

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA VA
MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**AJINIYOZ NOMIDAGI NUKUS DAVLAT PEDAGOGIKA
INSTITUTI**

“TASDIQLAYMAN”

Ajiniyoz nomidagi NDPI
O'quv ishlari bo'yicha prorektor
 M. Ibragimov
“ 23 ” O'QUV METODIK BOSQARMA 2025 yil



«Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» fanidan

SILLABUS

I-kurs

Bilim sohasi: 100000 - Gumanitar
Ta'lim sohasi: 110000 - Pedagogika
Ta'lim yunalishi: 60112200-Jismoniy madaniyat

Modul`/Fan sillabusi
Pedagogika, Psixologiya va ijodiy ta`lim fakul`teti
60112200 – Jismoniy madaniyat ta`lim yunalishi

Fan nomi:	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi
Fan turi:	Majburiy
Fan kodi:	JMNMM 112010
O`quv yili:	2025-2026
Semestr:	1-2
Ta`lim shakli:	kunduzgi
Mashg`ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:	300
Ma`ruza	40
Amaliy mashg`ulotlar	20
Laboratoriya mashg`ulotlari	-
Seminar	60
Mustakil ta`lim	180
Kredit miqdori:	10 (6-4)
Baxolash shakli:	imtixon yozma
Fan tili:	o`zbek

Fan maqsadi (FM)	
FM 1	Fanni o`qitishdan maqsad – bo`ljak kadrlarga jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi bo`yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish orqali, kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy- amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo`yicha kasbiy bilimlar, ko`nikma va malakalarga ega qilish qatorida pedagogic va axborot texnologiyalardan foydalana olish kabi amaliy ko`nikmalar bilan qurollantirishni ko`zda tutadi.
Fanni uzlashtirish uchun zarur boshlang`ich bilimlar	
1	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining xususiyatlari, ta`lim-tarbiyaviy taraflari, tarbiyaning kasbiy faoliyati va qwyiladigan talablar:
2	Bolalarni maktab ta`limiga tayyorlash, jismoniy madaniyat tarixi, ta`lim tarbiyani tashkil qilish va boshchilik qilish:
3	O`zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya ta`limi tashkilotlari tizimiga boshqarishning zamonaviy uslublari haqida bilim va kwnikma va malakalarini paydo etishdan iborat:
Ta`lim natijalari (TN)	
TN1	Sog`lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o`rni va ahamiyatini bilish jismoni madaniyat tarixini o`rganish;
TN2	Yosh avlodni tarbiyalash ishlarining uzviyligi, maktabgacha va umumiy ta`lim maktab yoshidagi bolalarning tarbiyasi va jismoniy rivojlanishi;
	Bilimlar jihatidan:
TN3	Jismoniy tarbiya pedagogikasida ilmiy taqdiqot metodlarini maktabgacha yoshdagi bolalarning aqliy, tarbiyaviy, jismoniy va estetik tarbiyasida yangi pedagogik texnologiyalar, bolalarni maktab ta`limiga tayyorlash.
TN4	Jismoniy madaniyat tarixi, ta`lim tarbiyani tashkillashtirish va boshqarish.
TN5	Kichik yoshdagi, o`rta va katta yoshdagi bolalarga o`yinlarni twgri tanlash, harakat davomida mashg`ulotlariga o`rgatish hakida ko`nikmalarga ega bo`lish.

