

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



PARATEXNIK SPORT TURLARINI O‘RGATISH METODIKASI
O‘QUV DASTURI

Bilim sohasi: 1 000 000 – Xizmatlar

Ta‘lim sohasi: 1 010 000 – Xizmat ko‘rsatish

Ta‘lim yo‘nalishi: 6 101 0300 – Sport faoliyati (adaptiv jismoniy tarbiya va sport)

Termiz–2024

Fan/modul kodi 382PTSO2410	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)
	Paratexnik sport turlarini o'rgatish metodikasi	60	60	120
2.	<p style="text-align: center;">I.O'quv fanining maqsadi va vazifalari</p> <p>Fanning maqsadi – talabalarga Paratexnik sport turlarini o'rgatish metodikasi asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash vosita va uslublari, o'qitish tamoyillarini bilish, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, mashg'ulotlarining nazariy asoslari bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat.</p> <p>Ushbu dasturda sport turining tasnifi, paratexnik 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, paratexnik sport turlarini xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish va olib borish, yuklamalarni me'yorlash, paratexnik sport turlari bo'yicha ommaviy tadbir va musobaqalarni tashkilotish, o'tkazish va musobaqalarda hakamlilik 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 Olimpiya harakati tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, gimnastika, sport va harakatli o'yinlari, psixologiya va sport psixologiyasi, anatomiya, fiziologiya va sport fiziologiyasi, bioximiya va sport bioximiya, sport tibbiyoti reabilitatsiyasi, sportda matematika fanlari bilan o'zaro uzviy bog'liq holda amaliy ko'nikma va malakalariga ega bo'lishlari talab etiladi.</p> <p>Fanning vazifalari – talabalarga paratexnik sport turlarini o'rgatish metodikasi, ko'p yillik tayyorgarlikda o'quv mashg'ulotlarini tashkillashtirish va boshqarish tizimi, vosita va uslublarini, saralash bosqichlarining tizimi va tartibi, sportchilarni kompleks nazorat qilish</p>			

shakllari va uslublari, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonini innovatsion boshqarishning texnologiyalarini va sportda ilmiy izlanishlarni hamda ilmiy tadqiqotlarni olib borish va ijobiy natijalarini amaliyotga tadbiiq etishni o'rgatishdan iboratdir.

Paratexnik sport turlarini o'rgatish metodikasi fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- Sport turining tasnifi, sport turlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni va ahamiyati, sport turlarining rivojlanish tarixi va bosqichlari, adaptive 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*;

- O'quv mashg'ulot jarayonini tashkil etish va o'tkazish, o'quv mashg'ulot jarayonining pedagogik tahlili va xronometrajini olib borish, sport turlarining texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish, sport turlariga sportchilarni saralash, musobaqalarni tashkil etish va turli lavozimlarda hakamlik qilishko'nikmalariga ega bo'lishi;

- Mashg'ulot jarayonini zamonaviy talablar asosida tashkil etish va o'tkazish; shug'ullanuvchilarni funktsional imkoniyatlariga mos keladigan yuklamalarni tanlay bilish, sportda yuqori natijalariga erishish, saralashni boshqa sport bilan chambarchas bog'liq bo'lgan fanlar (fiziologiya, anatomiya, sport tibbiyoti, massaj, psixologiya va hokazo ...) mutaxassislari bilan birgalikda amalga oshirish; mashg'ulot jarayonida zamonaviy texnologiya yordamida tezkor axborot olish va samarali boshqarishni, modellashtirish va bashorat qilish, mustaqil ravishda musobaqalarni tashkil etishda foydalanish *malakalariga ega bo'lishi kerak*.

II. Ma'ruza bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Ma'ruza bo'yicha quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Paraqilichbozlik sport turiga o'rgatishning metadalogik asosi

Aravachadagi qilichbozlik bu-qilichbozlikdang aravachaga muvofiqlashtirilgan ko'rinishda amalga oshiriladi. Aravachadagi qilichbozlik umurtqa pog'onasi, oyoq-qo'llari va boshqa jismoniy jarohati bo'lgan sportchilarni o'z ichiga oladi.

Paralimpiya o'ynlarida A va B sinflarga ajratilib o'yinlar amalga oshiriladi. Erkaklar va ayollar rapira va shpaga bo'yicha yakkali va jamoalik baxslar o'tkaziladi. Qilichbozlik bahslar 4 metrli yolakda bo'lib o'tadi. Nogironlik

aravachasida qilichbozlik bilan shug'ullanadigan sportchilar oyoq nozologiyasi bo'lishi kerak shu sabballi ular turgan holatda taqobatlasha olmaydi. A sinfga kiruvchi va B singgakiruvchi qilichbozlar haqida axborot berish va ularning texnikasini o'rgatish.

2. Parabadminton sport turiga o'rgatishning metadalogik asosi

Parabadminton turlari rivojlanish tarixi, texnikasi mashg'ulotlarni tashkil qilish usullarini o'rgatish, raketkani ushlab usullari, o'yin texnikasi, o'yintaktikasi, juftlikda va yakkalikda baxs musobaqalari qoidalari.

