

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI



Ro'yxatga olindi: № BD61010300

1.35/36

2025 yil "29" avgust

asoslayman"

Buxoro davlat universiteti

rektor

O.X.Xamidov

avgust 2025 yil

ADAPTIV JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

O'QUV DASTUR

(1-2 qism)

Bilim sohasi:

1000 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi:

1010 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi:

61010300 – Sport faoliyati (Adaptiv jismoniy tarbiya va sport)

Buxoro 2025

Fan/modul kodi AJTN2435 AJTN2436		O'quv yili 2025-2026	Semestr 3/4	Kreditlar 4/6
Fan/modul turi Majburiy fanlar		Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari 4
1.	Fan nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati	48/90	72/90	120/180
2.	<p align="center">I.Fanning mazmuni</p> <p align="center">I. FANNING MAZMUNI VA MAQSADI</p> <p>Fanni o'qitishdan maqsad – 61010300 - "Adaptiv jismoniy tarbiya va sport" ta'lim yo'nalishi talabalarida nogironligi bo'lgan shaxslar bilan ishlash uchun zarur bo'lgan fundamental nazariy, uslubiy va amaliy kompetensiyalarni shakllantirishdir. Dastur bo'lajak mutaxassislarni AJTning ilmiy asoslangan vosita, usul va tamoyillari bilan qurollantirib, ularni samarali korreksion-rivojlantiruvchi, reabilitatsion va ijtimoiy-integratsion vazifalarni hal qilishga tayyorlashdan iborat.</p> <p>Fanning vazifalari:</p> <p>1. Talabalarga AJTning umumiy nazariy-pedagogik asoslarini, jumladan, harakatga o'rgatish qonuniyatlari, shaxsni tarbiyalashning psixologik jihatlarini, jismoniy qobiliyatlar, yuklama va dam olishning fiziologik asoslari haqida fundamental bilim berish.</p> <p>2. Adaptiv sportning asosiy tashkiliy shakllari – Paralimpiya, Maxsus Olimpiada va Surdlimpiya harakatlarining falsafiy, tashkiliy, tasniflash va uslubiy xususiyatlarini qiyosiy tahlil qilib o'rgatish.</p> <p>3. Sport mashg'ulotlarini ilmiy davriylashtirish (makro-, mezo-, mikrosikllar) nazariyasini, yosh adaptiv sportchilar bilan ishlashning o'ziga xosliklarini hamda harakat malakalarini shakllantirishning psixofiziologik qonuniyatlarini o'rgatish.</p> <p>4. Har bir jismoniy sifatni (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya) turli nosologik guruhlariga (TMA, BSF, sensor va intellektual nuqsonlar) moslab rivojlantirishning korreksion-kompensator uslubiyatlarini o'rgatish.</p> <p>5. Pedagogik nazorat, psixofunksional holatni tahlil qilish hamda AJTning yakuniy maqsadi bo'lgan ijtimoiy inklyuziyani tashkil etishning zamonaviy mexanizmlarini o'rgatish.</p>			

Fan bo'yicha talabalarining bilim, ko'nikma va malakalariga quyidagi talablar qo'yiladi:

Talaba:

1. Bilishi kerak (Bilim):

- AJTning asosiy tushunchalari, tamoyillari, vosita va usullarini;
- paralimpiya, Maxsus Olimpiada va Surdlimpiya harakatlarining farqlari va falsafasini;
- sport tasnifining (klassifikatsiya) tibbiy va funksional asoslarini;
- mashg'ulotni davriylashtirish (makrosikl, mezosikl, mikrosikl) qonuniyatlarini;
- har bir nosologik guruh (TMA, BSF, ko'zi ojiz, eshitishda nuqson, intellektual nuqson) uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi metodik cheklovlar va imkoniyatlarni;
- pedagogik nazorat turlari va psixofunksional holatni baholash usullarini;
- inklyuziv ta'limning pedagogik asoslari va integratsiya mexanizmlarini.

2. Ega bo'lishi kerak (Ko'nikma):

- mashg'ulotning mikrosikl rejasini tuza olish;
- sportchining nosologiyasiga mos korreksion-rivojlantiruvchi mashqlarni tanlay olish;
- yuklamani (hajm va shiddatni) sportchining YUT (puls) va tashqi charchoq belgilariga qarab me'yorlash;
- spastiklikni kamaytirish (PIR usuli) va kontrakturalarning oldini olish usullarini qo'llay olish;
- jismoniy sifatlarni baholash uchun moslashtirilgan testlarni tanlash va o'tkazish;
- "Birlashgan Sport" (Unified Sports) kabi inklyuziv tadbirlarni rejalashtirish.

3. Ega bo'lishi kerak (Malaka):

- turli nosologik guruhlar uchun individual tayyorgarlik dasturlarini (mezo- va makrosikllar darajasida) mustaqil rejalashtira olish;
- mashg'ulot jarayonini ilmiy tahlil qilish va olingan natijalar asosida pedagogik jarayonga o'z vaqtida tuzatishlar kiritish (korreksiya qilish);
- jismoniy tarbiya darslarida va sport seksiyalarida inklyuziv muhitni tashkil eta olish va ijtimoiy hamkorlikni yo'lga qo'yish.

II. ASOSIY NAZARIY QISM (MA'RUZA MASHG'ULOTLARI)

I BO'LIM. ADAPTIV JISMONIY TARBIYANING UMUMIY NAZARIY ASOSLARI

1-mavzu. Adaptiv jismoniy tarbiya bo'yicha o'rgatish asoslari (1-bob)
AJTda harakatga o'rgatish jarayonining pedagogik bosqichlari (boshlang'ich, chuqurlashtirilgan, mustahkamlash). O'qitish uslubiyatining xususiyatlari: nogironligi bo'lgan shaxslar bilan ishlashda metodlarni tanlash, korreksion va

kompensator yondashuvlar. Harakatlarni o'zlashtirishning asosiy pedagogik qonuniyatlari.

