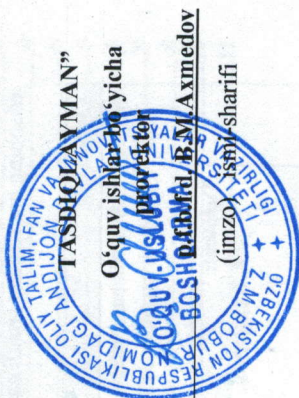


OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
ZAHIRIDDIN MUHAMMAD BOBUR NOMIDAGI
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI



**“Sport nazariyasi va metodikasi”
kafedrası**



**Atsiklik sport turlariga o'rgatish metodikasi.
(adaptiv sport turlari bo'yicha)**

FAN SILLABUS

Bilim sohasi:

Ta'lim sohasi:

Ta'lim yo'nalishi:

100 000 - Xizmatlar

1010000 – Xizmat ko'rsatish soxasi

61010300 – Adaptiv jismoniy tarbiya va
sport (parasport)

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: X.A.Ibragimov. "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrasi katta o'qituvchisi.
	Taqrizchilar: Q.Mamadaliyev - Andijon davlat universiteti, "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrasi, PhD, dotsenti A.Xasanov - Farg'ona davlat universiteti Sport o'yinlari kafedrasi dotsenti...

Mundarija

APSO2417 : Atsiklik sport turlariga o'rgatish metodikasi.	
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 bilimini baholash	10
11. Akademik talablar	11

Atsiklik sport turlariga o'rgatish metodikasi.

(AFSO2417)

1. Fan tavsifi

“Atsiklik sport turlariga o'rgatish metodikasi” Ilm-fan, ta'lim, madaniyat, iqtisodiyot va ishlab chiqarishning talab-ehhtiyojlari kadrlar tayyorlash tizimining yo'nalishi, darajasi va miqyoslarini shakllantiradi, kadrlarning sifati va raqobatbardoshligiga baho beradi. Talab qilinadigan mutaxassislarni tayyorlashda oliy o'quv yurtlari muhim o'ringa ega. Atsiklik sport turlariga o'rgatish metodikasi” fani talabalarda jismoniy tarbiya va sportning turli tarixiy davrlarda rivojlanish qonuniyatlarini, g'oyalari, tizimlari, asosiy shakllari, usullari va vositalari to'g'risidagi ilmiy-nazariy bilimlarni shakllantirish jismoniy tarbiya va sport tarixining asosiy davrlari, rivojlanish qonuniyatlarini, xalqaro sport harakati tarixi va uning rivojlanish bosqichlari, O'zbekistonda jismoniy tarbiya va olimpiya harakati rivojlanishining asosiy xususiyatlarini o'rganish jismoniy tarbiya va sportni targ'ibot va tashviqot qilishning katta qismini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani jismoniy tarbiya, olimpiya sporti, olimpizm g'oyalarini keng targ'ibot qilish ishlarida yordam beradi. Shuning ushuncha 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, olimpiya tizimi sohasida mustaqil samarali faoliyat olib borish inkonini beradi. Mazkur dastur mazmuni jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun intellektual salohiyati yuqori bo'lgan, yuksak bilimli, raqobatbardosh mutaxassislarni tayyorlashga yo'naltirilgan.

Fanning asosiy vazifalari - talabalarga jismoniy tarbiya va sport tarixini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish, jismoniy tarbiya usullari, shakllari, vositalari, sport sohasida erishilgan yutuqlar va eng ilg'or tajribalardan foydalanishni hamda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tarixini o'rganishdan iborat bo'lajak kadrlarga “Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi” fanini o'rgatishda talabalarda kerakli nazariy va amaliy ko'nikma hamda malakalarni shakllantirishdan iborat.

2. Fanning dastlabki rekvizitlari

Ushbu fan uchun oldindan bilim (prekvizitlar) talab etilmaydi.

