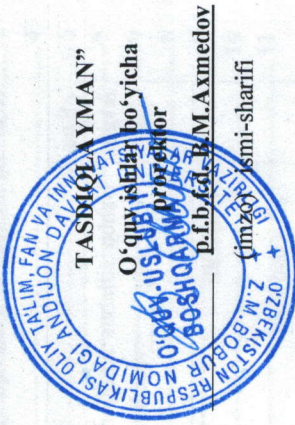
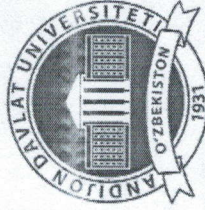


OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
ZAHIRIDDIN MUHAMMAD BOBUR NOMIDAGI  
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI



“Sport nazariyasi va metodikasi”  
kafedrası



JISMONIY TARBIIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI.

FAN SILLABUSI  
(38JTNNU2317)

Bilim sohasi:

Ta'lim sohasi:

Ta'lim yo'nalishi:

100 000 - Xizmatlar

1010000 – Xizmat ko'rsatish soxasi

61010200-Sport faoliyati (Sport faoliyati  
turlari )

Andijon – 2025



Ushbu hujjat Andijon davlat universiteti mulki hisoblanadi va uni oluvchilar uchun maxfiy bo'lib, to'liq yoki qisman nusxa ko'chirilishi, tarqatilishi yoki ko'paytirilmasligi yoki uchinchi shaxslarga berilmasligi kerak. Ushbu materialni ko'paytirish, tarqatish, nusxalash, oshkor qilish, o'zgartirish, tarqatish yoki nashr etishning har qanday shakli qat'iyan man etiladi.

Kun	
Avqust 2025	Ushbu sillabus Andijon davlat universiteti kengashining 2025-yil "___" -dagi ___-sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.
	<b>Tuzuvchi:</b>  T.I.Yusupov. "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrası, dotsenti.  X. A.Ibragimov. "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrası katta o'qituvchisi.
	<b>Taqrizchilar:</b>  Q.Mamadaliyev - Andijon davlat universiteti, "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrası, PhD, dotsenti A.Xasanov - Farg'ona davlat universiteti Sport o'yinlari kafedrası dotsenti..

## Mundarija

JTNU 2317: Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati .....	4
1. Fan tavsifi .....	4
2. Fanning dastlabki rekvizitlari .....	4
3. Fanning maqsadi .....	4
4. Ta'lim berish natijalari .....	4
5. Ta'lim berish usullari .....	5
6. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar .....	5
7. Adabiyotlar .....	6
8. Soatlar/Kreditlar .....	8
9. Fanning tarkibiy tuzilishi .....	8
10. Talabalar bilimni baholash .....	10
11. Akademik talablar .....	11



## Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. (JTN2317)

### 1. Fan tavsifi

“Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” Ilm-fan, ta’lim, madaniyat, iqtisodiyot va ishlab chiqarishning talab-ehriyojlari kadrlar tayyorlash tizimining yo’nalishi, darajasi va miqyoslarini shakllantiradi, kadrlarning sifati va raqobatbardoshligiga baho beradi. Bo’lajak kadrlarga jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati bo’yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish. Kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy madaniyat bo’yicha kasbiy bilimlar, ko’nikma va malakalar hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalana olish haqida nazariy ma’lumotlarga ega qilish. Shuningdek bo’lajak jismoniy madaniyat o’qituvchilariga o’quv muassasalari maktabgacha ta’lim muassasalari, umumta’lim maktab, akademik lisey hamda kasb-hunar kollej o’quvchilarini jismoniy madaniyat mashg’ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish hamda sport musobaqalari, sport bayramlarini tashkil qilish va o’tkazish hamda sinfdan tashqari to’garaklarni tashkil qilish kabi bilimlarini shakllanishini haqida nazariy ma’lumotlarga ega qilish. Shuning ushbu jismoniy tarbiya va sport sohasida bu fanga alohida ahamiyat beriladi. Ushbu fanni o’rganish talabaga o’z sohasini yanada chuqurroq o’rganish va kasbiy bilimlarini tushunarli, qiziqarli ravishda taqdim etish, kelajakda jismoniy tarbiya, sport sohasida mustaqil samarali faoliyat olib borish inonini beradi. Mazkur dastur mazmuni jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun intellektual salohiyati yuqori bo’lgan, yuksak bilimli, raqobatbardosh mutaxassislarni tayyorlashga yo’naltirilgan.

