

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM FAN VA INNOVASIYALAR
VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI



“Tasdiqlayman”

Ro‘yxatga olindi: № *BD61010301*

Buxoro davlat universiteti

1.02

rektori _____ O.X.Xamidov

2025 yil “_____” avgust

30- avgust 2025 yil

**ADAPTIV SOG‘LOMLASHTIRISH JISMONIY TARBIYA
TEXNOLOGIYALARI
O‘QUV DASTURI**

Bilim sohalari: 1000 000 – Xizmatlar

Ta’lim sohalari: 1010 000 – Xizmat ko‘rsatish sohasi

Mutaxassislik: 71010301– Adaptiv jismoniy tarbiya va sport

Buxoro – 2025

Fan modul kodi ASJTT1104 ASJTT1204		O‘quv yili 2025-2026	Semestr 1-2	ECTS – Kreditlar 4/4
Fan modul turi Majburiy		Ta’lim tili O‘zbek / rus		Haftadagi dars soatlari 4/4
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg‘ulotlari (soat)	Mustaqil ta’lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Adaptiv sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya texnologiyalari	60/60	60/60	120/120
2.	I. Fanning mazmuni			
	<i>Fanni o‘qitishdan maqsad</i> – adaptiv va sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiyasi sohasida darslarni o‘tkazish uchun texnologiyalar, vositalar, usul va texnikalardan foydalanish, adaptiv salomatlikni mustahkamlash faoliyati metodologiyasi (mavzuning maqsad, vazifalar, funksiyalar, vositalar, usullar), salomatlik madaniyatini shakllantirishning kontseptual asoslari, sog‘liqni saqlash komponentlari (somatik, jismoniy, ijtimoiy, aqliy va boshqalar), insonning funksional faoliyati, jismoniy tiklanishning asosiy tushunchalari va funksiyalari o‘rgatish va ularni amaliyotda tadbqiq etish ko‘nikmasini hosil qilishdan iborat. <i>Fanning vazifasi</i>- adaptiv va sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya sohasida o‘quvchilarga nazariy bilim asoslarini o‘rgatish, adaptiv va sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya turlarida ishlatiladigan harakatlarini oshirish, tabiiy va funksional sog‘liq omillari, mushaklarning ishlashi salomatlik va ish faoliyatini rivojlantirish va saqlash omili sifatida, salomatlik mashg‘ulotlari tananing funksional zaxiralarini yaxshilash usullarini qo‘llashga o‘rgatish. II. Asosiy nazariy qism (ma’ruza mashg‘ulotlari) 2.1. Fan tarkibiga quyidagi mvzular kiradi: 1-mavzu. Adaptiv sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya texnologiyalari faniga kirish Adaptiv salomatlikni mustahkamlash faoliyati metodologiyasi (mavzuning maqsad, vazifalar, funksiyalar, vositalar, usullar). Salomatlik madaniyatini shakllantirishning kontseptual asoslari. Sog‘liqni saqlash komponentlari (somatik, jismoniy, ijtimoiy, aqliy va boshqalar). Insonning funksional			

faoliyati (jismoniy va aqliy faoliyat). Gipokineziya, jismoniy harakatsizlik, giperkineziya. Optimal jismoniy faollik.

2-mavzu. Jismoniy sog'lomlashtirishni asosiy tushunchalari va funksiyasi

Jismoniy tiklanishning asosiy tushunchalari va funksiyalari (adaptiv, shakllantiruvchi, axborot va aloqa, diagnostik, refleksiv, integratsion). Sog'liqni yaxshilashning asosiy ta'siri (moslashish, barqarorlik, tejamkorlik).

3-mavzu. Jismoniy faollik, darajalar, me'yorlar, normallashtirish omillari

Jismoniy faollik tushunchasi tug'ma ehtiyoj sifatida. Harakatining asosiy funksiyalari tizimi. Jismoniy faollik hajmi va individual farqlar.

Harakat faoliyatini normallashtirishning biologik, ijtimoiy, ekologik va shaxslararo omillari. Harakat faolligi hajmini o'lchash usullari.

4-mavzu. Somatik salomatlik va jismoniy holat

"Somatik salomatlik" tushunchasi. Somatik salomatlik ko'rsatkichlari va me'yorlari (jismoniy rivojlanish, jismoniy ishlash va funksional holat). Somatik salomatlik diagnostikasi usullari. Harakat qobiliyatini va ularning rivojlanish modellarini shartlash.

5-mavzu. Sog'lomlashtirish omillari

Tabiiy va funksional sog'liq omillari. Mushaklarning ishlashi salomatlik va ish faoliyatini rivojlantirish va saqlash omili sifatida. Salomatlik mashg'ulotlari tananing funksional zaxiralarini yaxshilash usuli sifatida. Sog'lom turmush tarzining tarkibiy guruhlar (ijodiy o'zgartiruvchi, tiklovchi, sog'likni mustahkamlovchi, rivojlantiruvchi-qo'llab-quvvatlovchi).

6-mavzu. Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotni umumiy tafsifi

Sog'lom turmush tarzi metodologiyasi. Odamning optimal harakati. Fitnes rivojlanishining fiziologik asoslari. Trening tuzilishi (kirish qismi, asosiy qism, yakunlovchi qism) va uning tarkibiy qismlari (isinish, aerob qism, kardiorespirator komponent, kuch komponenti, cho'zish, tiklanish komponenti).

7-mavzu. Jismoniy sog'lomlashtirish texnologiyasini uslubiy aspektlari

Sog'lomlashtirish uchun siklik yo'nalishning adaptiv yo'nalishi bo'yicha darslarni o'tkazish usuli. Aerobik sikl mashqlari. Yurak-qon tomir mashqlarini o'tkazish metodikasi. Tananing stressga javobini nazorat qilish. Shaxsning funksional holatini baholash usullari, fitnesni nazorat qilish, skrining diagnostikasi, funksional testlar.

Siklik yo'nalishning moslashuvchan va sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarini o'tkazish usullari. Tayyorgarlik, kirish va maxsus mashqlar.

Sinflarni rejalashtirish va tashkil qilish. Yuklamalarning intensivligini nazorat qilish.

8-mavzu. Jismoniy-sogʻlomlashtiruvchi uslublar va tizimlar tavsifi

Jismoniy tarbiya va sogʻlomlashtirish texnologiyalarining vositalari va usullarining tasnifi. Fitnes dasturlari (jismoniy fitnes, Feldenkrais, yumshoq fitness, CrossFit). Yurak-qon tomir mashqlari (sogʻlom yurish, yugurish, suzish, qadam, ellips), aerobika turlari (terarobika, qadam, pinbayk, tay-bo, fitbol, bodibol, slayd, velosiped, akva, boks, gimnastika), choʻzish, ritmika, kuch dasturlari (bodibilding) va hokazo.

