

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI



Ro'yxatga olindi BD3821XFK2433-1.33
"29" 08 2024 y

IXTISOSLIKKA KIRISH (ADAPTIV SPORT TURLARI BO'YICHA
2-QISM)
O'QUV DASTURI

Bilim sohasi: 1000 000 – Xizmatlar
Ta'lim sohasi: 1010 000 – Xizmat ko'rsatish
Ta'lim yo'nalishi: 61010300 - Adaptiv jismoniy tarbiya va sport

Termiz-2024

Fan modul kodi 382TSTM2434		O'quv yili 2024-2025	Semestr 2	Kreditlar 4	
Fan/modul turi majburiy		Ta'lim tili O'zbek/rus		Haftadagi dars soatlari 4	
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)		Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Ixtisoslikka kirish (adaptiv sport turlari bo'yicha 2-qism)	60		60	120
2	<p align="center">I. Fanning mazmuni</p> <p>Fanning maqsadi –</p> <p>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.</p> <p>Dasturni amalga oshirishda o'quv rejasida rejalashtirilgan jismoniy tarbiya va Olimpiyaharakati tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati 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 vazifalari – 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</p>				

-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'rgatishdan iborat.

3

II. Adaptiv sport turlari bo'yicha mutaxassislikka kirish fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr: Sport turining tasnifi, sport turlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'mi 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;

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 keraktarbiya 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 kerak.

III. Ma'ruza mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya qilinadi.

1. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport atamalari.

Adaptiv jismoniy tarbiya atamalari. Adaptiv sport turlaridagi atamalar. Adaptiv sport mashg'ulot va musobaqa atamalari

2. Adaptiv jismoniy tarbiya rekreatsiyasini ilmiy-amaliy asoslari Sog'lomlashtirish-profilaktika gimnastikasi. Adaptiv jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish guruhlarida mashg'ulotlar o'tkazishni tashkil etish va uning uslubiyati. Sog'lomlashtiruvchi mashqlarni imkoniyati cheklangan shaxslar organizmiga ta'siri.

3. Adaptiv jismoniy tarbiya va sportda dam olish vositalarining umumiy xususiyatlari

Adaptiv rekreatsiyasining funksiyalari va tamoyillari. Adaptiv vosita rekreatsiyasi bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish shartlarini tasniflash va tizimlashtirish.

4. Sog'lom turmush tarzi

Sog'lom turmush tarzi, darslarning mazmuni va tashkil etilishi.

Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida tayyorgarlik va yakuniy qismlarni o'tkazish usullarining ahamiyati. Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish metodikasi.

5. Adaptiv jismoniy tarbiya rekreatsiyasining ayrim turlari vositalari va usullarining o'ziga xos xususiyatlari

Adaptiv turizm nogiron va qariyalarning faol dam olish va sog'lomlashtirish vositasi va usuli sifatida. Adaptiv rekreatsiyada suv muolaja turlarini qo'llash usullari. Adaptiv rekreatsiyada o'yin vositalari qo'llanilishi. Adaptiv rekreatsiyada raqs turlari.

6. Salomatligida nuqsoni bo'lgan shaxslarni rehabilitatsiya qilishning xususiyatlari. Adaptiv jismoniy tarbiyada tibbiy, ijtimoiy va kasbiy rehabilitatsiyaning ajralmas qismi. Jismoniy rehabilitatsiya asoslari DJT. Rehabilitatsiya tushunchasi. Jismoniy rehabilitatsiya tashkil etish xususiyatlari. Jismoniy rehabilitatsiya vositalari. Funktsional kamchiliklari bo'lgan kishilar rehabilitatsiyasining fiziologik asoslari.

7. Rehabilitatsiyaning amaliy-nazariy asoslari.

Suyak kasalliklari uchun rehabilitatsiya. Turli jaroxatlar uchun reabliatsiya vositalari.

Orqa miya shikast kasalligidagilar uchun maxsus vositalar qo'llanilishi.

Jismoniy reabilitatsiya vositalari. Funktsional kamchiliklari bo'lgan kishilar reabilitatsiyasining fiziologik asoslari.

7.Reabilitatsiyaning amaliy-nazariy asoslari.

Suyak kasalliklari uchun reabilitatsiya. Turli jaroxatlar uchun reabliatsiya vositalari. Orqa miya shikast kasalligidagilar uchun maxsus vositalar qo'llanilishi. Jismoniy reabilitatsiya vositalari.

8.Markaziy asab tizimi shikastlanishlarini oldini olish usullari.

Aqliy zaif shaxslarni xarakter faolligini oshirish vosita va usullari. Down Sindromi kelib chiqish sabablari va davolash usullari. Bolalar serebral falajlik davolash usullari.

9.Ichki a'zolar kasalliklari uchun reabilitatsiya.

Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari uchun reabilitatsiya. Nafas olish tizimi kasalliklari uchun terapevtik DJT. Ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari uchun DJT. Metabolik kasalliklar. Buyrak va siydik yo'llarining kasalliklari uchun DJT.