2-mavzu. Adaptiv jismoniy tarbiya jarayonida shaxsni tarbiyalash (2-bob) Gumanistik falsafa va shaxsga yo'naltirilgan yondashuvning mohiyati. Nogironligi bo'lgan shaxslarda "psixologik nuqson kompleksi"ni yengish. Mashg'ulot jarayonida irodaviy sifatlarni (jasorat, qat'iyat) shakllantirish. Sport orqali ma'naviy-axloqiy tarbiya berish va sotsializatsiya qilish.

3-mavzu. Adaptiv jismoniy tarbiyada jismoniy qobiliyatlar (3-bob) Jismoniy qobiliyatlar (sifatlar) haqida umumiy tushuncha va terminologiya. AJTda ularning korreksion, kompensator va sog'lomlashtiruvchi ahamiyati. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning umumiy texnologiyalari, vositalari (jismoniy mashqlar, tabiiy omillar) va usullari (metodlari).

4-mavzu. Adaptiv jismoniy tarbiya mashg'ulotining tarkibi va yuklamasi (4-bob) Mashg'ulot yuklamasi tushunchasi: hajm va shiddat. AJTda yuklamani me'yorlashning o'ta muhimligi va xavfsizlik tamoyillari. Mashg'ulotning uch qismli tuzilishi (tayyorlov, asosiy, yakuniy) va ularning AJTdagi o'ziga xos vazifalari. Fiziologik yuklama egri chizig'i va samaradorlikni nazorat qilish.

5-mavzu. Mashg'ulotda yuklama va dam olishning o'zaro bog'liqligi (5-bob) Charchash va tiklanish jarayonlarining fiziologik asoslari. Superkompensatsiya (o'ta tiklanish) nazariyasi va uning AJTdagi sekin kechishi. Faol va sust dam olishning tiklanishdagi o'rni. Yuklamani oshirishning xavfsiz shakllari: bosqichma-bosqich va to'liqsimon usullar (progressiv usulning xavfi).

II BO'LIM. ADAPTIV SPORT: TURLARI, TUZILISHI VA TASHKILIY ASOSLARI

6-mavzu. Paralimpiya harakati va sportchilar tasnifi (6-bob) "Adaptiv" tushunchasining ikki tomonlama ma'nosi. Tibbiy-nosologik tasnif va Sport-funksional tasnifning (klassifikatsiya) farqi. Paralimpiya harakatining tarixi (L. Guttman), falsafasi va O'zbekistondagi rivojlanishi. Paralimpiya sportchilarini tayyorlash tizimining blok-sxemasi (ilmiy-uslubiy, tibbiy-biologik va h.k.).

7-mavzu. Adaptiv sportning tuzilishi va raqobat modellari (7-bob) Adaptiv sportning AJT tizimidagi o'rni, uning asosiy maqsad va vazifalari (o'zini namoyon qilish, sotsializatsiya). Rivojlanish yo'nalishlari va ijtimoiy-madaniy strategiyalari. Raqobatbardosh faoliyatning uch modeli: an'anaviy (nosologik), noan'anaviy (integratsion) va Spartian modellari.

8-mavzu. Maxsus Olimpiada harakati (8-bob) Intellektual nuqsoni bo'lgan shaxslar uchun mo'ljallangan harakat. Falsafasi, tamoyillari va mashhur qasamyodi ("...shu harakatimdagi jasoratimga yordam bering"). Musobaqalarni tashkil etishning noyob usuli: "Tayyorgarlik darajalanishi" (divizionlash) va uning ijtimoiy-pedagogik ahamiyati. "Birlashgan Sport" (Unified Sports).

9-mavzu. Surdlimpiya o'yinlari (9-bob) Eshitish qobiliyati cheklangan shaxslar sporti. Asosiy psixofizik xususiyatlar: vestibulyar apparatning

buzilishi va muvozanat muammolari. Kompensator mashq qilish usullari: vizual (ko'rish orqali) va vibratsion (tebranishni his qilish) sezgirlikka tayanish. Musobaqalarni o'tkazishdagi texnik vositalar (yorug'lik signallari, bayroqchalar).

III BO'LIM. ADAPTIV SPORTDA MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH

10-mavzu. Sport mashg'ulotini davriylashtirish (sikllarga bo'lish) (10-bob) Rejalashtirishning nazariy asosi – "Sport formasi" konsepsiyasi (shakllanish, barqarorlashish, yo'qotish fazalari). Makrosikl (yillik reja), mezosikl (o'rta muddatli blok) va mikrosikl (haftalik reja): ularning vazifalari va AJTdagi o'ziga xosligi. Mashg'ulot jarayonining uzviyligi va uni AJTda ta'minlash muammolari (kasallik, jarohat, tiklanishning sekinligi).

11-mavzu. Bolalar va o'smirlar adaptiv sportda mashg'ulot xususiyatlari (11-bob) Yosh sportchilar rivojlanishining qonuniyatlari: geteroxronlik va bir maromda emaslik. "Sensor (sezgir) davrlar" tushunchasi va ularning nogironligi bo'lgan bolalarda sog'lom tengdoshlariga nisbatan "siljishi". O'sayotgan organizmda yuklamalarni me'yorlash tamoyillari. Kuchni rivojlantirishdagi yoshga oid cheklovlar va xavfsiz uslubiyat (o'z tana og'irligi bilan ishlash).