9-mavzu. Sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarning noʻananaviy vositalari va qoʻllash uslubiyati

Mualliflik tizimlari (Pilates, Kallanetika, K.Kuper, P.Bregg va boshqalar). Nafas olish texnikasining uslubiy xususiyatlari (Buteyko, Strelnikova tizimlari). Yoga (jiana-yoga, bhakti-yoga, raja-yoga, xatxa-yoga).

10-mavzu. Fitnes dasturlari asosida harakat faoliyatining aerob turiga yoʻnaltirilganligi

“Kinesis” oʻquv tizimining xususiyatlari. Izotonik va izometrik oʻqitish asoslari. Gipoksik intervalli mashgʻulotlar. Fitnes va shakllantirish tizimlari. Aql va tana dasturlari (TRX, mushaklarni tonlash, tana pompasi, qattiq toʻp, BOSU, tana balansi, plyometriya), funksional mashgʻulotlar.

11-mavzu. Adaptiv sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarida adaptatsiya (moslashish)

Suvdagi harakatlanish harakati. Akva-usullari (yugurish, xoreografiya, ritmika, suv oʻyinlari, step, gidrorelaksatsiya va b.). Hidrokinezoterapiya.

12-mavzu. Nogironligi boʻlgan shaxslar uchun adaptiv jismoniy tarbiya asoslari

Bolalarning sogʻligʻini yaxshilash dasturlarining xususiyatlari (suzish, harakatli oʻyinlari, gimnastika elementlari, bolalar fitnesi, bolalar yogasi). Mantessori texnikasi. Sharqiy sogʻliqni saqlash tizimlari. Jismoniy faollikning ijodiy va badiiy usullari (raqs, zumba). Jismoniy dam olish. SPA va sogʻlomlashtirish.

13-mavzu. Adaptiv sogʻlomlashtirish dasturlarining tuzilishi

Turli kasalliklarning oldini olish va rehabilitatsiya qilishda kompleks sogʻliqni saqlash dasturlarini yaratish texnologiyalari. Sogʻlomlashtirishni yaxshilash uchun komponentlar (taʼminot, aerobik, tuzatuvchi, profilaktik, qoʻshimcha, yengillik komponentlari). Jismoniy tayyorgarlik jarayonida ovqatlanishning xususiyatlari.

Imkoniyati cheklangan bolalar bilan rehabilitatsiya mashgʻulotlarini oʻtkazish xususiyatlari. Sogʻlomlashtirish va dam olish-sogʻlomlashtirish

muassasalarida (sanatoriylar, dispanserlar, dam olish uylari, dam olish markazlari), sayyohlik muassasalarida (lagerlar) sog'lomlashtirish va rekreatsion jismoniy madaniyatning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari. Kinesoterapiya. Tirsak trenerlari va mexanoterapiya.

14-mavzu. Sog'lomlashtirish rekreatsiya mazmun mohiyati

Jismoniy rekreatsiya tushunchasi. Jismoniy rekreatsiya funksiyalari. Jismoniy rekreatsiyaning tarkibi va talablari. Rekreatsion va sog'lomlashtirish tadbirlarida jismoniy faollikning samaradorligi.

15-mavzu. Jismoniy rekreatsion tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish

Rekreatsion faoliyat maskanlari. Rekreatsion faoliyati. Boshlang'ich darslar. O'z-o'zini o'rganish. Rekreatsion turizm. O'yin komplekslari.

16-mavzu. Sog'lomlashtirish texnologiyasi tizimida nazorat qilishning rejalashtirish turlari.

Rejalashtirish turlari. Ish rejasini tuzish. O'quv rejasi. Ish rejasi. Ish grafigi. Mashg'ulot konspekti.

Nazorat va pedagogik test va testlar nazariyasi asoslari. Mashg'ulot rejimlari va individual mashg'ulotlarda jismoniy yuklamalar. Sog'likni nazorat qilishning o'ziga xosligi va jismoniy faoliyatga tananing reaksiyalari. O'z-o'zini boshqarish kundaligi.

17-mavzu. Sog'lomlashtirish texnologiyasini tuzishda pedagogik nazorat

Pedagogik nazorat turlari (bosqichli, joriy, operativ nazorat, o'z-o'zini nazorat qilish). Pedagogik nazoratning mazmuni (darslarning davomiyligini nazorat qilish, mashg'ulot yuklamalari, mashg'ulotlarga qatnashuvchilarning holati, mashqlarni bajarish texnikasi, mashg'ulotlar va musobaqalarda o'zini tutish, sport natijalarini hisobga olish).

18-mavzu. Sog'lomlashtirish texnologiyalarini tadbiq qilish tamoyillari

Sog'lomlashtirish texnologiyalaridan foydalanishning murakkabligi. Uzluksizlik. O'quv va kasbiy jarayonga integratsiya. Texnologiyaning mavjudligi. Ijobiy motivatsiya. O'z-o'zini tashxislash, o'z-o'zini tuzatish va o'zini nazorat qilish.

19-mavzu. Sog'lomlashtirish faoliyatni kasbiy yo'naltirilganligi.

Sog'lomlashtirish uchun adaptiv tadbirlarning professional qo'llanilishi. Kasblar guruhlari. Adaptiv sog'lomlashtirish faoliyat turini tanlashning o'ziga xos xususiyatlari.

20-mavzu. Mustaqil mashg'ulotning uslubiy xususiyatlari

O'z-o'zini o'rganish uchun dasturlash. O'z-o'zini o'rganishning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari. Qayta tiklash vositalari va ularning mexanizmlari. Sog'lik holatiga, jinsiga, yoshiga qarab jismoniy faollik usullari.

21-mavzu. Adaptiv sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari faktorlari

Ish qobiliyatini tiklashning gigienik vositalari. ASJTda ovqatlanishning gigienik jihatlari. Ish qobiliyatini tiklashning farmakologik vositalari.

22-mavzu. Adaptiv sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiyada psixologik sog‘lomlashtirish tizimi

Adaptiv sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya tizimida salomatlik psixologiyasining umumiy jihatlari. Moslashuvchan jismoniy madaniyatda psixologik holatni boshqarish usullari. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya bo‘yicha murabbiyning shaxsiyati, uning kasbiy qobiliyatiga qo‘yiladigan talablar.