3. Paravelasport sport turiga o'rgatishning metadalogik asosi

Paravelasport turlari (Qo'lvelospet, uch g'ildirakli velosiped, oddiy velosiped, tandem Ikki kishilik velosiped) rivojlanish tarixi, texnikasi mashg'ulotlarni tashkil qilish usullarini o'rgatish, velospedda harakatlanish usullari, o'yin texnikasi, o'yin taktikasi, juftlikda va yakkalikda baxs musobaqalari qoidalari.

4. Parakamondan otish, o'q otish sport turiga o'rgatishning metadalogikasosi

Parakamondan otish, o'q otish (pistollet, miltiq, stentda otish) sport turlarining rivojlanish tarixi, komon bilan harakatlanish texnikasi mashg'ulotlarni tashkil qilish usullarini o'rgatish, texnik harakatlari usullari o'rgatish, o'yin texnikasi, o'yin taktikasi, juftlikda va yakkalikda baxs musobaqalari qoidalari.

5. Paratiriatlon sport turiga o'rgatishning metadalogik asosi

Paratiriatlon (Suzish, velosport, yugurish o'z ichiga olgan) sport turlarining rivojlanish tarixi, mashg'ulotlarni tashkil qilish usullarini o'rgatish, texnik harakatlari usullari, o'yin texnikasi, o'yin taktikasi, musobaqalari qoidalari o'rgatish.

6. Para ot sport turiga o'rgatishning metadalogik asosi

Para ot sport turlarining rivojlanish tarixi, mashg'ulotlarni tashkil qilish usullarini o'rgatish, texnik harakatlari usullari, o'yin texnikasi, o'yin taktikasi, Para ot sporti musobaqalari FEI qoidalari muvofiq o'tkaziladi.

III. Amaliy mashg'ulot

1. Paraqilichbozlik sport turi texnikasi hamda taktikasi
2. Paraqilichbozlik spor turida hakamlilik qilish
3. Parabadminton sport turi texnikasi hamda taktikasi
4. Parabadminton spor turida hakamlilik qilish
5. Paravelasport sport turi texnikasi hamda taktikasi
6. Paravelasport k spor turida hakamlilik qilish
7. Parakamondan otish sport turi texnikasi hamda taktikasi

8. Parakamondan otish spor turida hakamlik qilish
9. Para o'q otish sport turi texnikasi hamda taktikasi

Mashg'ulotlar shakli: Seminar

1. Paraqilichbozlik sport turiga o'rgatishning metadalogik asosi
2. Parabadminton sport turiga o'rgatishning metadalogik asosi
3. Paravelasport sport turiga o'rgatishning metadalogik asosi
4. Parakamondan otish, o'q otish sport turiga o'rgatishning metadalogik asosi
5. Paratiriatlon sport turiga o'rgatishning metadalogik asosi
6. Para ot sport turiga o'rgatishning metadalogik asosi

IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. 1. Paraqilichbozlik sport turi texnikasi hamda taktikasi
2. Paraqilichbozlik spor turida hakamlik qilish
3. Parabadminton sport turi texnikasi hamda taktikasi
4. Parabadminton spor turida hakamlik qilish
5. Paravelasport sport turi texnikasi hamda taktikasi
6. Paravelasport sport turi taktikasi
7. Paravelasport k spor turida hakamlik qilish
8. Parakamondan otish sport turi texnikasi
9. Parakamondan otish sport turi taktikasi
10. Parakamondan otish spor turida hakamlik qilish
11. Para o'q otish sport turi texnikasi hamda taktikasi
12. Para o'q otish spor turida hakamlik qilish
13. Paratiriatlon sport turi texnikasi
14. Paratiriatlon sport turi taktikasi
15. Paratiriatlon spor turida hakamlik qilish

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan referatlar, prezentatsiyalar va h.k. tayyorlanadi hamda ularning taqdimoti tashkil etiladi.



V. Ta'lim natijalari/Kasbiy kompetensiyalari

Talaba bilishi kerak:

Jismoniy sifatlar, texnik-taktik usullar, ularning fazalari, elementlari va qismlari haqida tasavvurga ega bo'lishi; sport turining rivojlanish tarixini; sport turining texnika va taktikasi tasnifini; texnik va taktik tayyorgarliklarning ahamiyatini, dastlabki harakatlarga o'rgatish vosita, uslub va tamoyillarini bilishi; sport turining texnikasi va taktikasiga oid harakat ko'nikmalariga; harakat texnikasiga o'rgatishga oid vositalarni va