12-mavzu. Harakat faoliyatini shakllantirish qonuniyatlari (12-bob) Harakatga o'rgatishning psixofiziologik asoslari. Harakat ko'nikmasi (ongli nazorat) va harakat malakasining (avtomatizm) farqi. Malaka shakllanishining 3 bosqichi: Irradiatsiya (keraksiz harakatlar), Differensiatsiya (aniqlashish) va Avtomatlashtirish (dinamik stereotip). Malaka ko'chishi (ijobiy va salbiy) va uning korreksiyadagi ahamiyati.

IV BO'LIM. JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

13-mavzu. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning umumiy asoslari (13-bob) Jismoniy sifatlarni rivojlanishining umumiy qonuniyatlari (o'zaro ta'sir, qaytarilish, notekislik). Yosh xususiyatlari va sensor davrlarning ahamiyati. Adaptiv sportda jismoniy sifatlarni nazorat qilish va baholash usullari (standart normativlardan voz kechish, "shaxsiy o'sish dinamikasi"ga e'tibor qaratish).

14-mavzu. Koordinatsion qobiliyatlarni (chaqqonlikni) tarbiyalash (14-bob) Koordinatsiyaning turlari (muvozanat, orientatsiya, ritm) va AJTdagi korreksion ahamiyati. Fiziologik asoslari: sensor tizimlar va vestibulyar apparat. Rivojlantirish usullari (o'yin, variativlik). Turli nosologiyalarda (ayniqsa, eshitish va intellektual nuqsonlarda) koordinatsiyani korreksiya qilish uchun amaliy mashqlar.

15-mavzu. Egiluvchanlik qobiliyatini tarbiyalash (15-bob) Egiluvchanlikning turlari (aktiv, passiv) va uning BSF (JIII)dagi birinchi darajali ahamiyati. Fiziologik asoslari: mushak tonusi, spastiklik va kontrakturalar. Rivojlantirish usullari: statik, dinamik va Post-izometrik relaksatsiya (PIR/PNF). Spastiklikni kamaytirishning "Oltin qoidasi": "Avval bo'shashtir, keyin cho'z".

16-mavzu. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash (16-bob) Tezkorlikning

namoyon bo'lish shakllari (reaksiya tezligi, yakka harakat, temp). Fiziologik asoslari (nerv jarayonlarining tezligi, "tez" mushak tolalari). Rivojlantirish usullari (takroriy, o'yin, yengillashtirilgan sharoitlar). Sensor nuqsonlarda (ko'rish, eshitish) reaksiya tezligini kompensator korreksiya qilish (signalni boshqa analizatorga o'tkazish).

17-mavzu. Kuch qobiliyatini tarbiyalash (17-bob) Kuchning turlari (statik, dinamik, portlovchi) va uning TMA (ИОДА) shikastlanishlaridagi kompensator ahamiyati. Fiziologik asoslari (gipertrofiya va nerv-mushak innervatsiyasi). Rivojlantirish usullari (takroriy, izometrik). BSFda spastik mushaklar bilan ishlash metodikasi va "fantom-impulsli gimnastika".

18-mavzu. Chidamlilik qobiliyatini tarbiyalash (18-bob) Chidamlilikning turlari (umumiy/aerob va maxsus/anaerob). AJTdagi asosiy sog'lomlashtiruvchi ahamiyati va gipokineziyaga qarshi kurashdagi o'rni. Fiziologik asoslari (Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari). Umumiy chidamlilikni rivojlantirishning xavfsiz usullari (bir maromda, o'yin).

V BO'LIM. PEDAGOGIK NAZORAT VA INKLYUZIV TA'LIM ASOSLARI

19-mavzu. Mashg'ulotni tahlil qilish va pedagogik nazorat (19-bob) Nazorat turlari (operativ, joriy, bosqichli) va hisobot shakllari. AJTda baholashning o'ziga xosligi (shaxsiy o'sish dinamikasi). Sportchining psixofunksional holatini nazorat qilish (SAN testi, ortostatik sinama). Nazoratda qo'llaniladigan zamonaviy texnik vositalar va IT-texnologiyalar (pulsometrlar, videotahlil, stabiloplatfomalari).

20-mavzu. Inklyuziv ta'limning mazmuni va uni tashkil etish (20-bob) Segregatsiya, integratsiya va inklyuziya tushunchalarining farqi. Inklyuziv amaliyotlarning pedagogik asoslari (gumanizm, individualizatsiya, "to'siqsiz muhit"). Ijtimoiy hamkorlik mexanizmlari (Oila - PMPK - Murabbiy - Tyutor - Jamiyat). Inklyuziyaning xalqaro va milliy tajribasi (Salamanka deklaratsiyasi, "Birlashgan Sport").

III. SEMINAR MASHG'ULOTLARI BO'YICHA KO'RSATMA VA TAVSIYALAR

3.1. Seminar mashg'ulotlari uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1-Seminar. AJTning pedagogik asoslari (2 soat)

• **Mazmuni:** Harakatga o'rgatish jarayonining psixofiziologik tahlili (ko'nikma va malaka, irradiatsiya, differentsiatsiya). AJTda shaxsga yo'naltirilgan yondashuvning mohiyati va irodaviy sifatlarni tarbiyalashning psixologik mexanizmlari.

• (Darslikning 1, 2, 12-boblariga asoslanadi)

2-Seminar. AJTda yuklama, dam olish va rejalashtirish qonuniyatlari (2 soat)

• **Mazmuni:** Charchash, tiklanish va superkompensatsiya nazariyasi. Faol va sust dam olishning fiziologik asoslari. Sport formasining uch fazali konsepsiyasi va uni AJTda qo'llash muammolari. Mashg'ulot jarayonining uzviyligi tamoyili va uning AJTda buzilish sabablari (kasallik, asoratlar).