23-mavzu. Harakat faollik xajmini oshirish motivatsiyalari

Sog‘lom turmush tarzi va hayot tarzi uchun motivatsiya. Sog‘lom turmush tarzi va turmush tarzini shakllantirish omillari. Motivatsiya texnologiyalari.

24-mavzu. Harakat faolligini oshirish faktorlari

Kechiktirish tushunchasi. Kechiktirish turlari. Pedagogik perfektsionizm. Kechiktirishning hissiy xususiyatlari.

25-mavzu. Adaptiv sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiyada ilmiy-tadqiqot faoliyati

Ilmiy-tadqiqot faoliyatining shakllari va yo‘nalishlari. Tadqiqot usullari. O‘quv va tadqiqot faoliyatining bosqichlari. O‘quv va tadqiqot faoliyatining mazmuni.

26-mavzu. Stress va ruhiy zo‘riqlashlarni kamaytirish jismoniy tarbiyaning adaptiv texnologiyalari

Adaptiv sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya tizimida salomatlik psixologiyasining umumiy jihatlari. Stress va ruhiy zo‘riqlashlarni kamaytirish jismoniy tarbiyaning adaptiv texnologiyalari

27-mavzu. Insonning aqliy faoliyati va uning salomatlikka ta’siri.

Adaptiv jismoniy tarbiya va sport sohasida. Insonning aqliy faoliyati va uning salomatlikka ta’siri darajasi, erta tashhislash va ularni oldini oluvchi mashqlar mazmunini yartish va baholash usullarini o‘rganish va tahlil qilish.

28-mavzu. Ommaviy jismoniy tarbiya va sportda sog‘lomlashtirish texnologiyalarining o‘rni.

Adaptiv jismoniy tarbiya va sportda ommaviy sport turlarini ahamiyati sog‘lomlashtirish tadbirlari va mashg‘ulotlarini rejalshirish.

29-mavzu. Moslashuvchan jismoniy tarbiyada sog‘lomlashtirish texnologiyalaridan foydalanish xususiyatlari.

Moslashuvchan jismoniy tarbiya sog‘liq imkoniyatlari cheklangan shaxslar uchun mo‘ljallangan bo‘lib, unda sog‘lomlashtirish

texnologiyalaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Insonning aqliy faoliyati va salomatlik darajasi o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, ruhiy zo'riqish, stress va charchoq salomatlikni zaiflashtiradi. Shuning uchun adaptiv mashg'ulotlarda nafas olish gimnastikasi, relaksatsiya, musiqali mashqlar kabi usullardan foydalaniladi.

Erta tashhislash sog'liqdagi salbiy o'zgarishlarni vaqtida aniqlash imkonini beradi. Bu jarayonda yurak urishi, qon bosimi, nafas olish, mushak faoliyati kabi fiziologik ko'rsatkichlar hamda psixologik testlardan foydalaniladi. Ularning natijalariga asoslanib, oldini oluvchi mashqlar mazmuni yaratiladi.

Mashqlar jumlasiga cho'zilish, yengil aerob mashqlar, muvozanatni rivojlantiruvchi harakatlar va stressni kamaytiruvchi mashqlar kiradi. Ularning samaradorligi subyektiv (shaxsiy his-tuyg'ular) va obyektiv (fiziologik ko'rsatkichlar) baholash usullari orqali tahlil qilinadi.

30- mavzu. Qayta tiklovchi nafas olish mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Qayta tiklovchi nafas mashqlari insonning sog'lig'ini mustahkamlash, ruhiy va jismoniy zo'riqishlardan keyin tezroq tiklanishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Bunday mashqlar organizmda kislorod almashinuvini yaxshilaydi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi faoliyatini me'yorlashtiradi, stress va charchoqni kamaytiradi.

Majmua ishlab chiqishda nafas olishning turli usullari qo'llanadi:

- **Diafragmal nafas olish** – o'pkaning pastki qismlarini faol ishlatish orqali nafas olish samaradorligini oshiradi.

- **Ritmli nafas olish** – ma'lum muddatda chuqur nafas olish va chiqarish bilan asab tizimini tinchlantiradi.

- **Bosqichli nafas olish** – nafasni qisqa muddat ushlab turish orqali o'pka hajmini kengaytiradi.

- **Mashqlarni jismoniy harakatlar bilan uyg'unlashtirish** – qo'lni ko'tarib nafas olish, tushirganda chiqarish kabi oddiy kombinatsiyalar orqali tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Nafas mashqlari majmuasi oddiydan murakkabga qarab tuziladi va ularni bajarishda o'quvchining yoshi, sog'lig'i, jismoniy imkoniyatlari hisobga olinadi. Samaradorlikni baholashda puls, nafas olish chastotasi, charchoq darajasi va umumiy kayfiyat ko'rsatkichlari tahlil qilinadi.

III. Amaliy mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

1-amaliyot (2 soat). "Salomatlik pasporti"ni tuzish amaliyoti.

Ko'rsatma va tavsiyalar: Talabalar o'zlarining shaxsiy salomatlik holatini tahlil qiladilar. Maxsus ishlab chiqilgan so'rovnoma yordamida sog'liqning asosiy komponentlari (somatik, jismoniy, ijtimoiy, ruhiy) bo'yicha o'z ko'rsatkichlarini baholaydilar va individual "salomatlik pasporti"ni yaratadilar. Bu o'z-o'zini tahlil qilish va kelgusidagi sog'lomlashtirish maqsadlarini belgilash uchun asos bo'ladi.

2-amaliyot (2 soat). AJT funksiyalarini keys-stadi orqali tahlil qilish.

Ko'rsatma va tavsiyalar: Talabalarga aniq bir para-sportchining muvaffaqiyat tarixi (keys) taqdim etiladi. Ular kichik guruhlarda ushbu sportchining rivojlanishida adaptiv sog'lomlashtirishning qaysi funksiyalari (diagnostik, korreksion, integratsion, refleksiv va h.k.) qanday rol o'ynaganini tahlil qiladilar va o'z xulosalarini taqdimot qiladilar.

3-amaliyot (2 soat). Harakat faolligi hajmini amaliy o'lchash va tahlil qilish.

Ko'rsatma va tavsiyalar: Talabalar zamonaviy vositalar (smartfondagi qadam o'lchagich, fitnes-trekerlar) yordamida o'zlarining bir kunlik harakat faolligini o'lchaydilar. Olingan ma'lumotlarni (qadamlar soni, masofa, sarflangan kaloriyalar) Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti tavsiya etgan me'yorlar bilan solishtiradilar va tahlil qiladilar.

4-amaliyot (2 soat). Somatik salomatlikni oddiy funksional sinamalar yordamida diagnostika qilish.

