

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

**AJINIYOZ NOMIDAGI NUKUS DAVLAT PEDAGOGIKA
INSTITUTI**

“Tasdiqlayman”

Ajiniyoz nomidagi NDPI o'quv ishlari
bo'yicha prorektor.


M. Ibragimov
« 28 06 2025 y

**SPORTDA TIBBIY – BIOLOGIK ADAPTIV
JISMONIY TARBIYA
FANI BO'YICHA SILLABUS**

Bilim soxasi: 100000 - Gumanitar
Ta'lim soxasi: 140000 - Pedagogika
Ta'lim yunalishi: 60112200-Jismoniy madaniyat

Nukus – 2025y.

Modul / Fan sillabusi
Jismoniy madaniyat fakul'teti
60112200 – Jismoniy madaniyat ta'lim yunalishi

Fan nomi:	Sportda tibbiy-biologik adaptiv jismoniy tarbiya.
Fan turi:	tanlov
Fan kodi:	STBTAJTM2408
O'quv yili:	2025-2026
Semestr:	6
Ta'lim shakli:	kunduzgi
Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:	120
Ma'ruza	20
Seminar	20
Amaliy	20
Mustaqil ta'lim	60
Kredit miqdori:	4
Baholash shakli:	Imtixon (yozma)
Fan tili:	o'zbek

Fan maqsadi (FM)

FM1	<p>Oliy ta'limga qo'yilgan zamonaviy talablarga asosan sportda medicina-biologik adaptiv jismoniy tarbiyaning rivojlanish tarixi. adaptiv jismoniy tarbiya (AJT) – funksional, shu jumladan, harakat imkoniyatlarini mutloq yoki uzoq muddatga yo'qotgan insonlar jismoniy tarbiyasining turli jixatlarini o'rganishtan iborat. Salomatlikni saqlash, ish qobiliyatini oshirish, kasallik turlariga qarab davolash jismoniy mashqlarni tashkil qilish va uni o'tkazish, har bir muolajani gigienik – sog'lomlashtirish ahamiyatini yuzaga keltirish va sport shikastlanishlarida birinchi tibbiy yordam ko'rsatishni o'rgatish, sport-pedagogik nazorat mazmuni va metodlari, yoshlar va o'quvchilarni jismoniy tarbiyalashda shifokor nazorati. Sportda ish qobiliyatini tiklash asoslari, jismoniy davolash tarbiyasi asoslari. O'quvchilarning jarohatlanishi, yurak qon-tomir tizimi kasalligi, nafas olish organlari, moddalar almashinuvining buzilishi va tomir kasalliklari, jarohatlar va asab tizimi kasalligi, tayanch-harakatlantiruvchi apparati kasalliklari va buzilishida jismoniy davolash madaniyati, yoshlar va o'quvchilar salomatligining tibbiy nazorati. Yoshlar va o'quvchilarning tibbiy guruhlariga taqsimlanishi. Bir tibbiy guruhdan boshqa guruhga o'tish isboti va kuzatish usullari. O'zini nazorat qilish qoidalariga oid bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan. Ma'ruza, seminar mashg'ulotlarida o'qitishning faol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida egallangan bilimlarni talabalar amaliy ko'rib bajarish orqali ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.</p>
------------	---

Fanni uzlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar

1.	<p>Sportda medicina-biologik adaptiv jismoniy tarbiya o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida talaba:</p> <p>Jismoniy madaniyat yo'nalishi bo'yicha bakalavrlarni tayyorlashda "sportda medicina-biologik adaptiv jismoniy tarbiya" fani asosiy vosita hisoblanib, talabalarni sportda tarbiyalash, sog'lomlashtirish, davolash va tiklanishga qaratilgan yo'nalishlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida xizmat tizimi bilan tanishtirish, nazariy va amaliy mashg'ulotlarda adaptiv jismoniy tarbiya va paralimpiya harakati tarixi to'g'risidagi bilimlarga ega bo'lishi, yozgi va qishki paralimpiya o'yinlari to'g'risidagi bilishi, paraolimpiya sport turlari va yo'nalishlari, hamda O'zbekistonda paralimpiyaning rivojlanish bosqichlari ilmiy-amaliy muammolar va ilmiy-</p>
-----------	--

tadqiqot ishlan isticjboldari haqida ko'nikmalariga ega bolishi, olingan bilimlami tahlil qilish, seminar va amaliy mashg'ulotlarda mustaqil malakalariga ega bo'lishi kerak., nazariy va amaliy bilim, ko'nikma hamda malakalari **haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.**