- (Darslikning 4, 5, 10-boblariga asoslanadi)

3-Seminar. Adaptiv sportning global harakatlari (qiyosiy tahlil) (2 soat)

• **Mazmuni:** Paralimpiya, Maxsus Olimpiada va Surdlimpiya harakatlarining falsafiy, maqsadli va tashkiliy farqlarini qiyosiy tahlil qilish. "Sport-funksional tasnif" (Paralimpiya) va "Tayyorgarlik darajalanishi" (Maxsus Olimpiada) tizimlarining farqi va mohiyati.

- (Darslikning 6, 8, 9-boblariga asoslanadi)

4-Seminar. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning umumiy nazariyasi (2 soat)

• **Mazmuni:** Jismoniy sifatlarni rivojlanishining umumiy qonuniyatlari (o'zaro ta'sir, ko'chish, qaytarilish). "Sensor (sezgir) davrlar" tushunchasi va ularning nogironligi bo'lgan bolalarda "siljishi". Yosh adaptiv sportchilarga yuklama berishdagi cheklavlar va tamoyillar.

- (Darslikning 11, 13-boblariga asoslanadi)

5-Seminar. AJTda korreksion-kompensator uslubiyatlar tahlili (2 soat)

• **Mazmuni:** Turli nosologiyalarda (TMA, BSF, sensor va intellektual nuqsonlar) jismoniy sifatlarni rivojlantirishning o'ziga xosligi. "Korreksiya" va "Kompensatsiya" tushunchalarining amaliy qo'llanilishi. BSFda spastiklikni kamaytirish (PIR) va TMAda kuchning kompensator ahamiyati.

- (Darslikning 14, 15, 17-boblariga asoslanadi)

6-Seminar. Pedagogik nazorat va ijtimoiy integratsiya mexanizmlari (2 soat)

• **Mazmuni:** AJTda nazoratning an'anaviy sportdagi nazoratdan farqi. "Shaxsiy o'sish dinamikasi" baholash mezonlari sifatida. Inklyuziv ta'limning pedagogik asoslari. Segregatsiya, integratsiya va inklyuziya o'rtasidagi farq. "Birlashgan Sport" (Unified Sports) ijtimoiy integratsiya vositasi sifatida.

- (Darslikning 19, 20-boblariga asoslanadi)

IV. AMALIY MASHG'ULOTLAR BO'YICHA KO'RSATMALAR VA TAVSIYALAR

4.1. Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya qilinadi:

1-Amaliyot (2 soat): Harakatga o'rgatish uslubiyati

• **Mazmuni:** Harakatga o'rgatishning uch bosqichini (1-bob) amalda modellashtirish. Harakat ko'nikmasini (ongli nazorat bilan) va malakasini (avtomatizm) shakllantirish uchun pedagogik usullarni qo'llash.

- (Darslikning 1 va 12-boblariga asoslanadi)

2-Amaliyot (2 soat): Mashg'ulot yuklamasini operativ nazorat qilish

• **Mazmuni:** AJT mashg'ulotining uch qismli tuzilishini amalda o'tkazish. YUT (pulsometriya) va charchoqning tashqi belgilariga (terining rangi, nafas olish, koordinatsiya) qarab yuklamani me'yorlashni o'rganish. Mashg'ulot xronometrajini o'tkazish.

- (Darslikning 4 va 19-boblariga asoslanadi)

3-Amaliyot (2 soat): Sportchining psixofunksional holatini joriy

nazorat qilish

• **Mazmuni:** Tiklanish darajasini aniqlash usullari. "SAN" (Самочувствие, Активность, Настроение) testini o'tkazish va tahlil qilish. Ortostatik sinamani o'tkazish va YUT farqiga qarab organizmning tiklanish darajasini baholash.

• *(Darslikning 19-bobiga asoslanadi)*

4-Amaliyot (2 soat): Sport-funksional tasniflash (Klassifikatsiya) asoslari

• **Mazmuni:** Paralimpiya sport turlarida qo'llaniladigan funksional tasniflashni (6-bob) amalda modellashtirish. Turli nosologik guruhlar (TMA, BSF) bo'yicha keys-stadilarni (vaziyatli topshiriqlarni) tahlil qilib, sportchilarni taxminiy sinflarga ajratish.

• *(Darslikning 6-bobiga asoslanadi)*

5-Amaliyot (2 soat): Maxsus Olimpiada musobaqasini tashkil etish uslubi

• **Mazmuni:** "Tayyorgarlik darajalanishi" (дивизионирование) texnologiyasini amalda qo'llash. Saralash (kvalifikatsiya) o'tkazish, natijalarni qayd etish va sportchilarni teng kuchli divizionlarga ajratishni simulyatsiya qilish.

• *(Darslikning 8-bobiga asoslanadi)*

6-Amaliyot (2 soat): Surdlimpiya sportida kompensator uslublarni qo'llash

• **Mazmuni:** Eshitish qobiliyati past shaxslar bilan ishlash. Tovushli signallarni (hushtak, buyruq) almashtiruvchi vizual (bayroqcha, yorug'lik) va taktil (teginish) signallar tizimini amalda qo'llash.

• *(Darslikning 9-bobiga asoslanadi)*

7-Amaliyot (2 soat): Mashg'ulotni rejalashtirish (Mikrosikl)

• **Mazmuni:** Adaptiv sportchi uchun bir haftalik (masalan, "tortuvchi" yoki "tiklovchi") mikrosikl rejasini tuzish. Yuklama va dam olishni to'liqsimon rejalashtirishni amalda qo'llash. Mashg'ulot konspektini yozish.