Ko'rsatma va tavsiyalar: O'qituvchi rahbarligida talabalar juftliklarda bir-birlarida oddiy, ammo informativ funksional sinamalarni (Ruffye sinamasi, Shtange sinamasi, Ortostatik sinama) o'tkazishni va natijalarni maxsus jadvallar yordamida interpretatsiya qilishni (sharhlashni) o'rganadilar.

5-amaliyot (2 soat). Individual sog'lomlashtirish omillari xaritasini yaratish.

Ko'rsatma va tavsiyalar: Har bir talaba o'z hayot tarzini tahlil qilib, salomatligiga ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatuvchi tabiiy va funksional omillarning individual xaritasini ("Aqliy hujum" yoki "Klaster" usulida) tuzadi. Shu asosda bitta salbiy omilni kamaytirish va bitta ijobiy omilni kuchaytirish bo'yicha shaxsiy reja ishlab chiqadi.

6-amaliyot (2 soat). Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotning namunaviy tuzilmasini loyihalash.

Ko'rsatma va tavsiyalar: Talabalar guruhlarda ma'lum bir maqsadli auditoriya uchun (masalan, umurtqa pog'onasi qiyshaygan o'smirlar) 45 daqiqalik sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotning batafsil reja-konspektini tuzadilar. Unda tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlarning vazifalari, mashqlari va vaqt me'yorlari aniq ko'rsatilishi lozim.

7-amaliyot (2 soat). Siklik mashqlar asosida kardio-mashg'ulot o'tkazish uslubiyati.

Ko'rsatma va tavsiyalar: Amaliy mashg'ulot sport zalida o'tkaziladi. Talabalar velotrenajyor, yugurish yo'lakchasi yoki ellips trenajyorlarida yurak-qon tomir tizimini rivojlantirishga qaratilgan aerob mashg'ulotni

o'tkazishni o'rganadilar. Asosiy e'tibor puls zonalarini (Karvonen formulasi yordamida) hisoblashga va mashg'ulot davomida shiddatni to'g'ri boshqarishga qaratiladi.

8-amaliyot (2 soat). Zamonaviy fitnes yo'nalishlari bo'yicha amaliy tanishuv (master-klass).

Ko'rsatma va tavsiyalar: O'qituvchi yoki taklif etilgan mutaxassis tomonidan sog'lomlashtiruvchi fitnesning turli yo'nalishlari (masalan, step-aerobika, fitbol-gimnastika, slayd-aerobika) bo'yicha qisqa, tanishtiruvchi amaliy mashg'ulotlar o'tkaziladi. Talabalar har bir yo'nalishning o'ziga xosligini amalda his qilib ko'radilar.

9-amaliyot (2 soat). Sog'lomlashtirishning noan'anaviy vositalari: Pilates va Yoga asoslari.

Ko'rsatma va tavsiyalar: Amaliy mashg'ulotda talabalar Pilates tizimining tayanch-harakat apparatini mustahkamlovchi va Xatxa-yoga'ning bo'shashtiruvchi va nafas olishga qaratilgan eng oddiy, boshlang'ich mashqlarini (asanalarini) bajarishni o'rganadilar.

10-amaliyot (2 soat). Funktsional trening va "Aql va tana" (Body & Mind) dasturlari amaliyoti.

Ko'rsatma va tavsiyalar: Talabalar TRX petlyalari, BOSU platformasi kabi zamonaviy anjomlardan foydalangan holda butun tanani birgalikda ishlashga o'rgatuvchi funktsional mashg'ulot elementlarini o'zlashtiradilar. Shuningdek, tana balansi va muvozanatiga qaratilgan "Aql va tana" dasturlarining asosiy tamoyillari bilan tanishadilar.

11-amaliyot (2 soat). Suv muhitida sog'lomlashtirish: Hidrokinezoterapiya va akva-aerobika asoslari.

Ko'rsatma va tavsiyalar: (Agar imkoniyat bo'lsa, suzish havzasida o'tkaziladi). Talabalar suvning fizik xususiyatlaridan (ko'tarish kuchi, qarshiligi) foydalangan holda bo'g'imlarga yuklamani kamaytiruvchi gidrokinezoterapiya mashqlarini va akva-aerobikaning oddiy elementlarini o'rganadilar.

12-amaliyot (2 soat). Bolalar uchun sog'lomlashtirish dasturlarini o'yin shaklida tashkil etish.

Ko'rsatma va tavsiyalar: Guruhlar bolalarda qomatni to'g'ri shakllantirish, yassioyoqlikning oldini olish va muvofiqlikni rivojlantirishga qaratilgan korreksion vazifalarni o'zida jamlagan qiziqarli harakatli o'yinlar va estafetalar ssenariysini ishlab chiqadilar va amalda namoyish etadilar.

13-amaliyot (2 soat). Kompleks sog'lomlashtirish dasturini loyihalash (keys-stadi).

Ko'rsatma va tavsiyalar: Talabalarga aniq bir muammoga ega shaxs (masalan, "bel qismida og'rig'i bor, o'tirib ishlaydigan ofis xodimi") tavsifi beriladi. Ular kichik guruhlarda u uchun bir oylik kompleks sog'lomlashtirish dasturini (jismoniy mashqlar, ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar, kun tartibi) ishlab chiqadilar.

14-amaliyot (2 soat). Jismoniy rekreatsiya va uning faol shakllarini tashkil etish.

Ko'rsatma va tavsiyalar: Guruhlar nogironligi bo'lgan shaxslar uchun mo'ljallangan bir kunlik faol dam olish tadbiri (jismoniy rekreatsiya) loyihasini ishlab chiqadilar. Masalan, "Moslashtirilgan sport turizmi sayohati" yoki "Inklyuziv sport festivali". Loyihada marshrut, o'yinlar, xavfsizlik choralari ko'rsatilishi kerak.

15-amaliyot (2 soat). Rekreatsion tadbirlarni amalda o'tkazishni modellashtirish.

Ko'rsatma va tavsiyalar: Oldingi darsda ishlab chiqilgan rekreatsion tadbirning bir qismini (masalan, "Quvnoq startlar" estafetasini) guruhda rollarga bo'lingan holda (tashkilotchi, ishtirokchilar, hakamlar) amalda o'tkazib ko'rish.

16-amaliyot (2 soat). Sog'lomlashtirish jarayonini rejalashtirish hujjatlarini tuzish.

Ko'rsatma va tavsiyalar: Talabalar sog'lomlashtirish guruhi uchun o'quv yili ish rejasi, bir oylik ish grafigi va bitta mashg'ulot konspektini andoza asosida mustaqil ravishda to'ldirishni mashq qiladilar.