Fan mazmuni	
Mashg'ulotlar shakli: ma'ruza (M)	
M1	Jismoniy tarbiya va sport tarixiga kirish. (TOP-300 Kazanskiy Privoljskiy federal'niy universitet) istoriya fizicheskoy kul'turi i sporta B.3.V.5.1.
M2	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari
M3	Ibtidoyi va quldorlik jamiyatda jismoniy madaniyat. (TOP-300 Kazanskiy Privoljskiy federal'niy universitet) istoriya fizicheskoy kul'turi i sporta B.3.V.5.1.
M4	Jismoniy tarbiyaning vositalari
M5	Jismoniy mashqlarning vujudga kelishi, mazmuni va shakli
M6	Jismoniy mashqlarning tarixiy klassifikatsiyasi
M7	Harakatli o'yinlar, Sport o'yinlari, Gimnastika va uning turlari. Turizm jismoniy tarbiya vositasi
M8	Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari
M9	Gigienik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida
M10	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya tamoyillari
M11	Mashg'ulotlar uzluksizligi
M12	Metodik printsiplarning bir-biri bilan o'zaro bog'liqligi
M13	Jismoniy tarbiya metodlariga umumiy tavsif
M14	O'yin metodi, musobaqa metodi, qat'iy tarkiblashtirilgan mashq metodi
M15	Mashq metodida jismoniy yuksalish va dam olishni almashtirish xususiyatlari
M16	Metodlarni tanlashga umumiy talablar
M17	Harakatlarga o'rgatish bosqichlari
M18	Dastlabki o'rgatish bosqichi
M19	Chuqurlashtirib o'rgatish bosqichi
M20	Mustahkamlash va takomillashtirish bosqichi
Mashg'ulotlar shakli: amaliy mashg'ulot (A)	
A1	Jismoniy mashqlarningg organizmga ta'siri
A2	Jismoniy mashqlarning ta'sirini aniqlaydigan omillar.
A3	Jismoniy mashqlarning shakli va mazmuni
A4	Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo'linishi
A5	Jismoniy mashqlar texnikasi
A6	Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik omillar
A7	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari
A8	Harakatlarga o'rgatish bosqichlari
A9	Dastlabki va chuqurlashtirib o'rgatish bosqichlari
A10	Mustahkamlash va takomillashtirish bosqichlari
Mashg'ulotlar shakli: Seminar mashg'ulot (S)	
S1	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi
S2	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining vazifalari
S3	O'zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat tizimini rivojlantirishning umumiy tavsifi
S4	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining boshqa fanlar bilan aloqadorligi
S5	Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi vazifalari va shakllari
S6	Jismoniy tarbiyaning vositalari
S7	Jismoniy mashqlar haqida umumiy tushunchalar

S8	Jismoniy mashklarning vujudga kelishi, mazmuni va shakli
S9	Jismoniy mashqlarning tarixiy klassifikatsiyasi
S10	Jismoniy mashqlarningg organizmga ta`siri
S11	Jismoniy mashqlarning ta`sirini aniqlaydigan omillar.
S12	Jismoniy mashqlarning shakli va mazmuni
S13	Jismoniy mashqlarning turkumlarga bo`linishi
S14	Jismoniy mashqlar texnikasi
S15	Harakatli o`yinlar, Sport o`yinlari, Gimnastika va uning turlari.
S16	Turizm jismoniy tarbiya vositasi
S17	Tabiatning sog`lomlashtiruvchi kuchlari
S18	Gigienik omillar jismoniy tarbiya vositasi sifatida
S19	Jismoniy tarbiya mashg`ulotlarida qo`llaniladigan jismoniy tarbiya tamoyillari
S20	Mashg`ulotlar uzluksizligi
S 21	Metodik printsiplarning bir-biri bilan o`zaro bog`liqligi
S 22	Jismoniy tarbiya metodlariga umumiy tavsif
S 23	O`yin metodi, musobaqa metodlari
S 24	Qat`iy tarkiblashtirilgan mashq metodi
S 25	Mashq metodida jismoniy yuksalish va dam olishni almashtirish xususiyatlari
S 26	Metodlarni tanlashga umumiy talablar
S 27	Harakatlarga o`rgatish bosqichlari
S 28	Dastlabki o`rgatish bosqichi
S 29	Chuqurlashtirib o`rgatish bosqichi
S 30	Mustahkamlash va takomillashtirish bosqichi

Mustaqil ta`lim(MT)

1	Seminar va amaliy mashg`ulotlarga tayyorgarlik ko`rish va uy ishlarini bajarish	180 soat
2	Vaziyatli masalalar (keys-stadi) tuzish	40 soat
3	Mavzular bo`yicha manbalar yig`ish ma tarjima qilish	40 soat
4	Fan mavzulariga oid esse yozish	30 soat
5	Konfrensiyalarga tezis tayyorlash	30 soat
6	Mavzular bo`yicha mustaqil referat ishini bajarish	40 soat

Asosiy adabiyotlar:

1. Abdullaev M.J., Radjapov U.R., Muxametov A.M. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» 2-qism, T, darslik, Turoniqbol, 2020 y
2. Eshpulatov J.N. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. O`quv qo`llanma. K-566447,, TDPU, T, 2023

Qo`shimcha adabiyotlar:

3. Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. Uchebnoe posobiya Toshkent UzGosIFK 2007 g.
4. Salomov R.S. Sport mashg`ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O`quv qo`llanma O`zDJTI, 2005 yil-238 b.
5. Mahkamdjanov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., darslik “Iqtisod-moliya” 2008 yil-300 b.
6. Abdullaev A, Xonkeldiev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. O`quv qo`llanma O`zDJTI, 2005 y.