• *(Darslikning 10-bobiga asoslanadi)*

8-Amaliyot (2 soat): Koordinatsion qobiliyatlarni korreksiya qilish uslubi

• **Mazmuni:** Muvozanat, fazoviy orientatsiya va ritm hissini rivojlantiruvchi amaliy mashqlar majmuasini bajarish. Vestibulyar apparatni chiniqtirish va intellektual nuqsonlarda differentsiatsiyani rivojlantirish uchun o'yinlarni qo'llash.

• *(Darslikning 14-bobiga asoslanadi)*

9-Amaliyot (2 soat): Egiluvchanlikni rivojlantirish va spastiklikni kamaytirish uslubi

• **Mazmuni:** Aktiv va passiv egiluvchanlik mashqlarini bajarish. BSFdagi spastiklikni kamaytirish uchun Post-izometrik relaksatsiya (PIR/PNF) texnikasini juftliklarda amalda qo'llab ko'rish. Kontrakturalarning oldini olish uchun statik cho'zish mashqlari.

• *(Darslikning 15-bobiga asoslanadi)*

10-Amaliyot (2 soat): Tezkorlik qobiliyatini korreksiya qilish uslubiyati

• **Mazmuni:** Oddiy va murakkab reaksiya tezligini rivojlantiruvchi amaliy mashqlar. Sensor nuqsonlarda (ko'rish, eshitish) signalni qabul qilishni kompensatsiya qilish usullari. O'yin va estafetalar orqali harakat tempini rivojlantirish.

• *(Darslikning 16-bobiga asoslanadi)*

11-Amaliyot (2 soat): Kuch qobiliyatini korreksion-kompensator rivojlantirish uslubiyati

• **Mazmuni:** TMA (HIOJA) holatlarida kompensator kuchni (yelka kamari) rivojlantirish. Qomat buzilishlarida "mushak korseti"ni mustahkamlash uchun korreksion mashqlar. Izometrik mashqlar va "Fantom-impulsi gimnastika" texnikasi.

• *(Darslikning 17-bobiga asoslanadi)*

12-Amaliyot (2 soat): Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uslubiyati

• **Mazmuni:** Gipokineziyaga qarshi kurashish uchun aerob (sog'lomlashtiruvchi) yurish, yugurish va siklik mashqlarni me'yorlash. Bir maromda usulni qo'llash. O'yin usuli orqali chidamlilikni tarbiyalash.

• *(Darslikning 18-bobiga asoslanadi)*

13-Amaliyot (2 soat): Inklyuziv sport tadbirini tashkil etish uslubiyati

• **Mazmuni:** "Birlashgan Sport" (Unified Sports) tamoyili asosida amaliy o'yinni (masalan, voleybol, futbol, estafeta) modellashtirish. Sog'lom va nogironligi bo'lgan sportchilarni bir jamoaga birlashtirish va ijtimoiy hamkorlikni tashkil etish.

• *(Darslikning 20-bobiga asoslanadi)*

V. MUSTAQIL TA'LIM VA MUSTAQIL ISHLAR

5.1. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

I BO'LIM (Nazariy asoslar) BO'YICHA

(Darslikning 1, 2, 3, 4, 5-boblariga oid)

1. Harakatga o'rgatish tahlili: Harakat ko'nikmasi va malakasini shakllantirish jarayonining psixofiziologik tahlili (irradiatsiya, differentsiatsiya, avtomatlashtirish).

2. Shaxsni tarbiyalash: AJT jarayonida imkoniyati cheklangan shaxslarning irodaviy fazilatlarini tarbiyalashning psixologik-pedagogik mexanizmlari.

3. Jismoniy qobiliyatlar tahlili: Jismoniy qobiliyatlarning (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya) AJTdagi korreksion va kompensator ahamiyatini qiyosiy tahlil qilish.

4. Yuklama va dam olish: Superkompensatsiya nazariyasi va uning AJTda qo'llanilishi (tiklanish jarayonlarining sekin kechishi). Faol va sust dam olishning tiklanishdagi o'rni.

II BO'LIM (Adaptiv sport turlari) BO'YICHA

(Darslikning 6, 7, 8, 9-boblariga oid)

5. Adaptiv sport tahlili: Adaptiv sportning ijtimoiy-madaniy funksiyalari

va uning O'zbekistondagi rivojlanish tendensiyalari.

6. Paralimpiya harakati: Paralimpiya sportida sport-funksional tasniflashning (klassifikatsiya) tibbiy va pedagogik asoslari.

7. Raqobat modellari: Adaptiv sportdagi raqobatbardosh faoliyat modellarining (an'anaviy, noan'anaviy, Spartian) qiyosiy tahlili.

8. Maxsus Olimpiada: "Tayyorgarlik darajalanishi" (divizionlash) texnologiyasining ijtimoiy-pedagogik ahamiyati.

9. Surdlimpiya harakati: Eshitish qobiliyati cheklangan shaxslarning psixofizik xususiyatlari (vestibulyar apparat) va ularni korreksiya qilish usullari.

III BO'LIM (Rejalashtirish) BO'YICHA

(Darslikning 10, 11, 12-boblariga oid)

10. Mashg'ulotni davriylashtirish: Adaptiv sportchining yillik makrosiklini (tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davrlari) rejalashtirish loyihasini tuzish (aniq bir nosologiya misolida).

11. Yosh xususiyatlari: Bolalar va o'smirlar adaptiv sportida "sensor (sezgir) davrlar"ning siljishini tahlil qilish.

12. Malaka ko'chishi: Harakat malakalarining ijobiy va salbiy ko'chishi. AJT amaliyotida patologik harakat stereotiplarini (noto'g'ri yurish) qayta shakllantirish muammolari.