Ta'lim natijalari (TN)

TN1	- Adaptiv jismoniy tarbiya fanining asosiy maqsadi va vazifalari. Fanning mazmuni va asosiy tushunchalari. Adaptiv jismoniy tarbiya fanining asosiy asoschilari. Fanning adaptiv jismoniy tarbiya va paralimpiya sporti sohasidagi o'rni va ta'lim- tarbiyaviy ahamiyati.o'quv fan sifatida tutgan o'rni;
TN2	- Adaptiv jismonir tarbiyaning maqsadi funktsional imkoniyati cheklangan insonlarni jismoniy va ijtimoiysharoitga moslashishga o'rgatishdan iborat. Nogironlar sportining asosiy maqsadi: nogironlarni salomatlik darajasini qayta tiklash va surunkali kasalliklarni jismoniy mashqlar yordamida asoratlarni yoqotish, yosh avlodning jismoniy va aqliy qobilyatlarini har tomonlama rivojlantirishga va ularni mehnatga tayorlashga yordam berish, hayotiy dunyo qarashini shakllantirish;
Bilimlar jixatidan:	
TN3	- Adaptiv jismoniy tarbiya fanining asosiy maqsadi va vazifalari. Fanning mazmuni va asosiy tushunchalari. Adaptiv jismoniy tarbiya fanining asosiy asoschilari. Fanning adaptiv jismoniy tarbiya va paralimpiya sporti sohasidagi o'mi va ta'lim- tarbiyaviy ahamiyati. mazmuni va metodlari haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.
TN4	- O'z mazmuniga ko'ra, adaptiv harakatlanish rekreatsiyasi rekreativ – sog'lomlashtirish sporti bilan ko'pgina umumiyliklarga ega. Bu umumiylik mohiyatli, ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan funktsional bog'lanishlarda ifodalanadi. Adaptiv jismoniy madaniyatning bu ikki turlarini harakatlanish faolligining bir-biriga bog'liq bo'lmagan mustaqil tanlovi haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak..
TN5	- Odamning harakat faoliyati haddan tashqari murakkabdir, u sodda harakatlar (ta'sirlanishlar)dan, ancha murakkabroq beixtiyor harakatlar (yurish, yugurish, suzish)dan va maqsadga yo'naltirilgan murakkab harakatlardan iborat. Barcha tayanch va harakat vazifalari skelet, muskullar, va asab tizimi tomonidan ta'minlanadi.

Fan mazmuni

Mashg'ulotlar shakli: ma'ruza (M)

M1	Adaptiv jismoniy tarbiyani tashkil etish nazariyasi va uslubiyati. Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari va atamalari.
M2	Adaptiv jismoniy tarbiya va sportning maqsad va vaziyfalari
M3	Moslashish nazariyasi asoslari va jismoniy tarbiyasi undan foydalanish qonuniyatlari.
M4	Adaptiv jismoniy tarbiya va sport funkciyalari
M5	Adaptiv harakatlanish rekreaciyasi.
M6	Karlik va ko'rlik holatida moslashtiruvchi jismoniy tarbiya.
M7	Tayanch harakat tizimi shikastlanishida moslashtiruvchi jismoniy tarbiya.
M8	Adaptiv jismoniy tarbiya vositalari va usullari.
M9	Orqa miya shikastlangan bolalarni rehabilitatsiya qilish.Patologiyaning xususiyatlari.
M10	Adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish shakllari.

Mashg'ulotlar shakli: Seminar mashg'ulot (S)

S1	Adaptiv jismoniy tarbiyaning umumiy asoslari.
S2	Adaptiv jismoniy tarbiya va sportning maqsad va vaziyfalari
S3	Moslashish nazariyasi asoslari va jismoniy tarbiyasi undan foydalanish qonuniyatlari.
S4	Adaptiv jismoniy tarbiya va sport funkciyalari
S5	Adaptiv harakatlanish rekreaciyasi.

