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

"TASDIQLAYMAN"

____

O'quv ishlari bo'yicha prorektor

B. Axmedov

"___" ____________ 2025-yil

"Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrasi

PARA TEXNIK SPORT TURLARINI O'RGATISH METODIKASI (ADAPTIV JTS) FAN SILLABUSI

382PTSO2410

Bilim sohasi:	1000 000 –Xizmatlar
Ta'lim sohasi:	1010000 – Xizmat ko'rsatish
Ta'lim yo'nalishi:	61010200 – Sport faoliyati (Adaptiv jismoniy tarbiya va sport) 1-kurs

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		
Avgust 2025	Ushbu sillabus Andijon davlat universiteti kengashining 2025-yil “___”-______ dagi ___-sonli bayonnomasi bilan ma’qullangan.	
	Tuzuvchi:	
	Temirov Sh.R	“Sport faoliyati turlari nazariyasi va metodikasi” kafedrasi PhD, dotsent v.b.
	Taqrizchilar:	
	Xasanov A. -	Far.DU, Sport o’yinlari kafedrasi dotsenti (PhD).
	Yusupov T -	AndDU, “Sport faoliyati turlari nazariyasi va metodikasi” kafedrasi dotsenti.

Mundarija

382PTSO2410 Para texnik sport turlarini o‘rgatish metodikasi 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 7
9. Fanning tarkibiy tuzilishi 7
10. Talabalar bilimini baholash 10
11. Akademik talablar 11

Para texnik sport turlarini o'rgatish metodikasi. 382PTSO2410

1. Fan tavsifi

Ushbu Sillabusda Para texnik sport turlarini o'rgatish metodikasi (Adaptiv JTS) fanining asosiy tushunchalari va tasnifi, fanning shakli va jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni va ahamiyati, 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 uslubiyati, gimnastika, 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

2. Fanning dastlabki rekvizitlari

Ushbu fan uchun oldindan bilim (prerekvizitlar) talab etilmaydi.

3. Fanning maqsadi

Fanning maqsadi – talabalarga Para texnik sport turlarini o'rgatish metodikasi (Adaptiv JTS) bo'yicha asosiy para texnik sport turlarini texnika va taktikasi, 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. Para texnik sport turlarini o'rgatish metodikasi (Adaptiv JTS) fani bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini tashkillashtirish va boshqarish tizimi, vosita va uslublarini, saralash bosqichlarining tizimi va tartibi, sportchilarni kompleks nazorat qilish 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 tadbiq etishni o'rgatishdan iboratdir.

Para texnik sport turlarini o'rgatish metodikasi (Adaptiv JTS) fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- Para texnik sport turlarini o'rgatish metodikasi (Adaptiv JTS) fanining 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***

4. Ta'lim berish natijalari

Ushbu fanni muvaffaqiyatli tugatib, talabalar quyidagi ko'nikmalarga ega bo'ladi: Para texnik sport turlarini o'rgatish metodikasi (Adaptiv JTS) fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- Para texnik sport turlarini o'rgatish metodikasi (Adaptiv JTS) fanining 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***

- 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 qilish ***ko'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.***

5. Ta'lim berish usullari

- ma'ruzalar;
- interfaol keys-stadilar;
- seminarlar (mantiqiy fikrlash, tezkor savol-javoblar);
- guruhlarda ishlash;
- taqdimotlarni qilish;
- individual loyihalar;
- jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar

6. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

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. Sog'lom turmush tarzi
8. Adaptiv jismoniy tarbiya rekratsiyasining ayrim turlari vositalari va usullarining o'ziga xos xususiyatlari
9. Reablitatsiya turlarining tasnifi
10. Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillari
11. Adaptiv sport mashg'ulotlari jarayonlariga qo'yilgan talablar
12. Nogironlarning jismoniy tarbiya usullari
13. Harakat faoliyatining fiziologik mexanizmlari
14. Motor harakatlarini o'rgatishning pedagogik mohiyati
15. Paralimpiya o'yinlari
16. Motor harakatlarini o'zgartirish jarayonining umumiy tuzilishi
17. Adaptiv jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan uslublar
18. Adaptiv jismoniy tarbiyada o'rgatish bosqichlari

19. Idrok qilishning ko‘rgazmali uslublari
20. Turizm orqali ijtimoiy reablitatsiya
21. Adaptiv sport turlari
22. Paralimpiya sporti
23. Maxsus Olimpiyada
24. Surdolimpiya o‘yinlari
25. Adaptiv sportda tasniflash
26. Doping nazorati va adaptiv sport turlarini antidopingga qarshi kurash bo‘yicha kompleks chora-tadbirlari
27. Adaptiv sport musobaqalarida hakamlik qilish
28. Mashg‘ulot sikllarining tasniflanishi
29. Sog‘lom turmush tarzi
30. Reablitatsiya turlarining tasnifi

7. ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar

1. M.X. Mirjamolov, V.Yu. Valiyeva Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati Darslik T.:2022y.

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., Davlatova L.T. Sog‘lomlashtirish texnologiyasi: O‘quv qo‘llanma Toshkent: O‘zkitobsavdonashriyoti, 2020 y.