3. Fanning maqsadi

Talabalarda — Ilm-fan, ta'lim, madaniyat, iqtisodiyot va ishlab chiqarishning talab-ehhtiyojlari kadrlar tayyorlash tizimining yo'nalishi, darajasi va miqyoslarini shakllantiradi, kadrlarning sifati va raqobatbardoshligiga baho beradi nazariy-metodologik va uslubiy bazani hosil qilish, “Atsiklik sport turlariga o'rgatish metodikasi” fani talabalarda jismoniy tarbiya va sportning turli tarixiy davrlarda rivojlanish qonuniyatlarini, g'oyalari, tizimlari, asosiy shakllari, usullari va vositalari to'g'risidagi ilmiy-nazariy bilimlarni shakllantirish jismoniy tarbiya va sport tarixining asosiy davrlari, rivojlanish qonuniyatlarini, xalqaro sport harakati tarixi va uning rivojlanish bosqichlarini bilish, O'zbekistonda jismoniy tarbiya va olimpiya harakati rivojlanishining asosiy xususiyatlarini o'rganish jismoniy tarbiya va sportni targ'ibot va tashviqot qilishning tashkil etish. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani jismoniy tarbiya, olimpiya sporti, olimpizm g'oyalarini keng targ'ibot qilish ishlarida yordam berish.

Ushbu fanni o'rganish talabaga o'z sohasini yanada chuqurroq o'rganish va kasbiy bilimlarini tushunarli, qiziqarli ravishda taqdim etish, kelajakda jismoniy tarbiya, sport, olimpiya tizimi sohasida mustaqil samarali faoliyat olib borish inkonini beradi.

4. Ta'lim berish natijalari

Ushbu fanni muvaffaqiyatli tugatib, talabalar quyidagi ko'nikmalarga ega bo'ladi:
1. Jismoniy tarbiya va olimpiya fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion pedagogik texnologiyalarni tadbir qilish muhim ahamiyatga egadir.

2. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tarixini, usullari va vositalarini, shakllarini hamda eng ilg'or tajribalardan foydalanishni o'rgatish.

3. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fanining maqsadi - talabalarda jismoniy tarbiya va sportning turli tarixiy davrlarda rivojlanish qonuniyatlarini, g'oyalari, tizimlari, asosiy shakllari, usullari va vositalari to'g'risidagi ilmiy-nazariy bilimlarni shakllantirish

4. Fanni o'rganishning tamoyillarini, xalqaro sport va olimpiya 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. Qadimgi yunon-rum falsafasi, tibbiyoti va san'atida jismoniy tarbiya masalalari.
2. O'rta asrlarda Osiyo, Amerika va Afrika mamlakatlarida jismoniy tarbiya.
3. Jahon va Evropa sport turlari bo'yicha birinchi chempionatlarining tashkil topishi...
4. Xalqaro sport va olimpiya harakatining dolzarb muammolari.
5. Olimpiya Kongresslari va ularning ahamiyati.
6. Pyer de Kuberten - zamonaviy olimpiya harakatining asoschisi
7. Xalqaro sport va olimpiya harakatining dolzarb muammolari...
8. Xalqaro Olimpiya Akademiyasi va uning faoliyati.
9. Qadimgi O'zbekiston xalqlarining jismoniy mashqlari va o'yinlari
10. O'zbekistonda zamonaviy sport turlarining rivojlanishi.
11. Sportda saralash vazifalari, mazmuni va turlari
12. Markaziy Osiyoda qadimgi davr va o'rta asrlarda jismoniy tarbiya
13. Markaziy Osiyoda qadimgi davr va o'rta asrlarda jismoniy tarbiya
14. O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya institutining tashkil topishi.
15. O'zbekiston sportchilarining 1952-1992 yillardagi Olimpiya o'yinlarida ishtiroki
16. O'zbekistonda olimpiya harakatining rivojlanishi