IV BO'LIM (Jismoniy sifatlar uslubiyati) BO'YICHA

(Darslikning 13, 14, 15, 16, 17, 18-boblariga oid)

13. Nazorat asoslari: Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda "shaxsiy o'sish dinamikasi"ni baholash uslubi yaratish.

14. Koordinatsiyani rivojlantirish: Ko'rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslarda fazoviy orientatsiyani kompensator rivojlantirish uslubi.

15. Egiluvchanlikni rivojlantirish: BSF (ДЦП) bo'lgan bolalarda spastiklikni kamaytirish va kontrakturalarning oldini olishning zamonaviy vositalari (PIR, Kinezioteyping).

16. Tezkorlikni rivojlantirish: Sensor nuqsonlarda (ko'rish, eshitish) reaksiya tezligini korreksiya qilishning kompensator usullari.

17. Kuchni rivojlantirish: TMA (ПОДА) shikastlanishlarida (amputatsiya, spinal) kuchning kompensator ahamiyati va "fantom-impulsi gimnastika" usuli.

18. Chidamlilikni rivojlantirish: Gipokineziyaga qarshi kurashishda aerob chidamlilikni rivojlantirishning sog'lomlashtiruvchi dasturlarini ishlab chiqish.

V BO'LIM (Nazorat va Inklyuziya) BO'YICHA

(Darslikning 19, 20-boblariga oid)

19. Pedagogik nazorat: AJTda qo'llaniladigan zamonaviy IT va texnik vositalar (stabiloplatfomalari, biofeedback, pulsometrlar) tahlili.

20. Inklyuziv ta'lim: Inklyuziv ta'limda ijtimoiy hamkorlikni tashkil etish (Oila - PMPK - Murabbiy - Tyutor - Jamiyat) mexanizmlari.

Fan dasturidagi qo'shimcha mavzular

(Fan dasturida keltirilgan, ammo darslikning asosiy 20 bobiga kirmagan)

qo'shimcha mavzular)

21. Adaptiv rekreatsiya va sog'lom turmush tarzi: Adaptiv jismoniy tarbiya rekreatsiyasining vosita va usullari. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish.

22. Adaptiv reabilitatsiya: Reabilitatsiya turlarining (tibbiy, ijtimoiy, kasbiy) tasnifi va ularda AJTning o'rni. Turizm orqali ijtimoiy reabilitatsiya qilish.

23. Sport tashkilotchiligi (Adaptiv sport): Adaptiv sport musobaqalarida hakamlar qilishning o'ziga xos xususiyatlari.

24. Sport tashkilotchiligi (Antidoping): Adaptiv sportda doping nazorati va antidoping chora-tadbirlarining o'ziga xosligi (Tibbiy istisnolar - TUE).

25. Yuqori malakali sportchilar: BO'SM, IBO'SM, OSMMLarda va terma jamoada adaptiv sportchilarni tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari va yillik rejalarini tahlil qilish.

VI. FAN O'QITILISHINING NATIJALARI (SHAKLLANADIGAN KOMPETENSIYALAR)

Fanni o'zlashtirish natijasida talaba quyidagi bilim, ko'nikma va malakalarga (kompetensiyalarga) ega bo'ladi:

6.1. Bilim (Talaba bilishi kerak):

•AJTning umumiy nazariy-pedagogik asoslari bo'yicha (I-Bo'lim):

- o Harakatga o'rgatishning pedagogik bosqichlari (1-bob) va psixofiziologik fazalari (irradiatsiya, differentsiatsiya, avtomatlashtirish) (12-bob).

- o Shaxsni tarbiyalashning gumanistik yondashuvlari, irodaviy sifatlarni shakllantirish va ma'naviy-axloqiy tarbiya usullari (2-bob).

- o Jismoniy qobiliyatlar (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya) tushunchalari va ularning AJTdagi korreksion-kompensator ahamiyati (3-bob).

- o Mashg'ulot yuklamasining komponentlari (hajm, shiddat), me'yorlash tamoyillari (4-bob) hamda charchash, tiklanish va superkompensatsiya qonuniyatlari (5-bob).

•Adaptiv sportning tashkiliy asoslari bo'yicha (II-Bo'lim):

- o Paralimpiya harakatining tarixi, falsafasi (6-bob), sport-funksional tasniflash (klassifikatsiya) tamoyillari (6-bob).

- o Maxsus Olimpiada falsafasi (qasamyodi) va musobaqalarni tashkil etishning "tayyorgarlik darajalanishi" (divizionlash) mexanizmi (8-bob).

- o Surdlimpiya o'yinlarining o'ziga xosligi, eshitish qobiliyati past shaxslarning psixofizik xususiyatlari (vestibulyar apparat) va kompensatsiya usullari (vizual, vibratsion) (9-bob).

•Mashg'ulotni rejalashtirish asoslari bo'yicha (III-Bo'lim):

- o Sport formasining uch fazali konsepsiyasi va mashg'ulotni davriylashtirish (makro-, mezo-, mikrosikllar) nazariyasi (10-bob).

- o Bolalar va o'smirlar adaptiv sportining xususiyatlari, "sensor (sezgir) davrlar"ning nosologiyaga qarab "siljishi" (11-bob).

• **Xususiy uslubiylar va nazorat bo'yicha (IV va V-Bo'limlar):**

◦ Har bir jismoniy sifatni rivojlantirishning fiziologik asoslari va xususiy uslubiylari (14-18 boblar).

◦ Pedagogik nazoratning turlari (operativ, joriy, bosqichli) va psixofunksional holatni baholash usullari (19-bob).