17-amaliyot (2 soat). Pedagogik nazorat turlarini amalda qo'llash.

Ko'rsatma va tavsiyalar: Talabalar joriy nazorat (mashg'ulot davomida pulsni va tashqi belgilarni kuzatish) va bosqichli nazorat (sog'lomlashtirish kursidan oldin va keyin o'tkaziladigan testlar) o'rtasidagi farqni amalda sinab ko'radilar. O'z-o'zini nazorat qilish kundaligini to'ldirishni o'rganadilar.

18-amaliyot (2 soat). Sog'lomlashtirish texnologiyalarini tadbiq qilish tamoyillarini tahlil qilish (munozara).

Ko'rsatma va tavsiyalar: O'qituvchi turli amaliy vaziyatlarni o'rta tashlaydi. Talabalar bu vaziyatlarda sog'lomlashtirish tamoyillaridan (uzluksizlik, ijobiy motivatsiya, mavjudlik va h.k.) qaysi biri buzilganini aniqlaydilar va to'g'ri yechimni taklif qiladilar.

19-amaliyot (2 soat). Kasbiy faoliyatga yo'naltirilgan sog'lomlashtirish dasturlari.

Ko'rsatma va tavsiyalar: Keys-stadi. Talabalar turli kasb egalari (masalan, aravachadagi dasturchi, ko'zi ojiz massajchi) uchun ularning kasbiy faoliyati bilan bog'liq bo'lgan jismoniy zo'riqlashlarning oldini olishga qaratilgan maxsus profilaktik mashqlar majmuasini ishlab chiqadilar.

20-amaliyot (2 soat). Mustaqil mashg'ulot dasturini tuzish amaliyoti.

Ko'rsatma va tavsiyalar: Har bir talaba o'zining shaxsiy "Salomatlik pasporti" (1-amaliyot) natijalariga asoslanib, o'zi uchun bir haftalik mustaqil sog'lomlashtirish mashg'ulotlari dasturini tuzadi va uning maqsadini asoslab beradi.

21-amaliyot (2 soat). Sog'lomlashtirishda gigiyenik omillar: Ratsional ovqatlanish.

Ko'rsatma va tavsiyalar: Talabalar o'zlarining bir kunlik ovqatlanish ratsionini tahlil qiladilar. Oqsil, yog' va uglevodlar muvozanatini hisoblashni, sog'lomlashtirish maqsadlariga mos keladigan oziqlanish bo'yicha amaliy tavsiyalar berishni o'rganadilar.

22-amaliyot (2 soat). Psixologik holatni boshqarish usullarini amalda qo'llash.

Ko'rsatma va tavsiyalar: O'qituvchi rahbarligida talabalar stress va zo'riqishni kamaytirishga qaratilgan oddiy psixologik usullarni – autogen mashg'ulot (o'z-o'zini ishonitirish) va progressiv mushak relaksatsiyasi texnikalarini amalda bajarib ko'radilar.

23-amaliyot (2 soat). Harakat faolligiga bo'lgan motivatsiyani oshirish texnologiyalari.

Ko'rsatma va tavsiyalar: Rolli o'yin. Bir talaba "jismoniy mashqlardan zerikkan va motivatsiyasini yo'qotgan shug'ullanuvchi", ikkinchisi esa "murabbiy" rolini o'ynaydi. Murabbiyning vazifasi – suhbat orqali uning qiziqishlarini aniqlash va mashg'ulotlarga bo'lgan motivatsiyasini qayta tiklash uchun turli usullarni (maqsad qo'yish, mashg'ulotlarni xilma-xillashirish, yutuqlarni e'tirof etish) qo'llash.

24-amaliyot (2 soat). Kechiktirish (prokrastinatsiya) va perfektsionizmning jismoniy faollikka ta'siri tahlili.

Ko'rsatma va tavsiyalar: Talabalar kichik guruhlarda "Mashg'ulotni doim keyinga suraman" yoki "Agar ideal bajara olmasam, umuman qilmayman" kabi psixologik to'siqlarni muhokama qiladilar va ularni yengishning amaliy usullari bo'yicha o'zaro tavsiyalar almashadilar.

25-amaliyot (2 soat). AJT sohasida ilmiy-tadqiqot faoliyati loyihasini tuzish.

Ko'rsatma va tavsiyalar: Talabalar sog'lomlashtirish sohasiga oid o'zlarini qiziqtirgan biror muammo bo'yicha kichik ilmiy-tadqiqot ishi loyihasini (mavzu, maqsad, vazifalar, metodlar) tuzishni mashq qiladilar.

26-amaliyot (2 soat). Stressni kamaytiruvchi jismoniy tarbiya texnologiyalari.

Ko'rsatma va tavsiyalar: Talabalar stressni kamaytirishga qaratilgan turli harakat turlarini (masalan, ritmik musiqaga raqs, tabiat qo'ynida sayr qilish (terenkur), yoga elementlari) amalda sinab ko'rib, ularning psixo-emotsional holatga ta'sirini qiyosiy tahlil qiladilar.

27-amaliyot (2 soat). Aqliy faoliyat va salomatlik bog'liqligi (amaliy mashg'ulot).

Ko'rsatma va tavsiyalar: Talabalar aqliy charchoqni kamaytirish va diqqatni yaxshilash uchun mo'ljallangan maxsus jismoniy mashqlar va "miya uchun gimnastika" (neyrogimnastika) majmuasini o'rganadilar va bajarib ko'radilar.

28-amaliyot (2 soat). Ommaviy sport-sog'lomlashtirish tadbirini rejalashtirish.

Ko'rsatma va tavsiyalar: Guruhlar mahalliy hamjamiyat (mahalla) uchun mo'ljallangan ommaviy sog'lomlashtirish tadbiri (masalan, "Salomatlik kuni" festivali)ning to'liq ssenariysini va rejasini ishlab chiqadilar.

29-amaliyot (2 soat). Moslashuvchan jismoniy tarbiyada sog'lomlashtirish texnologiyalarini tanlash (kompleks keys-stadi).

Ko'rsatma va tavsiyalar: Talabalarga turli xil muammolarga ega bo'lgan bir nechta shug'ullanuvchilarning tavsifi beriladi. Ularning vazifasi – har biri

uchun eng mos keladigan sogʻlomlashtirish texnologiyasini (masalan, biriga gidrokinezoterapiya, biriga nafas olish gimnastikasi) tanlash va oʻz tanlovini ilmiy asoslab berish.

30-amaliyot (2 soat). Qayta tiklovchi nafas olish mashqlari majmuasini ishlab chiqish va oʻtkazish.