S6	Karlik va ko`rlik holatida moslashtiruvchi jismoniy tarbiya.
S7	Tayanch harakat tizimi shikastlanishida moslashtiruvchi jismoniy tarbiya.
S8	Adaptiv jismoniy tarbiya vositalari va usullari.
S9	Orqa miya shikastlangan bolalarni reabilitatsiya qilish. Patologiyaning xususiyatlari.
S10	Adaptiv jismoniy tarbiya mashg`ulotlarini tashkil etish shakllari.
Mashg`ulotlar shakli: Amaliy mashg`ulot (A)	
A1	Adaptiv jismoniy tarbiyaning umumiy asoslari.
A2	Adaptiv jismoniy tarbiya va sportning maqsad va vaziyatlari
A3	Moslashish nazariyasi asoslari va jismoniy tarbiyasi undan foydalanish qonuniyatlari.
A4	Adaptiv jismoniy tarbiya va sport funkciyalari
A5	Adaptiv harakatlanish rekreaciyasi.
A6	Karlik va ko`rlik holatida moslashtiruvchi jismoniy tarbiya.
A7	Tayanch harakat tizimi shikastlanishida moslashtiruvchi jismoniy tarbiya.
A8	Adaptiv jismoniy tarbiya vositalari va usullari.
A9	Orqa miya shikastlangan bolalarni reabilitatsiya qilish. Patologiyaning xususiyatlari.
A10	Adaptiv jismoniy tarbiya mashg`ulotlarini tashkil etish shakllari.

Объяснение: Евразийский национальный университет им. Л. Н.

Гумилева.

Направление подготовки: АФК 3302 Адаптивная физическая культура

Профил подготовки В01408 – «Подготовка учителей физической культуры»

1. Теория и методика организации адаптивной физической культуры. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры. История развития АФК.

2. Реабилитация детей с поражением спинного мозга. Характеристика патологии.

Mustaqil ta`lim (MT)	
1	Seminar va amaliy mashg`ulotlarga tayyorgarlik ko`rish va uy ishlarini bajarish. 30 s.
2	Vaziyatli masalalar (keys-stadi) tuzish. 6s
3	Mavzular bo`yicha manbalar yig`ish ma tarjima qilish. 6s
4	Fan mavzulariga oid esse yozish. 6s.
5	Konfrensiyalarga tezis tayyorlash. 6s.
6	Mavzular bo`yicha mustaqil referat ishini bajarish 6s.

Ta`lim texnologiyalari va metodlari:
Ma`ruzalar - interfaol keys-stadilar; seminarlar (mantiqiy fiklash, tezkor savol-javoblar); guruhlarda ishlash; taqdimotlarni qilish; individual loyihalar; jamoa bo`lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar.

Amaliy mashg`ulotlarda - mavzularga oid amaliy ishlar bajarish, amaliy kuzatish, o`lchash.

- Mustaqil ishlar** quyidagi turlarda amalga oshirilishi tavsiya etiladi:
- dokladlar tayyorlash;
 - kurs ishi yozish;
 - konspekt yozish;
 - glossariy tuzish;
 - individual va guruhiy o`quv loyihasi;
 - keys-topshiriqlarini bajarish;
 - axborot-tahliliy materiallar bilan ishlash;
 - manbaalar bilan ishlash;

- multimediali taqdimotlar yaratish;
- darslarning metodik ishlanmalarini tayyorlash;
- darsdan tashqari mashg'ulotlar ishlanmalarini tayyorlash;
- ta'lim yo'nalishi (mutaxassislik) ning xususiyatidan kelib chiqqan holda mustaqil ishlarining boshqa turlaridan foydalanish mumkin.

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 haqida mustaqil mushohada yuritish va joriy, oralq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha og'zaki ishini topshirish.

Fan bo'yicha talabalar bilimni baholash va nazorat qilish mezonlari

Talabalarning ta'lim natijalari 100 ballik reyting tizimida baholanadi. Talabalar tomonidan ta'lim natijalari buyicha ballarni konvertatsiya qilish YeCTS (European Credit Transfer System) tizimi asosida amalga oshiriladi.

Asosiy va qo'shimcha o'qish adabiyotlar hamda axborot manbalari
Asosiy adabiyotlar

1. M.X. Mirjamolov. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport. O'quv qo'llanma. Chirchik. 2022.
 2. E.A. O'rinbaev. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport. O'quv qo'llanma. Chirchik. 2020
- Qosimcha adabiyotlar:**

1. Svetlichnaya N.K. Основы адаптивного физического воспитания детей. - 1 •• Iqtisodiyot, 2014. - 84 s.

2. **Вайнер Э. Н. Краткий энциклопедический словарь: Аддитивная**

физическая культура. - М.: Флинта; Наука, 2003.