◦ Inklyuziv ta'limning (segregatsiya va integratsiyadan farqi) pedagogik asoslari va ijtimoiy hamkorlik mexanizmlari (20-bob).

6.2. *Ko'nikma (Talaba bajara olishi kerak):*

• Har bir nosologik guruh (TMA, BSF, ko'rish, eshitish, intellektual nuqson) uchun korreksion-rivojlantiruvchi mashqlarni **tanlay olish** va ularni amalda **to'g'ri namoyish etish**.

• Mashg'ulot jarayonida sportchining YUT (puls) ko'rsatkichlarini va charchoqning tashqi belgilarini **kuzatish** orqali yuklamani operativ **me'yorlay olish**.

• Psixofunksional holatni baholashning oddiy testlarini ("SAN" testi, ortostatik sinama) **o'tkaza olish** va natijalarini **interpretatsiya qila olish**.

• Spastiklikni kamaytirish va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun Post-izometrik relaksatsiya (PIR/PNF) va statik cho'zish usullarini amalda **qo'llay olish**.

• "Birlashgan Sport" (Unified Sports) tamoyili asosida oddiy inklyuziv sport o'yinini yoki estafetasini **tashkil eta olish**.

• Mashg'ulotning qisqa muddatli rejasini (mikrosikl) va alohida mashg'ulot konspektini **tuza olish**.

6.3. *Malaka (Kompetensiya) (Talaba mustaqil fikrlay olishi va faoliyat yurita olishi kerak):*

• Sportchining nosologiyasi, yoshi, sensor davri va joriy holatini **tahlil qilish** asosida uzoq muddatli (mezosikl) korreksion-rivojlantiruvchi dasturlarni **mustaqil rejalashtirish** va ilmiy asoslab berish.

• Pedagogik nazorat natijalariga (testlar, psixofunksional holat) tayanib, mashg'ulot jarayoniga o'z vaqtida **tuzatishlar kiritish** va nostandart pedagogik vaziyatlarda **ijodiy yechimlar topish**.

• AJT sohasidagi ilmiy-amaliy muammolarni va rivojlanish istiqbollarini **tahlil qila olish** hamda ilmiy-tadqiqot ishlarini rejalashtirish.

• "Oila - PMPK - Murabbiy - Jamiyat" zanjirida samarali **ijtimoiy hamkorlikni** yo'lga qo'yish orqali inklyuziv muhitni shakllantirish bo'yicha **tashkilotchilik qobiliyatiga** ega bo'lish.

VII. TA'LIM TEXNOLOGIYALARI VA USLUBLARI

Ushbu fanni o'qitishda talabalarda nafaqat bilimlar yig'indisini, balki amaliy kompetensiyalarni va klinik-pedagogik fikrlashni shakllantirishga qaratilgan zamonaviy interfaol ta'lim texnologiyalari qo'llaniladi:

1. **Muammoli ma'ruzalar va "Flipped Classroom" (Teskari sinf):**

◦ *Mohiyati:* Talaba darslikning tegishli bobini (masalan, 15-bob. Egiluvchanlik) mustaqil o'qib keladi. Ma'ruza vaqti esa nazariyani takrorlashga emas, balki eng murakkab jihatlarni (masalan, "Nima uchun BSFda spastik

mushakni cho'zishdan oldin bo'shashtirish kerak?") tahlil qilishga sarflanadi.

2. Interfaol Keys-stadilar (Case Study) va Muammoli vaziyat tahlili:

o *Mohiyati:* Darslikning har bir bobida keltirilgan "Muammoli pedagogik vaziyat tahlili" seminarlar va amaliy mashg'ulotlarning asosini tashkil etadi. Talabalar kichik guruhlarda (3-4 kishi) real hayotiy muammoni (masalan, "Sportchi charchoqdan shikoyat qilmoqda, sababi nima?") tahlil qiladilar va darslik materiallariga tayanib, ilmiy asoslangan yechim taklif etadilar.

3. Amaliy ko'nikmalarni modellashtirish (Skills Lab):

o *Mohiyati:* Amaliy mashg'ulotlarda talabalar juftliklarda yoki kichik guruhlarda ishlaydilar. Ular real vaqtda nazorat usullarini (masalan, ortostatik sinama), korreksiya metodlarini (masalan, PIR texnikasi) yoki tashkiliy modellarni ("Tayyorgarlik darajalanishi" o'yinini) bir-birlari ustida qo'llab, amalda sinab ko'radilar.

4. Loyihaga asoslangan ta'lim (Project-Based Learning):

o *Mohiyati:* Mustaqil ta'lim vazifalari (5-bo'lim) talabadan shunchaki referat yozishni emas, balki aniq bir "mahsulot" yaratishni talab qiladi (masalan, "Ko'zi ojiz sportchi uchun bir haftalik mikrosikl rejasini tuzing" yoki "Inklyuziv estafeta ssenariysini yozing").

5. Aralash ta'lim (Blended Learning) va "Spin-off" texnologiyalari:

o *Mohiyati:* An'anaviy auditoriya mashg'ulotlari zamonaviy IT-texnologiyalar bilan birlashtiriladi (19.3-bob). Talabalar o'z harakatlarini videotahlil qilishni, pulsometrlar ma'lumotlarini interpretatsiya qilishni o'rganadilar. Eng iqtidorli talabalar darslik mavzulari asosida kichik ilmiy-tadqiqot guruhleri ("Spin-off" loyihalari) tuzib, ilmiy maqolalar tayyorlashga yo'naltiriladi.