### 2. Fanning dastlabki rekvizitlari

Ushbu fan uchun oldindan bilim (prerekvizitlar) talab etilmaydi.

### 3. Fanning maqsadi

Fanni o’qitishdan maqsad – bo’lajak kadrlarga jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati bo’yicha atroflicha va chuqur kasbiy bilimlar berish orqali, kelajakdagi ish faoliyatlarida kasbiy-amaliy ahamiyat kasb etuvchi jismoniy tarbiya bo’yicha kasbiy bilimlar, ko’nikma va malakalarga ega qilish qatorida pedagogik va axborot texnologiyalardan foydalana olish kabi amaliy ko’nikmalar bilan qurollantirishni ko’zda tutadi.

Fanning vazifasi – talabalarga ta’lim muassasalari maktabgacha ta’lim tizimi tarbiyalanuvchilari, umumta’lim maktabi, akademik litsey hamda kasb-hunar kolleji

o’quvchilarining jismoniy tarbiya mashg’ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan, umumiy va maxsus mashqlardan foydalanish, ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini tizimli tashkil etish va boshqarish hamda jamiyatning ijtimoiy qatamlari orasida sog’lom turmush tarzini, madaniyatini targ’ib qilish va keng ommalashtirish kabi bilimlarini shakllanishini o’rganishga ko’maklashadi

### 4. Ta’lim berish natijalari

Ushbu fanni muvaffaqiyatli tugatib, talabalar quyidagi ko’nikmalarga ega bo’ladi:

1. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” fanini o’zlashtirishlari uchun o’qitishning ilg’or va zamonaviy usullardan foydalanish, yangi informatsion pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir.
2. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”, usullari va vositalarini, shakllarini hamda eng ilg’or tajribalarda foydalanishni o’rgatish.
3. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” fanining maqsadi - talabalarda jismoniy tarbiya va sportning turli tarixiy davrlarda rivojlanish qonuniyatlari, g’oyalari, tizimlari, asosiy shakllari, usullari va vositalari to’g’risidagi ilmiy-nazariy bilimlarni shakllantirish
4. Fanni o’rganishning tamoyillarini, xalqaro sport va Jismoniy tarbiya harakati tarixini, uning rivojlanish bosqichlari va asosiy xususiyatlarini to’g’ri aniqlash ko’nikmalariga ega etish.

### 5. Ta’lim berish usullari

- esse, tezis va maqolalar yozish;
- vaziyatli topshiriqlarni (keys-stadi) yechish;
- jarayonli-yo’naltirilgan ta’lim;
- muhokamalarda ishtirok etish;
- kichik guruhlarda ishlashni tashkil etish;
- loyiha ishini bajarish;
- mustaqil ishlarni bajarish;
- taqdimot tayyorlash;
- turli darajadagi testlarni yechish;
- so’rov o’tkazish;
- muammoni hal qilish.

### 6. Mustaqil ta’lim va mustaqil ishlar

1. Jismoniy tarbiya nazariyasiga kirish
2. Jismoniy madaniyat tushunchalari, maqsadi va vazifalari
3. Jismoniy tarbiya vositalari
4. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi asosiy funktsiyasi va shakllari



<a href="http://www.ziynet.uz">www.ziynet.uz</a> - O'zbekiston Respublikasi ta'lim portali <a href="http://www.UNWTO">www.UNWTO</a> - Butunjahon turizm tashkiloti portali <a href="http://www.tour.uz">www.tour.uz</a> - O'zbekiston Respublikasi turizm davlat qo'mitasi <a href="http://www.stat.uz">www.stat.uz</a> - O'zbekiston Respublikasi statistika qo'mitasi portali
--