8. Soatlar/Kreditlar

Ta'lim turi	Ma'ruza	Seminar mashg'ulot	Amaliy	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 rejas	Ma'ruza mashg'ulotlari	Seminar mashg'ulotlari	Mustaqil ta'lim
1.	Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi" faniga kirish. Qadimgi davrda jismoniy tarbiya.	1. Jismoniy madaniyatning vujudga kelishidagi asosiy omillar. 2. Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida jismoniy tarbiyaning xususiyatlari. 3. Quldorlik tuzumi davrida jismoniy rivojlanishining xususiyatlari.	2	2	6
2.	O'ra asrlarda chet el mamlakatlarida jismoniy tarbiya (V – XVII asrlar)	1. O'ra asrlarda chet el mamlakatlarida jismoniy tarbiyaning rivojlanish xususiyatlari (V-XVII asrlar). 2. Yevropa davlatlarida feodallar, dehqonlar va shaharliklarning jismoniy tarbiyasi 3. Osiyo, Amerika va Afrika mamlakatlarida o'ra asrlarda jismoniy tarbiya.	2	2	6
3.	Yangi davrda chet el mamlakatlarida jismoniy tarbiya (XVIII – XIX asrlar)	1. Yangi davrda chet el mamlakatlarida jismoniy tarbiya va sport. 2. Jismoniy tarbiya nazariy asoslarining taraqqiy etishi. 3. Yevropa mamlakatlarida gimnastika tizimlarining vujudga kelishi.	2	2	6
4.	Eng yangi davrda chet el mamlakatlarida jismoniy tarbiya va sport xarakati	1. Eng yangi davrda chet el mamlakatlarida jismoniy tarbiya va sport. 2. Jismoniy tarbiyaning harbiylashtirilishi va fashistlashtirilishi.	2	2	6

7. ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar

1. Eshnazarov J. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. Darslik. T.: Fan va texnologiya", 2008
2. Djalilova L.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. O'quv-uslubiy qo'llanma. T: O'zDJTI, 2013.
3. Akramov A.K. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tarixi. O'quv qo'llanma. T: O'zDJTI, 1999.
4. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni. "Xalq so'zi" gazetasi, 2015 yil 5 sentabrda soni.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Usmonxojayev.T.S,Xajayev.F."Harakatli o'yinlar" Toshkent Oqituvchi 1992y.
- 2.P. Xo'jayev, K.D. Rahimqulov, B.B. Nigmonov harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi
3. Sharipov Sh. O'quvchilar shaxsiy ijodkorligi uzviyligi ta'minlashning nazariyasi va amaliyoti: Ped. fan. dok... diss. avtoref. – T., 2012. – 46 b.
- 4 "O'zbekiston sportchilarini Rio-de-Janeyro (Braziliya) shahrida bo'lib o'tadigan XXXI yozgi Olimpiya va XV Parolimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish to'g'risida"gi №1923 –sonli Prezident Qarori 2015 y. 25 fevral.
5. T.I.Yusupov "Jismoniy tarbiya tarixi va sportni boshqarishi" o'quv qo'llanma 2019-yil

Axborot manbalari

1. <https://prezident.uz>
2. www.pedagog.uz
3. <http://lex.uz>
4. <http://ziyonet.uz>
5. <https://edu.uz>
6. <https://minsport.uz>
7. <https://sportedu.uz>

	3.Sportning rivojlanishi va xalqaro sport uyushmalarini tashkil topishi. 4. Xalqaro sport harakati vujudga kelishining asosiy omillari. 5.Sportning taraqqiy etishi va xalqaro sport tashkilotlarining tuzilishi.				
5.	Markaziy Osiyoda qadimgi davr va o'rtalari jismoniy tarbiyaga oid arxeologik topilmalar va yozmanbalar. 2.Avestol- qadimgi yozma ma'naviyat va ma'rifiy manba sifatida. 3.Qadimgi Markaziy Osiyo xalqlarining ta'lim-tarbiya tizimi va turmush tarzida jismoniy tarbiyaning ahamiyati. 4.Qadimgi O'zbekiston xalqlarining o'yinlari va jismoniy mashqlarining umumiy tavsifi.	2	2	2	6
6.	Markaziy Osiyo va O'zbekistonga hozirgi arxeologik topilmalar va yozmanbalar. zamon sportining kirib kelishi (XIX asr oxiri - XX asrning boshlari) 3.Xiva xonligida davlat boshqaruvi va harbiy qo'shin. 4.Qo'qon xonligida davlat boshqaruvi va harbiy qo'shin 5.Markaziy Osiyo va O'zbekistonga zamonaviy sportning kirib kelishi	2	2	2	6
7.	O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi. (1920- hozirgi davrgacha.) 1.O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi (1920-1990 yy.) 2.O'zbekiston respublikasida mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sport(1991 - hozirgi davrgacha) 3. O'zbekistonda olimpiya harakatining rivojlanishi.	2	2	2	6
8.	Olimpiada va Olimpiada sari yo'l 1.Qadimgi Olimpiya o'yinlari. Qadimgi Yunonistonda Olimpiya o'yinlarining vujudga kelishi. 2.Zamonaviy Olimpiya o'yinlarining qayta tiklanishi. Tarixiy sharhi 3. I-Xalqaro ta'sis Kongressi (1894) va uning tarixiy ahamiyati.	2	2	2	6

