O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI

“Tasdiqlayman”

O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor
R.To‘rayev
2024 yil “29” 08

Ro‘yxatga olindi BD3821XFK2433-1.33
“29” 08 2024 y

IXTISOSLIKKA KIRISH (ADAPTIV SPORT TURLARI BO'YICHA) 1-QISM

O‘QUV DASTURI

Bilim sohasi	1000 000	Xizmatlar
Talim sohasi	1010000	Xizmat ko‘rsatish sohasi
Ta’lim yo‘nalishi	61010300	Adaptiv jismoniy tarbiya va sport

Termiz -2024

Сканировано с CamScanner

Fan/modul kodi 3821XFK2433	O‘quv yili 2024-2025	Semestr 1	ECTS – Kreditlar 4
Fan/modul turi majburiy	Ta’lim tili O‘zbek/rus		Haftadagi dars soatlari 4

	Fan nomi	Auditoriya mashg‘ulotlari (soat)	Mustaqil ta’lim (soat)	Jami yuklama (soat)
1	Ixtisoslikka kirish (adaptiv sport turlari bo‘yicha) 1-qism	60	60	120

2

I. Fanning mazmuni

Fanning maqsadi –Oliy ta’limga qo‘yilgan zamonaviy talablarga asosan adaptiv jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarini o‘tkazishda vosita, usul va tamoyillardan foydalanish bo‘yicha bilim, ko‘nikma va malakalar to‘g’risidagi ilmiy-nazariy bilimlarni shakllantirishdir.

Ushbu dasturda adaptiv sport turlari bo‘yicha Ixtisoslikka kirish bo‘yicha sport turining tasnifi, sport turlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o‘rni va ahamiyati, adaptiv sport turlarining O‘zbekistonda rivojlanish tarixi, sport turlarining texnika asoslari, texnikasi va taktikasiga o‘rgatishning vositasi, uslubi, tamoyillari, mashg‘ulot jarayonining tuzilishi tashkil etish uslublari va vositalari, pedagogik tamoyillarining nazariy va amaliy asoslari, sport mashg‘ulotlarining asoslari, adaptiv sport turlarining hozirgi kundagi muammolari, sport turlarini xususiyatiga qarab mashg‘ulotlarni rejalashtirish va olib borish, yuklamalarni me’yorlash, adaptiv sport turlari bo‘yicha ommaviy tadbir va musobaqalarni tashkil etish, o‘tkazish va musobaqalarda hakamlik qilish, sport turlarida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish masalalarini o‘z ichiga oladi.

Dasturni amalga oshirishda o‘quv rejasida rejalashtirilgan jismoniy tarbiya va Olimpiya harakati tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatio‘rgatishda sport va harakatli o‘yinlari, psixologiya va sport psixologiyasi, anatomiya, fiziologiya va sport fiziologiyasi, bioximiya va sport bioximiyasi, sport tibbiyoti reabilitasiyasi, sportda matematika fanlari bilan o‘zaro uzviy bog‘liq holda amaliy ko‘nikma va malakalariga ega bo‘lishlari talab etiladi.

Fanning vazifasi - talabalarga adaptiv sport turi bo‘yicha Ixtisoslikka kirish fanining maqsad va vazifalari va uning asosiy turlari, adaptiv sport turlari tavsifi, adaptiv sport turlari mashg’ulot va musobaqa o‘tkazishni amaliy-nazariy jihatdan tahlil qilish;

- adaptiv jismoniy tarbiya va sport turlari bo‘yicha mashg‘ulot va musobaqalarni tashkiliy-pedagogik, ilmiy, moddiy-texnik jihatdan o‘rgatish bo‘yicha eng ilg‘or tajribalarini o‘rgatish;