Koʻrsatma va tavsiyalar: Talabalar oʻqituvchi yordamida diafragmal, ritmli va bosqichli nafas olish usullarini oʻrganadilar. Shundan soʻng, guruhlariga boʻlinib, 5-7 daqiqalik toʻliq tiklovchi nafas olish mashgʻuloti majmuasini tuzadilar va uni bir-birlarida oʻtkazib, tahlil qiladilar.

IV. Mustaqil taʼlim va mustaqil ishlar

4.1. Mustaqil taʼlim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1-mavzu. Adaptiv sogʻlomlashtirish texnologiyalari

Referat tayyorlash boʻyicha koʻrsatma:

Maqsad: “Sogʻlomlashtirish texnologiyasi” tushunchasining mohiyatini ochib berish, uning tarkibiy qismlarini (maqsad, vazifa, vosita, metod, nazorat) va asosiy tamoyillarini ilmiy adabiyotlar asosida tizimli ravishda yoritish.

Tarkibi: Kirish (mavzuning dolzarbligi), Asosiy qism (1. Texnologik yondashuvning anʼanaviy uslubiyatdan farqi. 2. Adaptiv sogʻlomlashtirish texnologiyasining komponentlari va ularning oʻzaro aloqasi), Xulosa (umumlashtiruvchi fikrlar), Adabiyotlar roʻyxati.

Empirik tajribaga asoslangan maqola tayyorlash boʻyicha tavsiya:

Gʻoya: Aniq bir muammoga ega shaxs (masalan, umurtqa pogʻonasi qiyshaygan oʻsmir) uchun qoʻllanilgan sogʻlomlashtirish texnologiyasini keys-stadi (case study) metodi orqali tahlil qilish.

Metodika: Bir shugʻullanuvchining 1-2 oylik mashgʻulotlari jarayonini kuzatish. Dastlabki va yakuniy holatini (masalan, qomatning fotosurati, oddiy testlar) solishtirish. Qoʻllanilgan mashqlar va usullarni batafsil yozish.

Natija: Keys-stadi tahlili shaklida maqola tayyorlash. Unda texnologiyaning samaradorligi aniq bir misolda koʻrsatilishi kerak.

2-mavzu. Jismoniy tiklanish vositalari va zamonaviy texnologiyalari

Referat tayyorlash boʻyicha koʻrsatma:

Maqsad: Jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar uchun qoʻllaniladigan tiklanish vositalarini (pedagogik, tibbiy-biologik, psixologik) tasniflash va har biriga tavsif berish.

Tarkibi: Kirish, Asosiy qism (1. Pedagogik tiklanish vositalari (massaj, gidroprotseduralar). 2. Psixologik tiklanish vositalari (autogen mashgʻulot, relaksatsiya). 3. Zamonaviy apparatlar va texnologiyalar), Xulosa.

Empirik tajribaga asoslangan maqola tayyorlash boʻyicha tavsiya:

Gʻoya: Mashgʻulotdan keyingi tiklanishga oddiy gidroprotseduralarning (masalan, kontrast dush yoki iliq vanna) taʼsirini oʻrganish.

Metodika: 5-6 nafar ishtirokchidan iborat guruhda oddiy tajriba oʻtkazish. Mashgʻulotdan soʻng ularning pulsini va oʻzini his qilish darajasini (maxsus shkala boʻyicha) oʻlchash. Keyingi kuni esa xuddi shunday mashgʻulotdan

so'ng gidroprotsedura qo'llab, yana o'sha ko'rsatkichlarni o'lchash va natijalarni solishtirish.

Natija: Olingan natijalar asosida suv muolajalarining tiklanishga ijobiy ta'siri haqida kichik maqola tayyorlash.

3-mavzu. Jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish texnologiyalari tizimlari

Referat tayyorlash bo'yicha ko'rsatma:

Maqsad: Dunyoda keng tarqalgan 2-3 ta mashhur sog'lomlashtirish tizimlarini (masalan, Yoga, Pilates, Kallanetika) qiyosiy tahlil qilish.

Tarkibi: Kirish, Asosiy qism (1. Yoga tizimining falsafasi va asosiy mashqlari. 2. Pilates tizimining xususiyatlari. 3. Ularning o'xshash va farqli jihatlari, turli nogironlik turlariga mos kelishi), Xulosa.

Empirik tajribaga asoslangan maqola tayyorlash bo'yicha tavsiya:

G'oya: Muayyan bir guruh (masalan, ko'rish qobiliyatida nuqsoni bo'lgan talabalar) uchun Pilates tizimining elementlariga asoslangan 4 haftalik sog'lomlashtirish dasturini ishlab chiqish va sinovdan o'tkazish.

Metodika: Dastur boshida va oxirida ishtirokchilarning egiluvchanlik, muvozanat va tana mushaklari kuchi bo'yicha testlarini o'tkazish. Natijalarni tahlil qilish.

Natija: Dasturning samaradorligi tahlil qilingan va aniq tavsiyalar berilgan maqola tayyorlash.

4-mavzu. Qayta tiklovchi nafas olish mashqlari majmuasini ishlab chiqish

Referat tayyorlash bo'yicha ko'rsatma:

Maqsad: Nafas olishning fiziologik asoslarini, uning salomatlikka ta'sirini va mashhur nafas olish tizimlarini (masalan, Strelnikova, Buteyko, diafragmal nafas olish) nazariy jihatdan o'rganish.

Tarkibi: Kirish, Asosiy qism (1. Nafas olish fiziologiyasi. 2. Har xil nafas olish tizimlarining tavsifi va ta'sir mexanizmlari), Xulosa.

Empirik tajribaga asoslangan maqola tayyorlash bo'yicha tavsiya:

G'oya: Stress va xavotirni kamaytirishga qaratilgan 10 daqiqalik oddiy nafas olish mashqlari majmuasini ishlab chiqish va uning samaradorligini tekshirish.

Metodika: Kichik guruhda (5-7 kishi) tajriba o'tkazish. Mashg'ulotdan oldin va keyin ishtirokchilarning puls chastotasini va o'zlarini his qilishlarini (maxsus shkala bo'yicha) baholash.

Natija: Olingan natijalar asosida nafas olish mashqlarining psixofiziologik holatga ijobiy ta'siri haqida maqola tayyorlash.

5-mavzu. Noan'anaviy vositalar orqali jismoniy tiklanish dasturini yaratish

Referat tayyorlash bo'yicha ko'rsatma:

Maqsad: Hidrokinezoterapiya, ippoterapiya (ot bilan davolash), kanisterapiya (it bilan davolash) kabi noan'anaviy reabilitatsiya usullarining nazariy asoslari va qo'llanish sohalarini o'rganish.