7. Matveev L.R. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitanie. Uchebnik. Moskva Fizkul'tura i sport, 2005.
8. Sh.Mirziyoev Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent—"O'zbekiston" -2016.56 b.
9. Sh.Mirziyoev Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent—"O'zbekiston"-2016.488 b.
10. Sh.Mirziyoev. Yangi O'zbekiston strategiyasi. Toshkent, 2021, 458 y.
11. Yunusova D. Jismoniy madaniyat nazzariyasi va metodikasi. T, O'quv qo'llanma Ilm-Ziyo, 2020.
12. Radjapov U.R., Sushko G.K., Kozlova E.V. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'turi. Uchebnik, Izd. Ilm-Ziyo, 2018
13. Radjapov U, Miraxmetov F, Shoraeva G, raximqulov K. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi (jismoniy tarbiya va sportni boshqarish) k-45581. TDPU, T, 2018.
14. Barchukov I.S. Teoriya i metodikai fizicheskogo vospitaniya i sport. Izd. Knorus, Moskva 2017.

Axborot manbalari

www.tdpu.uz

www.pedagog.uz

www.edu.uz

[\(A.Navoyi nomidagi O'zMK\)](http://www.natlib.uz)

www.ziënet.uz-Ziënetaxborot-talim rusurslari portali

TALABALARNI BAHOLASH TARTIBI

Baholash tartibi o'z ichiga nazoratlar turini (oraliq, joriy va yakuniy) qamrab oladi. Talabaning o'zlashtirish darajasi quyidagi yo'l bilan baholanadi:

Darajasi	Ballar (foiz)		Reyting
A+	95 - 100 ball	4.5	A'LO
A	90 - 94 ball	4.0	
B+	85 - 89 ball	3.5	JUDA YAXSHI
B	80 - 84 ball	3.0	
C+	75 - 79 ball	2.5	YAXSHI
C	70 - 74 ball	2.0	
D+	65 - 69 ball	1.5	SHARTLI O'TDI
D	60 - 64 ball	1.0	
F	59 ball va undan past	0.0	O'TMADI

Ballar taqimoti:

Oraliq nazorat	- 20 ball.
Joriy nazorat	- 30 ball.
Yakuniy nazorat	- 50 ball.
Jami:	100 ball

TALABALARNING O'ZLASHTIRISHINI BAHOLASH MEZONLARI

“A+”, “A”, “B+” baho: talaba materiallarni mustaqil ravishda tez o'zlashtiradi: xatolarga yo'l

qo'ymaydi; mashg'ulotlarda faol ishtirok etadi; savollarga to'liq va aniq javob beradi.

“B”, “C+”, “C” baho: talaba materiallarni yaxshi o'zlashtirgan, uni mantiqiy ifoda eta oladi; mashg'ulotlarda faol ishtirok etadi; savollarga to'liq va aniq javob beradi, biroq uncha jiddiy bo'lmagan xatolarga yo'l qo'yadi.

“D+”, “D” baho: asosiy materiallarni biladi, biroq aniq ifoda etishga qiynaladi; savollarga javob berishda aniqlik va to'liqlik yetishmaydi; materiqlarni taqdim etishda ayrim xatoliklarga yo'l qo'yadi; kommunikatsiya jarayonida qiyinchilik sezadi.

“F” (o'tmadi) baho: materiallarni o'zlashtirmagan; savollarga javob bera olmaydi; mashg'ulotlarda ishtirok etmaydi.

Talabalarni baholashda quyidagilar hisobga olinadi:

- mashg'ulotlardagi ishtiroki (davomat);
- mashg'ulotlardagi faollik va ijodkorlik;
- asosiy va qo'shimcha o'quv materiallarini o'zlashtirish;
- mustaqil ta'lim bo'yicha topshiriqlarni o'z vaqtida bajarish;
- nazoratning barcha turlarini o'z vaqtida bajarish.

Fan o'qituvchisi to'g'risida ma'lumot

Muallif:	Seydemetov Tilepbay Tolibaevich
E-mail:	stolik@mail.com
Tashkilot:	Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti
Takrunchilar:	QDU – ning Jismoniy madaniyat fakul'teti dekani, p.f.n. dots. N.Kaypov

Mazkur Sillabus Ajiniyoz nomidagi NDPI-ning ukuv-uslubiy Kengashining 2025 yil « 23 » 09 № ___ sonli yigilish bayoni bilan tasdikdangan.

Mazkur Sillabus Ajiniyoz nomidagi NDPI-ning Jismoniy madaniyat fakultetiining 2025 yil « 23 » 09 № 1 sonli yigilish bayoni bilan ma'qullangan.

Mazkur Sillabus Ajiniyoz nomidagi NDPI-ning Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedrasining 2025 yil « 17 » 09 № 1 sonli yigilish bayoni bilan ma'qullangan.

O'quv-uslubiy boshqarma boshlig'i:

Fakul'tet dekani:

Kafedra mudiri:

Tuzuvchilar:



A.Abdiev

U.Seytjanova

A.Niyazov

T.Seydemetov