	<p>uslublarni tanlay bilish va ularni me'yorlash ko'nikmasiga ega bo'lishi;</p> <p>Talaba bajarilayotgan harakat texnikasi va taktikasini tahlil qilish; mashg'ulotlarni va musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazish, dars bayonnomasini tuzish, darsni to'liq va alohida qismlarini o'tkazish, ta'lim muassasalarida adaptiv yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishga oid kasbiy pedagogik malakalariga ega bo'lishi kerak.</p> <p>10-mavzu. Boshlovchi bokschilarning texnika va taktikasini o'rgatish va takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni o'tkazish.</p> <p>Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan referatlar tayyorlash va uni taqdimot qilish tavsiya etiladi.</p> <p>Ushbu mavzular bo'yicha tayyorlanadigan mustaqil ishlar talabalar soniga qarab turli yosh va sport malakasiga ega yoki sport faxriylari ustida olib borilgan kuzatuv va tadqiqotlar asosida ko'p yo'nalishli bo'lishi mumkin.</p>
3.	<p style="text-align: center;">Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</p> <p>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.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Interfaol keys-stadilar 2. Seminarlar 3. Guruhlarda ishlash 4. Individual loyihalar <p style="text-align: center;">VI. Kreditlarni olish uchun talablar:</p> <p>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.</p> <p>Fan doirasidagi talabaning yutuqlarini aks ettiruvchi va tasdiqlovchi amaliy oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha vazifalarni muvoffaqiyatli topshirishni o'z ichiga qamrab oladi.</p>
4.	<p style="text-align: center;">V. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</p> <p>Ta'lim jarayonlarini raqamli texnologiyalar asosida individuallashtirish, masofaviy ta'lim xizmatlarini rivojlantirish, bunda vebinar, onlayn, “BBB”, “Tarozi”, “SWOT-tahlil”, “Sinkveyn”, “FSMU”, o'yin, musobaqa texnologiyalarini amaliyotga tatbiq etish.</p> <p>Ma'ruza; Keys-stadi;</p>

	<p>Individual loyihalar; Taqdimotlar qilish; Alohida – alohida ishlash; Sherik bo‘lib ishlash hujum va himoya qilish; Bellashuv, musabaqa, aylanma trenirovka, takroriy mashq, o‘zgaruvchan mashq, qat’iy tartiblashgan mashqlar. Fanni o‘qitish jarayonida foydalanish uchun tavsiya etilgan o‘qitish usullari (texnologiyalari).</p>
5.	<p>VI. Kreditlarni olish uchun talablar: Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to‘la o‘zlashtirish, tahlil natijalarini to‘g‘ri aks ettira olish, o‘rganilayotgan jarayonlar va tushunchalar haqida mustaqil mushohada yuritish, joriy va oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarishi zarur.</p>
6.	<p style="text-align: center;">Asosiy adabiyotlar</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. Salomov R.S., Mirjamolov M.X. Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘quvchilarni sport mashg‘ulotlariga moslashishi. O‘quv uslubiy qo‘llanma– T.: 2014 y. 3. Mirjamolov M.X., Svetlichnaya N.K., Yunusov S.A. Paralimpiya tarixi va o‘yin qoidalari. O‘quv uslubiy qo‘llanma – T.: 2019 y. 4. 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. 5. Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт. Учебник.Ташкент: “O‘ZKITOBSAVDO NASHRIYOT MATBAA IJODIY UYI”,2021. – 232 С. <p style="text-align: center;">Qo‘shimcha adabiyotlar</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta’minlash – yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi. T.: “O‘zbekiston”, 2016. – 32 b. 3. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikdabarpo etamiz. T.: “O‘zbekiston”, 2016. – 56 b. 4. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birgaquramiz. T.: “O‘zbekiston”, 2017. – 485 b. 5. Normurodov A.N., /Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv-uslubiyqo‘llanma. - T.: 2011 y. 6. Колобов В.А. /Логкоатлетической десятиборье. Учебно-

	<p>методическое пособие– Т.: 2013 г.</p> <p style="text-align: center;">Internet manbaalari</p> <p>7. www.uzathletics.uz., O‘zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog‘i</p> <p>8. www.iaaf.org., Xalqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog‘i.</p> <p>9. www.ziyonet.uz – O‘zbekiston Respublikasi madaniy-ma’rifiy portali.</p> <p>10. www.natlib.uz – O‘zbekiston Respublikasi Milliy kutubxonasi.</p> <p>www.olympic.uz – O‘zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qo‘mitasi.</p> <p>www.paralympic.uz – O‘zbekiston Milliy Paralimpiya qo‘mitasi</p>
7.	O‘quv dasturi Termiz davlat universiteti Kengashida ko‘rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2024 yil “29” 08 dagi “1” - sonli bayonnoma)
8.	<p style="text-align: center;">Fan/ uchun ma’sullar</p> <p>Sharipov X.A. – Sport boshqaruvi kafedrasini mudiri, dotsent </p> <p>Chariyev U.A. – Sport boshqaruvi kafedrasini o‘qituvchisi. </p>
9.	<p>Taqrizchilar:</p> <p>B.Amonturdiyev - “Jismoniy tarbiya va sport o‘yinlari” kafedrasini mudiri, professor.</p> <p>Y.Abdulloyev - “Sport boshqaruvi” kafedrasini f.f.d.(PhD)</p>