3. <http://lex.uz>
4. <http://ziynet.uz>
5. <http://edu.uz>
6. <https://minsport.uz>
7. <https://sportedu.uz>

#### 8. Soatlar/Kreditlar

Birinchi semestr kredit modul miqdori – 4 ECTS

Ta'lim turi	Ma'ruza	Seminar mashg'ulot	Laboratoriya	Mustaqil ta'lim	Jami
Kunduzgi	24	24	0	72	120
Yillik, jami	24	24	0	72	120

#### 9. Fanning tarkibiy tuzilishi

Kunduzgi:

T/r	Mavzular	Ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlar rejasi	Soatlar		
			Ma'ruza	Seminar mashg'ulotlari	Mustaqil mashg'ulotlari
	Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining maqsadi hamda vazifalari.	1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining maqsadi 2. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining vazifalari 3. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining mazmuni 4. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi predmeti			
1.			2	2	6

2.	O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirishning umumiy tavsifi.	1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushunchalari 2. Jismoniy tarbiya tizimi rivojlantirishning tarixi va hozirgi holati 3. Jismoniy madaniyat tizimining g'oyaviy negizi, maqsadi va umumiy tamoyillari 4. Mamlakatda jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishi	2	2	6
3.	O'zbekiston Respublikasi hukumatining Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha qabul qilgan hujjatlarining ahamiyati.	1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni va unda belgilangan moddalar hamda ularning mazmuni 2. Bolalar sportini rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan Farmonlar va qarorlar 4. O'quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan sport usub va usubdoshlarini o'tkazish bo'yicha qarorlar 5. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat dasturi Kontseptsiyasi va boshqa bir qancha jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid direktiv hujjatlarini o'rni hamda ahamiyati 6. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi. 7. Uzlaksiz ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi.	2	2	6
4.	Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi vazifalari va shakllari.	1. Jismoniy tarbiyaning yuzaga kelishi va rivojlanishi sabablari 3. Jismoniy madaniyat tizimi ma'lum ijtimoiy tashkilot sifatida. 4. Jismoniy madaniyat tizimining maqsad va vazifalari sog'lomlashtirish, ta'limiy, tarbiyaviy masalalar. 5. Jismoniy madaniyat tizimining umumiy tamoyillari: sog'lomlashtirishga yo'naltirilganligi;	2	2	6



	shaxsning har tomonlama rivojlanish, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi printsiplari.			
6.	Jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha olib borilayotgan tadqiqot usullari.	1. Jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan ilmiy tadqiqot usullariga tavsif. 2. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil etish. 3. Jismoniy tarbiyada ilmiy tadqiqot bosqichlari.	2	2 6
7.	Jismoniy mashqlar jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonining asosiy vositasi sifatida shakli.	1. Jismoniy mashqlar jismoniy madaniyat ta'limi va tarbiyasi jarayonining asosiy vositasi sifatida shakli. 2. Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. 3. Jismoniy mashq, texnikasi 4. Jismoniy mashqlarning klassifikatsiyasi (tasniflashi) 5. Jismoniy mashqlarning ta'sirini belgilovchi omillar.	2	2 6
8.	Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik omillar.	1. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari 2. Gigiyena, shaxsiy va jamoat gigiyenasi 3. Bolalar va o'smirlar faoliyati gigiyenasi. 4. O'quvchilar gigiyenasiga rioya qilish sog'lom turmush tarzining asosi. 1. Harakatlarga o'rnatilgan jarayonning xususiyatlari.	2	2 6
9.	Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari.	Jismoniy tarbiya tizimida tamoyillar 1. Harakatlarga o'rnatilgan jarayonning xususiyatlari. 2. Jismoniy tarbiya tizimida tamoyillar 3. O'ngililik va faollik tamoyili 4. Ko'rgazmalilik tamoyili	2	2 6
10.	Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillari.	1. Kuchiga yarashlilik va individuallashtirish Tamoyili 2. Muntazamlilik tamoyili 3. Talablarni asta sekin va tobora oshirib borish tamoyili 4. Jismoniy tarbiyaning maxsus amoyillari	2	2 6