Tarkibi: Kirish, Asosiy qism (har bir noan'anaviy usulga alohida paragraf ajratib, uning ta'sir mexanizmini tushuntirish), Xulosa.

Empirik tajribaga asoslangan maqola tayyorlash bo'yicha tavsiya:

G'oya: O'zingiz yashaydigan hududdagi biror reabilitatsiya markazi yoki sport klubi faoliyatini kuzatish orqali noan'anaviy usullarning qo'llanish amaliyotini o'rganish.

Metodika: Markaz mutaxassisi yoki murabbiysidan intervyu olish. Mashg'ulot jarayonini kuzatish. 2-3 nafar shug'ullanuvchining fikrini so'rovnoma orqali o'rganish.

Natija: Olingan ma'lumotlar asosida "N shahar misolida ippoterapiyaning BSFga chalingan bolalar psixo-emotsional holatiga ta'siri" kabi tahliliy maqola yozish.

6-mavzu. Insonning aqliy faoliyati va uning salomatlikka ta'siri

Referat tayyorlash bo'yicha ko'rsatma:

Maqsad: Stress, surunkali charchoq, depressiya kabi salbiy ruhiy holatlarning insonning jismoniy salomatligiga (psixosomatika) ta'sirini ilmiy adabiyotlar asosida ochib berish.

Tarkibi: Kirish, Asosiy qism (1. Psixosomatik kasalliklar tushunchasi. 2. Stressning fiziologik mexanizmlari. 3. Jismoniy mashqlarning anti-stress ta'siri), Xulosa.

Empirik tajribaga asoslangan maqola tayyorlash bo'yicha tavsiya:

G'oya: Aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchi (masalan, talabalar) guruhda imtihon davridagi stress darajasi va jismoniy faollik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish.

Metodika: 10-15 nafar talaba o'rtasida so'rovnoma o'tkazish. So'rovnomada stress darajasini baholash shkalasi va haftalik jismoniy faollik hajmi haqidagi savollar bo'lishi kerak.

Natija: Olingan ma'lumotlarni tahlil qilib, jismoniy faollik stressni kamaytirishga yordam berishi haqida statistik ma'lumotlarga asoslangan maqola tayyorlash.

7-mavzu. Tibbiy-biologik, tabiiy va psixologik reabilitatsiya texnologiyalarini qo'llash

Referat tayyorlash bo'yicha ko'rsatma:

Maqsad: Reabilitatsiyaning uch asosiy yo'nalishini (tibbiy, psixologik, ijtimoiy-pedagogik) qiyosiy tahlil qilish va ularning o'zaro integratsiyasining ahamiyatini ko'rsatish.

Tarkibi: Kirish, Asosiy qism (har bir reabilitatsiya turiga alohida tavsif, ularning maqsad va vositalari), Xulosa (kompleks yondashuvning zarurligi).

Empirik tajribaga asoslangan maqola tayyorlash bo'yicha tavsiya:

G'oya: Aniq bir nogironlik turi (masalan, insultdan keyingi holat) uchun kompleks reabilitatsiya dasturining loyihasini ishlab chiqish.

Metodika: Loyihada tibbiy (LFK, massaj), psixologik (suhbatlar, autotrening) va pedagogik (yangi harakat ko'nikmalarini o'rgatish) vositalar qanday ketma-ketlikda va o'zaro bog'liqlikda qo'llanilishini batafsil yozib chiqish.

Natija: Tayyor loyiha asosida amaliy-uslubiy maqola tayyorlash.

8-mavzu. Ommaviy jismoniy tarbiya va sportda sog'lomlashtirish texnologiyalarining o'rni

Referat tayyorlash bo'yicha ko'rsatma:

Maqsad: Aholi salomatligini mustahkamlashda ommaviy sport-sog'lomlashtirish tadbirlarining rolini, ularni tashkil etish shakllari va prinsiplarini yoritish.

Tarkibi: Kirish, Asosiy qism (1. Ommaviy sportning ijtimoiy ahamiyati. 2. Sport-sog'lomlashtirish tadbirlarining turlari (marafonlar, festivallar, "Quvnoq startlar"). 3. Ular tashkil etishdagi asosiy muammolar), Xulosa.

Empirik tajribaga asoslangan maqola tayyorlash bo'yicha tavsiya:

G'oya: O'zingiz yashaydigan mahalla yoki tuman aholisining ommaviy sport-sog'lomlashtirish tadbirlariga munosabatini va ishtirokini o'rganish.

Metodika: 20-30 nafar mahalla aholisi o'rtasida qisqa so'rovnoma o'tkazish. So'rovnomada ularning qanday tadbirlarda qatnashishni xohlashlari, nima to'sqinlik qilayotgani kabi savollar bo'lishi kerak.

Natija: So'rovnoma natijalari tahlili asosida mahallada ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha aniq takliflar berilgan maqola tayyorlash.

9-mavzu. Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarda motivatsiyaning o'rni

Referat tayyorlash bo'yicha ko'rsatma:

Maqsad: Jismoniy faollikka bo'lgan motivatsiyaning turlarini (ichki, tashqi), uni shakllantirish va saqlab qolishning psixologik-pedagogik usullarini yoritish.

Tarkibi: Kirish, Asosiy qism (1. Motivatsiya nazariyalari. 2. Jismoniy faollikka undovchi motivlar. 3. Motivatsiyaning oshirish texnologiyalari), Xulosa.

Empirik tajribaga asoslangan maqola tayyorlash bo'yicha tavsiya:

G'oya: Turli yoshdagi (masalan, o'smirlar va kattalar) shug'ullanuvchilarning jismoniy mashg'ulotlarga qatnashish motivlarini qiyosiy tahlil qilish.

Metodika: Ikki yosh guruhida (har birida 10-12 kishi) "Nima uchun sport bilan shug'ullanasiz?" mavzusida anonim so'rovnoma o'tkazish. Javob variantlari (sog'liq, qomat, do'stlar, yutuq) berilishi kerak.

Natija: Olingan natijalarni solishtirib, turli yosh guruhlari uchun motivatsion yondashuvlar turlicha bo'lishi kerakligi haqida xulosa chiqarilgan maqola tayyorlash.