5. Mirjamolov M.X., Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining ilmiy uslubiy asoslari. Monografiya – T.: 2020 y.

Qo‘shimcha adabiyotlar

6. Sh.M.Mirziyoyev. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz.-Toshkent “O‘ZBEKISTON” NMIU, 2017. 48 b.

7. Sh.M.Mirziyoyev. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qattiyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. Toshkent “O‘ZBEKISTON ” 2017. 592 b.

8. Sh.M.Mirziyoyev. Erkin va farovon, demokratik O‘ZBEKISTON davlatni birgalikda barpo etamiz. O‘ZBEKISTON Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo‘shma majlisidagi nutq. Toshkent:“O‘ZBEKISTON ” NMIU 2017. 32 b

9. Sh.M.Mirziyoyev. Erkin va farovon, demokratik O‘ZBEKISTON davlatni birgalikda barpo etamiz. O‘ZBEKISTON Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo‘shma majlisidagi nutq. Toshkent:“O‘ZBEKISTON ” NMIU 2017. 32 b.

Axborot manbalari

10.www.gov.uz -O‘zbekiston Respublikasi hukumat portali
11.www.lex.uz- O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi
12.www.ziyonet.uz- O‘zbekiston Respublikasi madaniy –ma’rifiy portali
13.www.natlib.uz - O‘zbekiston Respublikasi Milliy kutubxonasi

8. Soatlar/Kreditlar

Birinchi va ikkinchi semestr kredit modul miqdori – 4 ECTS

Ta’lim turi	Ma’ruza mashg‘ulot	Seminar mashg‘ulot	Amaliy mashg‘ulot	Mustaqil ta’lim	Jami
Kunduzgi	12	12	24	72	120
Yillik, jami	**12**	**12**	**24**	**72**	**120**

9. Fanning tarkibiy tuzilishi

Kunduzgi:

T/r	Mavzular	Ma’ruza, amaliy va seminar mashg‘ulotlar rejasi	Soatlar			
			Ma’ruza mashg‘ulotlari	Seminar mashg‘ulotlari	Amaliy mashg‘ulot	Mustaqil ta’lim
1.	Para texnik sport turlarini o‘rgatish metodikasi (Adaptiv JTS) fanining asosiy tushunchalari.	1. Tarbiya, jismoniy tarbiya. 2. Adaptiv jismoniy tarbiya tushunchalari. 3. Reabilitatsiya, ijtimoiy integratsiya, turmush tarzi tariflari.	2	2		
2.	Para texnik sport turlarini o‘rgatish metodikasi (Adaptiv JTS) fanining maqsad va vazifalari	1. Para texnik sport turlarini o‘rgatish metodikasi fanining maqsadi. 2. Para texnik sport turlarini o‘rgatish metodikasi fanining vazifalari. 3. Para texnik sport turlarini o‘rgatish metodikasi.	2	2		
3.	Adaptiv jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish tarixi, shakllanishi va hozirgi holati	1. Adaptiv jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish tarixi, shakllanishi va hozirgi holati.. 2. Adaptiv jismoniy tarbiya va sportning shakllanishi. 3. Adaptiv jismoniy tarbiya va sportning hozirgi holati.	2	2		
4.	Adaptiv jismoniy tarbiya vosita va usullari	1. Adaptiv jismoniy tarbiya vositalari. 2. Adaptiv jismoniy tarbiya usullari.	2	2		
5.	Adaptiv jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘rganish asoslari	1. Adaptiv jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘rganish asoslari. 2. So’z orqali o’rganish.	2	2		
6.	Adaptiv jismoniy tarbiya turlari	1. Adaptiv jismoniy tarbiya turlari. 2. Karlik holatida moslashtiruvchi jismoniy tarbiya.	2	2		