9.	Xalqaro Ko'mitasi jarayon. Olimpiya va strategiya tuzilmasi. 1.Xalqaro olimpiya tizimining umumiy tuzilmasi. 2. XOQning maqsadi va vazifalari. 3.Olimpiya kongresslari va ularning ahamiyati. Milliy olimpiya qo'mitalari (MOQ) va ularning faoliyati. 4.Xalqaro sport federatsiyalari (XSF) va ularning faoliyati.	2	2	2	6
10.	Olimpiya ta'limi tizimi 1.Xalqaro Olimpiya akademiyasi va uning faoliyati. 2.Olimpiya muzeylari, ularning maqsadi va vazifalari. 3.Olimpiizm tushunchalari va ularning mohiyati. 4.Olimpiya madaniyati qadriyatlar. 5. Olimpiya bilimlarini targ'ibot qilish shakllari, usullari va vositalari	2	2	2	6
11.	Yozgi Olimpiya o'yinlari 1.Yozgi Olimpiya o'yinlarining umumiy tavsifi. 2.Olimpiya o'yinlarini tashkil qilish va o'tkazish tartiblari. 3.Olimpiya o'yinlarini o'tkazish uchun saharni tanlash tartib- qoidalar. 4.Olimpiya o'yinlari Tashkiliy qo'mitasining faoliyati.	2	2	2	6
12.	Qishki olimpiada o'yinlari 1.Qishki Olimpiya o'yinlarining umumiy tavsifi. 2.1924-1936 yillarda o'tkazilgan qishki Olimpiya o'yinlari. 3.1994-hozirgi davrgacha o'tkazilgan qishki Olimpiya o'yinlari. 4.Qishki olimpiya sport turlarining tavsifi va xususiyatlari. 5.Olimpiya sport turlarining Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilish mezonlari	2	2	2	6
	Jami soat	24	24	24	72

10. Talabalar bilimni baholash

Maksimal va saralash ballari	Ma'ruza mashg'ulotlarida 30 ball		Amaliy, seminar, laboratoriya mashg'ulotlarida 30 ball		jami	Yakuniy nazorat	Jami
	Oraliq nazorat uchun	Mustaqil ta'lim uchun	Joriy nazorat uchun	Mustaqil ta'lim			
					60	40	100

Maksimal bal 100%	15	15	15	15
Saralash bali 60%	Saraish bali 36 ball			
Nazoratni o'tkazish muddati va shakli	Fanning 70 foiz o'zlashtirilganda (yozma, amaliy ish, og'zaki)	Amaliy, seminar, laboratoriya mashg'ulotlar davomida	Fakultet dekani tomonidan tasdiqlangan grafik asosida, YN jarayoni test shaklida o'tkaziladi	

Talabaniy 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'ulotlaridagi ishtiroki, joriy nazorat va oraliq nazoratlar uchun ajratilgan jami ballar (60 ball) ning kamida 60 foizi (36 ball)ni to'play olmagan talabaniy 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. Talabaniy 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.

Tuzuvchilar:

X.Ibragimov