10-mavzu. Sog'lomlashtirish texnologiyasini tuzishda pedagogik nazorat

	Referat tayyorlash bo'yicha ko'rsatma: Maqsad: Sog'lomlashtirish jarayonida pedagogik nazoratning turlari (dastlabki, joriy, yakuniy), vazifalari va usullarini yoritib berish. O'z-o'zini nazorat qilishning ahamiyatini ko'rsatish. Tuzilishi: Kirish, Asosiy qism (1. Nazorat turlari va ularning vazifalari. 2. Nazorat usullari (testlash, kuzatuv, funksional sinamalar). 3. O'z-o'zini nazorat qilish kundaligi), Xulosa. Empirik tajribaga asoslangan maqola tayyorlash bo'yicha tavsiya: G'oya: O'z-o'zini nazorat qilish kundaligini yuritishning shug'ullanuvchining mashg'ulotlarga ongli munosabatini shakllantirishdagi rolini o'rganish. Metodika: Bir shug'ullanuvchi (yoki o'zingiz) bilan 2-3 hafta davomida o'z-o'zini nazorat qilish kundaligini (uyqu, kayfiyat, ishtaha, puls, mashg'ulotdan keyingi holat) yuritish tajribasini o'tkazish. Natija: Ushbu tajriba asosida kundalik yuritishning ijobiy va qiyin tomonlari, uning mashg'ulot jarayonini tahlil qilish va rejalashtirishdagi amaliy foydasi haqida tahliliy maqola yozish.
3.	V. Fan o'qitilishining natijalari (shakllandigan kompetentsiyalari) 5.1. Talaba bilishi kerak: “Adaptiv sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya texnologiyalari” o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida talaba: – adaptiv sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining kontseptual asoslari to'g'risida; – mazmuni va bolalar uchun jismoniy mashqlarni tanlash usullari, harakatlarini o'rgatish va jismoniy fazilatlarini rivojlantirish, bolalar bilan mashg'ulotlarni tashkil etish shakllari to'g'risida; – adaptiv sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasini texnologiyalari, uslublari va tizimlari to'g'risida tassavvurga ega bo'lishi; – adaptiv sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyani texnologiyalari darslarini tashkiliy-pedagogik, ilmiy, moddiy-texnik jihatdan ta'minlash; – adaptiv sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyani texnologiyalari sohasida ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil etish, amalga oshirish bilishi va ulardan foydalana olishi; – adaptiv va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya sohasidagi yuklamalarni kuzatish va hisobga olish; – yangi materialni o'rganishga tayyorgarlik jarayonida mustaqil ish ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak; – ta'lim muassasalarida adaptiv va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishga oid kasbiy-pedagogik malakalariga ega bo'lishi kerak.
4.	

	VI. Ta’lim texnologiyalari va metodlari: – ma’ruzalar; – seminarlar (mantiqiy fikrlash, tezkor savol-javoblar); – individual loyihalar; – interfaol keys-stadilar; – guruhlarda ishlash; – jamoa bo‘lib ishlash va himoya qilish; Fanni o‘qitish jarayonida foydalanish uchun tavsiya etilgan o‘qitish ussulari (texnologiyalari).
5.	VII. 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 hamda oraliq va yakuniy nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarishi zarur.
6.	VIII. Asosiy va qo‘shimcha o‘quv adabiyotlari hamda axborot manbalari Asosiy adabiyotlar: 1. Mirjamolov M.X. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport. O‘quv qo‘llanma – Toshkent: «O‘zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi», 2021. – 208 b. 2. Mirjamolov M.X., Davlatova L.T. Sog‘lomlashtirish texnologiyasi. O‘quv qo‘llanma – Toshkent: O‘zkitobsavdonashriyoti, 2020. – 218 b. 3. Светличная Н.К. Адаптивная физическая культура и спорт.учебник – Toshkent: «O‘zkitob savdo nashriyot matbaa ijodiy uyi», 2021. – 232 c. 4. Sobirova L.B., Davlatova L.T. Adaptiv va sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiyasi. O‘quv uslubiy qo‘llanma– Chirchiq: O‘zDJTSU, 2020. – 184 b. 5. Davlatova L.T. Sog‘lomlashtirish texnologiyasi 2: O‘quv qo‘llanma Toshkent: O‘zkitobsavdonashriyoti, 2021. 6. Bonn,World Para Athletics Rules and Regulations . Text book. - March 2024 -291-p. Qo‘shimcha adabiyotlar: 1. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўллимизни қаятият билан давом этириб, янги босқичга кўтарамиз. 1-жилд. – Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 592 б. 2. Мирзиёев Ш.М. Халқимизнинг розилиги бизнинг фаолиятимизга берилган энг олий баҳодир. 2-жилд. – Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2018. – 508 б. 3. Мирзиёев Ш.М. Нияти улуғ халқнинг иши ҳам улуғ, ҳаёти ёруғ ва келажаги фаровон бўлади. 3-жилд. – Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2019. – 400 б.

	4. Мирзиёев Ш.М. От национального возрождения – к национальному прогрессу. Т.4. – Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2020. – 392 с. 5. Светличная Н.К. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие– Toshkent: Taffakur qanoti, 2015. – 140 с. 6. Mirjamolov M.X., Adaptiv jismoniy tarbiya va sport O‘quv qollanma O‘zkitobsavdonashriyoti, 2020. 7. Собирова Л. Олимпия ва паралимпия тарихи ва ўйин қоидалари: ўқув қўлланма. – Тошкент: O‘zkitobsavdonashriyoti, 2020. – 108 б. Axborot manbalari: 1. www.ziyonet.uz – Ta’lim portali 2. www.natlib.uz – O‘zbekiston milliy kutubxonasi 3. www.paralympic.uz – Milliy paralimpiya qo‘mitasi 4. www.specialolympics.uz – O‘zbekiston maxsus olimpiyadasi 5. https://t.me/nailyas_elibrary – Elektron kutubxona 6. https://www.paralympic.org/athletics/rules 7. https://www.mcgill.ca/study/2024-2025/faculties/education/undergraduate/programs/bachelor-education-bed-physical-and-health-education#bed-pe_peh_major_ed – McGill University
7.	Fan/modul uchun mas’ullar: R.X. Kadirov _____ BDU “sport nazariyasi va metodikasi” kafedrası professori, p.f.n.;
8.	Taqrizchilar: R.S. Shukurov _____ BuxDU, “Sport nazariyasi va metodikasi” kafedrası mudiri, professor. M.J. Abdullayev _____ BuxDUPI, “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrası mudiri, pedagogika fanlari bo‘yicha fan doktori (DSc), professor.
9.	Fan dasturi Buxoro davlat universitetining o‘quv-uslubiy Kengashining 2025-yil “_____” _____dagi _____ - sonli bayonnomasi bilan ma’qullangan. Buxoro _____davlat _____ universiteti _____ Kengashining _____ 20____-yil “_____” _____dagi _____ - sonli bayonnomasi bilan tasdiqlangan.