Сканировано с CamScanner

- sport turining tasnifi, sport turlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o‘rni va ahamiyati, sport turlarining rivojlanish tarixi va bosqichlari, adaptiv sport turlarining texnika asoslari, texnikasi va taktikasiga o‘rgatishning vositalari, uslublari, tamoyillari, sport turlari bo‘yicha mashg‘ulot jarayonining tuzilishi, mashg‘ulot tamoyillarining nazariy va amaliy asoslarini, ko‘p yillik sport tayyorgarlikning davrlari, bosqichlari hamda ularning maqsad va vazifalarini, mashg‘ulot jarayonini innovatsion texnologiyada boshqarish asoslarini bilishi;

- adaptiv jismoniy tarbiya va sport turlari bo‘yicha mashg‘ulot va musobaqalarni tashkiliy-pedagogik, ilmiy, moddiy-texnik jihatdan o‘rgatish sport va harakatli o‘yinlari, psixologiya va sport psixologiyasi, anatomiya, fiziologiya va sport fiziologiyasi, bioximiya va sport bioximiyasi, sport tibbiyoti reabilitasiyasi, sportda matematika fanlari bilan o‘zaro uzviy bog‘liq holda amaliy ko‘nikma va malakalariga ega qilishlaridan iborat.

Fan bo‘yicha talabalarning tasavvur, bilim, ko‘nikma va malakalariga quyidagi talablar qo‘yiladi.

Talaba:

- nazariy va amaliy mashg‘ulotlarda adaptiv sport turi bo‘yicha mutaxassislikka kirish to‘g‘risidagi bilimlarga ega bo‘lishi, adaptiv jismoniy tarbiya vosita va usullari to‘g’risida bilishi;

- adaptiv jismoniy tarbiya turlari va tamoyillari, hamda sport mashg’ulotlari ba musobaqa o‘tkazishning ilmiy-amaliy muammolar va ilmiy-tadqiqot ishlari istiqbollari haqida ko‘nikmalariga ega bo‘lishi,

- olingan bilimlarni tahlil qilish, amaliy mashg‘ulotlarda mustaqil fikr yuritish, bilimlarga ijodiy yondoshish malakalariga ega bo‘lishi keraktarixi.

II. Asosiy nazariy qism (ma’ruza mashg‘ulotlari)

II.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi.

1. Adaptiv jismoniy tarbiyaning umumiy xususiyatlari.

Adaptiv jismoniy tarbiya va sport tushunchasi. Adaptiv jismoniy tarbiyaning predmeti, maqsad va vazifalari, funksiyalari, tashkil etilishi. Adaptiv jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi, shakllanishi va hozirgi holati.

2. Harakatlar xarakteristikasi.

Harakatga o‘rgatishda vosita va usullarning ahamiyati, tushunchalarning mohiyati va nisbati. Harakatlantiruvchi faoliyatining fiziologik mexanizmlari. Ta'limning pedagogik mohiyati. Harakatga o‘rgatishning asosiy modellari.

Harakat faolligini rivojlantirish jarayonining umumiy tuzilishi.

3. Adaptiv jismoniy tarbiya tamoyillari va funksiyalari.

Сканировано с CamScanner

Adaptiv jismoniy tarbiyaning reabilitatsiya, pedagogik tamoyil va funksiyalari. Jismoniy tarbiya va sportning tamoyillari va funksiyalari. Ijtimoiy tamoyillar va funksiyalar.

4. Adaptiv jismoniy tarbiya vosita va usullari.

Jismoniy mashqlar. Tabiyatni sog'lomlashtiruvchi kuchlari hamda gigienik omillari. O'qitish usullari. Ta'lim usullari. Jismoniy sifat va qobiliyatlarni rivojlantirish usullari.

5. Adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha o'rgatish asoslari.

Adaptiv jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan harakatlarning xususiyatlari. Harakatlarga o'rgatish jarayonining tuzilishi va uning bosqichlarining mazmuni. Adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida o'qitish uslubiyatining xususiyatlarini aniqlash.

6. Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy komponentlari.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismlarini (turlarini) ajratish mezonlari.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy turlari.