10.Turizm orqali ijtimoiy reabilitatsiya

Reabilitatsiya dasturlarini tuzish. Reabilitatsiya tadbirlarining ijtimoiy yo'naltirilganligi. Mehnat terapiyasi,uning turlari va ahamiyati. DJT uchun o'qituvchi-metodist vazifalari.

11.Adaptiv sport turlari

Adaptiv sportning maqsad va vazifalari o'ziga xos xususiyatlari. Adaptiv sportni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlarini tasniflash. Adaptiv sportda ishlatiladigan raqobatbardosh modellar.

III. amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya qilinadi.

1.Xalqaro Paralimpiya Qo'mitasi

2.Zamonaviy paralimpiya sport turlari

3.Paralimpiya sportida musobaqalarni tashkil etish

4.Maxsus Olimpiada

5.Surdlimpiya o'yinlari

6.Adaptiv sportda tasniflash

7.Xalqaro Olimpiya harakatida adaptiv sportini asosiy rivojlanish tendentsiyalari

8.Paralimpiya harakati - adaptiv sporti rivojlanishning asosiy yo'nalishlari

9.Doping nazorati va adaptiv sport turlarini antidoppingga qarshi kurash bo'yicha kompleks chora-tadbirlar

10.Adaptiv sport musobaqalarida hakamlik qilish haqida

11..Mashg'ulot sikllarining tasniflanishi

	<p>12. Bolalar, o'smirlar va o'spirinlarning Adaptiv jismoniy tarbiya va sportda shug'ullanish holati.</p> <p>13. Adaptiv sportda bo'yicha sport maktablarida o'quv mashg'ulot soatini yillik rejasi</p> <p>14. Sport maktabarda va terma jamoada adaptiv sportchilarni tayyorgarligini ahamiyati</p> <p>15. Yuqori malakali adaptiv sportchilarni tayyorgarlik xususiyati</p>
5	<p>Seminar va amaliy mashg'ulotlar multimedia qurilmalari bilan jixozlangan auditoriyada bir akadem guruhga bir o'qituvchi tomonidan o'tkazilishi lozim. Mashg'ulotlar faol va interaktiv usullar yordamida o'tilishi, mos ravishda munosib pedagogik va axborot texnologiyalar qo'llanilishi maqsadga muvofiq.</p> <p>IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar</p> <p>Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Adaptiv sportda bo'yicha sport maktablarida o'quv mashg'ulot soatini yillik rejasi 2. Sport maktabarda va terma jamoada adaptiv sportchilarni tayyorgarligining ahamiyati 3. Yuqori malakali adaptiv sportchilarni tayyorgarlik xususiyati 4. O'quv mashg'ulotini baholash va tahlil qilishni o'rgatish 5. Adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida o'qitish uslubiyatining xususiyatlarini aniqlash 6. Imkoniyati cheklangan shaxslarning iroda fazilatlarini tarbiyalash 7. Ta'lim sohasida inklyuziv amaliyotlarni tashkil etish 8. Sog'lom turmush tarzi mashg'ulotlarida tayyorgarlik va yakuniy qismlarni o'tkazish usuli 9. Funktsional kamchiliklari bo'lgan kishilar reabilitatsiyasining fiziologik asoslari 10. Sportchilarni sport mashg'ulotlarini tuzilish 11. Qatnashchilar huzuridagi hakamning vazifasi <p>Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan kurs ishi (mustaqil ishi) tayyorlash va uni taqdimot qilish tavsiya etiladi</p>

V. Ta'lim natijalari/Kasbiy kompetensiyalari

6

Talaba bilishi kerak:

- nazariy va amaliy mashg'ulotlarda adaptiv jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati to'g'risidagi bilimlarga ega bo'lishi, adaptiv jismoniy tarbiya va sport turlari texnika va taktikasiga o'rgatishning vositalari, uslublari, tamoyillari, to'g'risidagi ma'lumotlarni bilishi,
- ko'p yillik sport tayyorgarlikning davrlari, bosqichlari hamda ularning 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.

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

7

VII. Kreditlarni olish uchun talablar:

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.

XII. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari
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.
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 nashriyoti matbaa ijodiy uyi»,2021.

XIII. Qo'shimcha adabiyotlar:




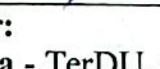
1. Sh.Mirziyoev. Buyuk kelajagimizni mard va oliyanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent "O'zbekiston" – 2017 y.
2. Sh.Mirziyoev. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. "O'zbekiston" NMIU, 2016 y.
3. Sh.Mirziyoev. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – 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

O'quv dasturi Termiz davlat universiteti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2024 yil "29" 08 dagi "1" - sonli bayonnoma

Fan/modul uchun ma'sullar:

X.Sharipov  TerDU Sport boshqaruvi kafedrasi mudiri, dotsent.
Y.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:

Ya Daniyeva - TerDU, Sport faoliyati va boshqaruvi fakulteti dotsenti.
I.Daminov – Termiz davlat Pedagogika instituti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasi mudiri professor.