		3. Ko'rlik holatida moslashtiruvchi jismoniy tarbiya.				
7.	Adaptiv sport turlarida texnik, taktik usullarni shakllantirish, shaxsiy va jamoaviy taktik harakatlar	1. Adaptiv sport turlarida texnikani shakllantirish. 2. Adaptiv sport turlarida taktikani shakllantirish. 3. Adaptiv sport turlarida shaxsiy va jamoaviy taktik harakatlar.			2	
8.	Adaptiv sport turlarida ishlash texnikasini takomillashtirish.	1. Adaptiv sport turlarida ishlash texnikasini takomillashtirish. 2. Adaptiv sport turlarida ishlash texnikasini takomillashtirish. 3. Adaptiv sport turlarida ishlash texnikasini takomillashtirish.			2	
9.	Adaptiv sport turlarida turli usullar yordamida sport turi texnikasini takomillashtirish.	1. Adaptiv sport turlarida turli usullar yordamida sport turi texnikasini takomillashtirish. 2. Adaptiv sport turlarida individual usullar yordamida sport turi texnikasini takomillashtirish. 3. Adaptiv sport turlarida jamoaviy usullar yordamida sport turi texnikasini takomillashtirish.			2	
10.	Jamoaviy o'yinlarda turli usullar yordamida to'pni uzatishni takomillashtirish.	1. Jamoaviy o'yinlarda turli usullar yordamida to'pni uzatishni takomillashtirish. 2. Jamoaviy o'yinlarda turli usullar yordamida to'pni qabul qilishni takomillashtirish. 3. Jamoaviy o'yinlarda turli usullar yordamida to'pni o'yinga kiritishni takomillashtirish.			2	
11.	Adaptiv sport turlarida texnikaga o'rgatish.	1. Adaptiv sport turlarida texnikaga o'rgatish. 2. Adaptiv sport turlarida texnikani takomillashtirish. 3. Adaptiv sport turlarida texnikani mustahkamlash.			2	
12.	Adaptiv sport turlarida hujum va himoya texnikasi	1. Adaptiv sport turlarida hujum texnikasi. 2. Adaptiv sport turlarida himoya texnikasi			2	

13.	Adaptiv sport turlarida yakkalikda taktik harakatlar	1. Adaptiv sport turlarida yakkalikda taktik harakatlar. 2. Adaptiv sport turlarida juftlikda taktik harakatlar.			2	
14.	Adaptiv sport turlarida xakamlik vazifalari	1. Adaptiv sport turlarida xakamlik vazifalari. 2. Adaptiv sport turlarida xakamlik qoidalari. 3. Adaptiv sport turlarida xakamlik ishoralari			2	
15.	Adaptiv sport turlarida harakatlanish texnikasini o'rgatish uslubiyati.	1. Adaptiv sport turlarida harakatlanish texnikasini o'rgatish uslubiyati. 2. Adaptiv sport turlarida harakatlanish taktikasini o'rgatish uslubiyati			2	
16	Adaptiv sport turlarida o'rgatish uslublari	1. Adaptiv sport turlarida o'rgatish uslublari. 2. Adaptiv sport turlarida so'zdan foydalanish uslublari. 3. Adaptiv sport turlarida ko'rgazmali qurollardan foydalanish uslublari			2	
17	Adaptiv sport turlarida o'yin tizimi. Texnik malakalar, usullarning shakllantirib borilishini nazorat qilish.	1. Adaptiv sport turlarida o'yin tizimi. 2. Texnik malakalar, usullarning shakllantirib borilishini nazorat qilish.			2	
18	Paralimpiya sportida musobaqalarni tashkil qilish	1. Paralimpiya sportida musobaqalarni tashkil qilish. 2. Paralimpiya sportida musobaqalarni o'tkazish tartibi. 3. Paralimpiya sportida musobaqalar g'oliblarini taqdirlash.			2	
19	Adaptiv jismoniy tarbiyaning umumiy xususiyatlari					8
20	Adaptiv jismoniy tarbiyaning tamoyillari va funksiyalari					8
21	Adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha o'rgatish usullari					8
22	Adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida shaxsni tarbiyalash					8
23	Adaptiv jismoniy tarbiyada jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish					8
24	Inklyuziv ta'limning mazmuni va tashkil etilishi					8
25	Sog'lom turmush tarzi					6
26	Adaptiv jismoniy tarbiya rekratsiyasining ayrim turlari vositalari va usullarining o'ziga xos xususiyatlari					6
27	Reablitatsiya turlarining tasnifi					6
28	Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy tamoyillari					6
	Jami soat		12	12	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	Jami
	Oraliq nazoat uchun	Mustaqil ta’lim	Joriy nazorat uchun	Mustaqil ta’lim			
Maksimal bal 100%	15	15	15	15	60	40	100
Saralash bali 60%	Saralsh bali 36 ball						
Nazoratni o‘tkazish muddati va shakli	Fanning 70 foiz o‘zlashtirilganda (yozma, amaliy ish, og‘zaki)		Yozma ish shaklida olib boriladi.			Fakultet dekani tomonidan tasdiqlangan grafik asosida, YN jarayoni test shaklida o‘tkaziladi	

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

YaB=JN+ON+YaN

Bu yerda:

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

Eslatma: dars mashg‘ultotlaridagi 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 martagacha antiplagiat dasturida tekshirilishiga imkoniyat beriladi, natija talab darajasida bo‘lmasa, ish qabul qilinmaydi.

O‘quv-uslubiy boshqarma boshlig‘i: **F. Odilov**

Fakultet dekani: **Z. Jumaqulov**

Kafedra mudiri: **Q. Mamadaliyev**

Tuzuvchi: **Sh. Temirov**