7. Inklyuziv ta'limning mazmuni va tashkil etilishi.

Inklyuziv ta'limda ijtimoiy hamkorlikni tashkil etish. Ta'lim sohasida inklyuziv amaliyotlarni tashkil etish. Inklyuziv ta'lim xususiyatlari.

Adaptiv sportda psixologik tayyorgarlik

Jamiyatning nogiron kishilariga bo'lgan munosabati shaxsiy yo'naltirilgan tushunchasi. Imkoniyati cheklangan shaxslarning iroda fazilatlarini tarbiyalash.

Imkoniyati cheklangan shaxslarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalash. Adaptiv jismoniy tarbiyada jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish. Jismoniy sifatlar to'g'risida tushincha. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish vosita va usullari.Alohida -alohida ishlash;

Sherik bo'lib ishlash hujum va himoya qilish;

Bellashuv, musabaqa, aylanma trenirovka, takroriy mashq, o'zgaruvchan

III. Amaliy mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Adaptiv jismoniy tarbiya tushunchalari
2. Adaptiv jismoniy tarbiyaning tamoyillari va funksiyalari.
3. Adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha o'rgatish usullari
4. Adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida shaxsni tarbiyalash
5. Adaptiv jismoniy tarbiyada jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish
6. Inklyuziv ta'limni mazmuni va tashkil etish yo'llari
7. Sog'lom turmush tarzi
8. Adaptiv jismoniy tarbiya rekreatsiyasining ayrim turlari vositalari va usullarining o'ziga xos xusustyatlari

Сканировано с CamScanner

9. Reabilitatsiya turlarining tasnifi
10. Turizm orqali ijtimoiy reabilitatsiya qilish xususiyatlari
11. Adaptiv sport turlari
12. Adaptiv sportning ijtimoiy holati
13. Xalqaro Olimpiya tizimida adaptiv sport
14. Paralimpiya sporti
15. Paralimpiya o'yinlari

IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

5.1 Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlarni amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar.

Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlarni amalga oshirishda talaba:

- mustaqil o'rganilgan o'quv ma'lumotlar, manbalar bibliografiyasi, internet saytlaridan olingan barcha materiallarni qayd etishga mo'ljallangan shaxsiy kundalik daftariga ega bo'lishi tavsiya etiladi;
- o'rganilgan elektron manbalardan nusha olish, uni saqlash va ulardan muntazam foydalanish;
- kuzatilgan mashg'ulotlar va musobaqalarda qayd etilgan texnik-taktik ko'nikmalar, malakalar va bellashuv kombinatsiyalar nushalarini kompakt diklarga yozib olish;
- malakaviy amliyotlar davomida o'zlashtirgan bilimi va amaliy ko'nikma- malakalarini sinovdan o'tkazish;
- mustaqil ta'lim ishlari amalga oshirishda fan o'qituvchisi, kurs va bitiruv malakaviy ishlari rahbarlaridan maslahat yoki ko'rsatmalar olish tavsiya etiladi.

5.2. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Adaptiv jismoniy tarbiyaning umumiy xususiyatlari
2. Adaptiv jismoniy tarbiyaning tamoyillari va funksiyalari
3. Adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha o'rgatish usullari
4. Adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida shaxsni tarbiyalash
5. Adaptiv jismoniy tarbiyada jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish
6. Inklyuziv ta'limning mazmuni va tashkil etilishi
7. Adaptiv jismoniy tarbiya rekreatsiyasining ayrim turlari vositalari va usullarining o'ziga xos xususiyatlari
8. Turizm orqali ijtimoiy reabilitatsiya
9. Doping nazorati va adaptiv sport turlarini antidopingga qarshi kurash bo'yicha kompleks chora-tadbirlar
10. Adaptiv sportda musobaqalarida hakamlik qilish.
11. Mashg'ulot sikllarining tasniflanishi.

V. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)

Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:

Сканировано с CamScanner

	Maqsad va vazifalarini, mashg'ulot jarayonini innovatsion texnologiyada boshqarishni ilmiy-amaliy muammolar va ilmiy-tadqiqot ishlari istiqbollari haqida **ko'nikmalariga ega bo'lishi**; - ilmiy-nazariy jihatdan olingan bilimlarni tahlil qilish, amaliy va mashg'ulotlarda mustaqil fikr yuritish, bilimlarga ijodiy yondoshish **malakalariga ega bo'lishi kerak.** maqsad va vazifalarini, mashg'ulot jarayonini innovatsion texnologiyada boshqarishni ilmiy-amaliy muammolar va ilmiy-tadqiqot ishlari istiqbollari haqida ko'nikmalariga ega bo'lishi; - ilmiy-nazariy jihatdan olingan bilimlarni tahlil qilish, amaliy mashg'ulotlarda mustaqil fikr yuritish, bilimlarga ijodiy yondoshish malakalariga ega bo'lishi kerak.
3	**VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari** Ta'lim jarayonlarini raqamli texnologiyalar asosida individuallashtirish, masofaviy ta'lim xizmatlarini rivojlantirish, bunda vebinar, onlayn, "blended learning", "flipped classroom", "spin-off" texnologiyalarini amaliyotga tatbiq etish. • Ma'ruzalar • Interfaol keys-stadilar • Seminarlar • Taqdimotlarni qilish • Guruhlarda ishlash • Individual loyihalar
4	**VII. Kreditlarni olish uchun talabalar** Fan dasturida (silabusda) belgilangan baholash tartibi hamda ijobiy baholar doirasida baholangan talabalarga kreditlar beriladi. Talaba belgilangan ta'lim olish natijalariga erisha olmagan taqdirda, kreditlar berilmaydi. Fan doirasidagi talabaning yutuqlarini aks ettiruvchi va tasdiqlovchi test oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha vazifalarni muvoffaqiyatli topshirishni o'z ichiga qamrab oladi.
5	**VIII. Asosiy adabiyotlar** 1. Mirjamolov M.X. Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ilmiy uslubiy asoslari. Monografiya – T.: 2020 y. 2. Mirjamolov M.X, Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K. Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari o'quv uslubiy qo'llanma Ch.:"Axborot-press"nashriyoti, 2019.

Сканировано с CamScanner

	3. Salomov R.S., M.X.Mirjamolov - Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilarning sport mashg'ulotlariga moslashishi o'quv uslubiy qo'llanma. T. - 2014. 4. Svetichnaya N.K. Adaptivnaya fizicheskaya kultura I sport : uchebnik- «O'zkitob savdo nashiryoti matbaa ijodiy uyi»,2021. **Qo'shimcha adabiyotlar:** 1. Sh.Mirziyoev. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz.Toshkent "O'zbekiston" – 2017 y. 2. Sh.Mirziyoev. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. "O'zbekiston" NMIU, 2016 y. 3. Sh.Mirziyoev. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi."O'zbekiston" NMIU,2016y. 4. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni. **Axborot manbalari:** 1. www.tdpu.uz 2. www.pedagog.uz 3. www.edu.uz 4. www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK) 5. www.ziyonet.uz - Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal
6	Fan dasturi Termiz davlat universiteti kengashining 2024 yil "29" "08" dagi 1 -sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.
7	**Fan/modul uchun ma'sullar:** **X.Sharipov** _____ TerDU Sport boshqaruvi kafedrasi mudiri, dotsent. **Ya.Abdullayev** _____ TerDU Sport boshqaruvi kafedrasi p.f.f.d.(PhD) **A.Norboyev** _____ TerDU Sport boshqaruvi kafedrasi o'qituvchisi. **Z.Rahimova** _____ TerDU Sport boshqaruvi kafedrasi o'qituvchisi **Taqrizchilar:** I.A.Daminov - Termiz davlat pedagogika instituti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasi mudiri., professor. (Turdosh OTM) Ya.Abdullayev. Termiz davlat universiteti "Sport boshqaruvi" kafedrasi p.f.f.d (PhD).

Сканировано с CamScanner

Сканировано с CamScanner