	5. Jismoniy tarbiyaning didaktik tamoyillarining o'quvchi-yoshlar va bolalarni o'qitishda amalga oshirishning o'ziga xosliklari			
	1. Metodlarni tanlashga umumiy talablar: ilmiy asoslanganligi; o'qitishni qo'yilgan vazifalariga ularning mosligi; o'qitish printslariga, o'quv materialini o'ziga xosligiga, o'quvchilarning shaxsiy va guruhli tayyorligiga jismoniy madaniyat o'qituvchisining (tarbiyachining) individual xususiyatlari va imkoniyatlariga, mashg'ulotlar sharoitlariga mos kelishi. 2. So'z, ko'rgazmalilik, o'yin, musobaqa va aylanma trenirovka metodlaridan foydalanishni ahamiyati, 3. So'zning mazmuniy vazifasidan foydalanish metodikasi va jismoniy tarbiyada terminologiya muammosi, so'zning emosional vazifasidan foydalanish metodikasi	2	2	6
11.	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.			
12.	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jismoniy tarbiya metodlari.	1. Ko'rgazmalilik qabul qilish metodlari (uning ahamiyati, turlari va ularni qo'llash metodikasi); 2. O'qitishning amaliy metodlari (o'yin, musobaqa va qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar metodlari); 3. Turli yoshdagi guruhlarda metodlardan foydalanishning ahamiyati.	2	2 6
	Jami soat	24	24	72



# 10. Talabalar bilimini baholash

Maksimal va saralash ballari	Ma'ruza mashg'ulotlarida 30 ball		Amaliy, seminar, laboratoriya mashg'ulotlarida 30 ball		jami	Yakuniy nazorat	100		
	Oraliq nazoat uchun	Mustaqi l ta'lim	Joriy nazorat uchun	Mustaqil ta'lim					
Maksimal bal 100%	15	15	15	15	60			40	YN jarayoni test shaklida o'tkaziladi
Saralash bali 60%	Saralash bali 36 ball								
Nazoratni o'tkazish muddati va shakli	Fanning 70 foiz o'zlashtirilganda (og'zaki)		Amaliy, seminar, laboratoriya mashg'ulotlar davomida						

Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali har bir nazorat turidan belgilangan qoidalariga muvofiq quyidagi formula orqali hisoblanadi:

$$YaB = JN + ON + YaN$$

Bu yerda:

JN — joriy nazorat; ON — oraliq nazorat; YaN — yakuniy nazorat.

Eslatma: dars mashg'ulotlaridagi ishtiroki, joriy nazorat va oraliq nazoratlar uchun ajratilgan jami ballar (60 ball) ning kamida 60 foizi (36 ball)ni to'play olmagan talabaning yakuniy nazoratga kirishiga ruxsat berilmaydi.

## 11. Akademik talablar

O'qituvchi va talaba o'trasidagi o'zaro munosabat samimiy va beg'araz bo'lishi lozim, talaba mustaqil bajargan topshiriqlarni belgilangan tartibda elektron pochta yoki o'quv platforma orqali yuboradi va javobni ham shu tartibda oladi. Belgilangan muddatda bajarilmagan topshiriqlar qayta qabul qilinmaydi. O'qituvchi talaba tomonidan bajarilgan topshiriqlarni antiplagiat dasturida tekshiradi, originallik darajasi 70 foizdan past bo'lgan ishlar baholash uchun qabul qilinmaydi. Talabaning bajargan topshirig'i 2 marta gacha antiplagiat dasturida tekshirilishiga imkoniyat beriladi, natija talab darajasida bo'lmasa, ish qabul qilinmaydi.

O'quv-uslubiy boshqarma boshlig'i:

Fakultet dekani:

Kafedra mudiri:

Tuzuvchi:

F. Odilov

Z. Jumaqulov

Q. Mamadaliyev

X. Ibragimov

T. Yusupov