Talabaning fan bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichini nazorat qilishda quyidagi mezonlar tavsiya etiladi.

a) 5 baxo olish uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob

berishi lozim:

- fanning mohiyati va mazmunini to'liq yoritga olsa;
- fandagi mavzularni bayon qilishda ilmiylik va mantiqiylik saqlanib, ilmiy xatolik va chalkashliklarga yo'l qo'ymas;
- fan bo'yicha mavzu materiallarining nazariy yoki amaliy ahamiyati haqida aniq tasavvurga ega bo'lsa;
- fan doirasida mustaqil erkin fikrlash qobiliyatini namoyon eta olsa;
- berilgan savollarga aniq va lo'nda javob bera olsa;
- konspektga puxta tayyorlangan bo'lsa;
- mustaqil topshiriqlarni to'liq va aniq bajargan bo'lsa;
- fanga tegishli qonunlar va boshqa meyoriy-xuquqiy xujjatlarni to'liq o'zlashtirgan bo'lsa;
- fanga tegishli mavzulardan biri bo'yicha ilmiy maqola chop ettirgan bo'lsa;
- tarixiy jarayonlarni sharxlay bilsa;

b) 4 baxo olish uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob

berishi lozim:

- fanning mohiyati va mazmunini tushungan, fandagi mavzularni bayon
- qilishda ilmiy va mantiqiy chalkashliklarga yo'l qo'ymasa;
- fanning mazmunini amaliy ahamiyatini tushingan bo'lsa;
- fan bo'yicha berilgan vazifa va topshiriqlarni o'quv dasturi doirida
- bajarsa;
- fan bo'yicha berilgan savollarga to'g'ri javob bera olsa;
- fan bo'yicha konspektini puxta shakllantirgan bo'lsa;
- fan bo'yicha mustaqil topshiriqlarni to'liq bajargan bo'lsa;
- fanga tegishli qonunlar va boshqa meyoriy xujjatlarni o'zlashtirgan
- bo'lsa.

v) 3 baxo olish uchun talabning bilim darajasi quyidagilarga javob

berishi lozim:

- fan haqida umumiy tushunchaga ega bo'lsa;
- fandagi mavzularni tor doirada yoritib, bayon qilishda ayrim
- chalkashliklarga yo'l qo'yilmasa;
- bayon qilish ravon bo'lmasa;
- fan bo'yicha savollarga mujmal va chalkash javoblar olinsa;
- fan bo'yicha matn puxta shakllantirilmagan bo'lsa.

g) quyidagi hollarda talabning bilim darajasi qoniqarsiz 2 baxo

bilan baholanishi mumkin:

- fan bo'yicha mashg'ulotlarga tayorgarlik ko'rilmagan bo'lsa;
- fan bo'yicha mashg'ulotlarga doir hech qanday tasavvurga ega bo'lmasa;
- fan bo'yicha matnlarni boshqalardan ko'chirib olganligi sezilib tursa;
- fan bo'yicha matnda jiddiy xato va chalkashliklarga yo'l qo'yilgan bo'lsa;
- fanga doir berilgan savollarga javob olinmasa;
- fanni bilmasa.

Axborot manbaalari




www.vy.zivonet.uz — O'zbekiston Respublikasi madaniy-ma'rifiy portali.
www.natlib.uz - O'zbekiston Respublikasi Milliy kutubxonasi.
www.paralimpic.uz - O'zbekiston Respublikasi Milliy Paralimpiva qomitasi
www.specialolympics.uz - O'zbekiston maxsus olimpiadasi/

Fan o'qituvchisi to'g'risida ma'lumot

Muallif:	Bekmurzaev Abdikarim Kulmirzaevich
E-mail:	bekmurzaevabdikarim@gmail.com
Tashkilot:	Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti
Taqrizchilar:	Ajiniyoz nomidagi NDPI dotsenti, b.f.n. A.Utepbergenov
	Berdax nomidagi QDU dotsenti, b.f.n. A.Sultansuyunov

Mazkur Sillabus Ajiniyoz nomidagi NDPIning o'quv-uslubiy Kengashining 2025 yil « » 28.06 № 11 sonli yig'ilish bayoni bilan tasdiqlangan.

Mazkur Sillabus Ajiniyoz nomidagi NDPIning Sport fanlari kafedrasining 2025 yil « » 26 № 11 sonli yig'ilish bayoni bilan ma'qullangan.

O'quv-uslubiy boshqarma boshlig'i:		A. Abdiev
Fakul'tet dekani:		A. Utepbergenov
Kafedra mudiri:		A. Niyazov
Tuzuvchi:		A. Bekmurzaev