3. VI. FAN O'QITILISHINING NATIJALARI (SHAKLLANADIGAN KOMPETENSIYALAR)

Fanni o'zlashtirish natijasida talaba quyidagi bilim, ko'nikma va malakalarga (kompetensiyalarga) ega bo'ladi:

6.1. Bilim (Talaba bilishi kerak):

• AJTning umumiy nazariy-pedagogik asoslari bo'yicha (I-Bo'lim):

o Adaptiv jismoniy tarbiyaning asosiy tushunchalari (korreksiya, kompensatsiya, rehabilitatsiya, adaptatsiya), maqsad va vazifalarini bilishi.

o Harakatga o'rgatishning pedagogik bosqichlari, shaxsga yo'naltirilgan yondashuvning psixologik asoslari va ma'naviy-axloqiy tarbiya usullarini bilishi.

o Jismoniy qobiliyatlar (kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya) terminologiyasi va ularning AJTdagi korreksion-kompensator ahamiyatini bilishi.

o Mashg'ulot yuklamasining komponentlari (hajm, shiddat), me'yorlash tamoyillari hamda charchash, tiklanish va superkompensatsiya qonuniyatlarini bilishi.

• Adaptiv sportning tashkiliy asoslari bo'yicha (II-Bo'lim):

o Adaptiv sportning ijtimoiy-madaniy funksiyalari va raqobatbardosh

faoliyat modellarini (an'anaviy, noan'anaviy, Spartian) bilishi.

- Paralimpiya harakatining tarixi, falsafasi, tuzilishi hamda sport-funksional tasniflash (klassifikatsiya) tamoyillarini bilishi.

- Maxsus Olimpiada falsafasi (qasamyodi) va musobaqalarni tashkil etishning "tayyorgarlik darajalanishi" (divizionlash) mexanizmini bilishi.

- Surdlimpiya o'yinlarining o'ziga xosligi, eshitish qobiliyati past shaxslarning psixofizik xususiyatlari (vestibulyar apparat) va kompensatsiya usullarini (vizual, vibratsion) bilishi.

- **Mashg'ulotni rejalashtirish va xususiy metodikalar bo'yicha (III va IV-Bo'limlar):**

- Sport formasining uch fazali konsepsiyasi va mashg'ulotni davriylashtirish (makro-, mezo-, mikrosikllar) nazariyasini bilishi.

- Bolalar va o'smirlar adaptiv sportining xususiyatlari, "sensor (sezgir) davrlar"ning nosologiyaga qarab "siljishi"ni bilishi.

- Harakat ko'nikmasi va malakasining (dinamik stereotip) psixofiziologik shakllanish bosqichlarini (irradiatsiya, differentsiatsiya, avtomatlashtirish) bilishi.

- Har bir jismoniy sifatni rivojlantirishning fiziologik asoslari va xususiy uslubiyatlarini (masalan, BSFda spastiklikni kamaytirish, TMAda kuchni kompensatsiya qilish) bilishi.

- **Nazorat va Inklyuziya bo'yicha (V-Bo'lim):**

- Pedagogik nazoratning turlari (operativ, joriy, bosqichli) va psixofunksional holatni baholash usullarini (SAN testi, ortostatik sinama) bilishi.

- AJTda qo'llaniladigan zamonaviy IT va texnik vositalarning imkoniyatlarini bilishi.

- Inklyuziv ta'limning (segregatsiya va integratsiyadan farqi) pedagogik asoslari va ijtimoiy hamkorlik mexanizmlarini bilishi.

6.2. *Ko'nikma (Talaba bajara olishi kerak):*

- Har bir nosologik guruh (TMA, BSF, ko'rish, eshitish, intellektual nuqson) uchun korreksion-rivojlantiruvchi mashqlarni **tanlay olish** va ularni amalda **to'g'ri namoyish etish**.

- Mashg'ulot jarayonida sportchining YUT (puls) ko'rsatkichlarini va charchoqning tashqi belgilarini **kuzatish** orqali yuklamani operativ **me'yorlay olish**.

- Psixofunksional holatni baholashning oddiy testlarini ("SAN" testi, ortostatik sinama) **o'tkaza olish** va natijalarini **interpretatsiya qila olish**.

- Spastiklikni kamaytirish va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun Post-izometrik relaksatsiya (PIR/PNF) va statik cho'zish usullarini amalda **qo'llay olish**.

- "Birlashgan Sport" (Unified Sports) tamoyili asosida oddiy inklyuziv sport o'yinini yoki estafetasini **tashkil eta olish**.

- Mashg'ulotning qisqa muddatli rejasini (mikrosikl) va alohida mashg'ulot konspektini (dars bayonnomasini) **tuza olish**.

	<p>6.3. Malaka (Kompetensiya) (Talaba mustaqil fikrlay olishi va faoliyat yurita olishi kerak):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportchining nosologiyasi, yoshi, sensor davri va joriy holatini tahlil qilish asosida uzoq muddatli (mezosikl) korreksion-rivojlantiruvchi dasturlarni mustaqil rejalashtirish va ilmiy asoslab berish. • Pedagogik nazorat natijalariga (testlar, psixofunksional holat) tayanib, mashg'ulot jarayoniga o'z vaqtida tuzatishlar kiritish va nostandart pedagogik vaziyatlarda ijodiy yechimlar topish. • AJT sohasidagi ilmiy-amaliy muammolarni va rivojlanish istiqbollarini tahlil qila olish hamda ilmiy-tadqiqot ishlarini rejalashtirish. • "Oila - PMPK - Murabbiy - Jamiyat" zanjirida samarali ijtimoiy hamkorlikni yo'lga qo'yish orqali inklyuziv muhitni shakllantirish bo'yicha tashkilotchilik qobiliyatiga ega bo'lish. • Adaptiv sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazishda (tasniflash, divizionlash, hakamlik xususiyatlari) kasbiy-pedagogik ishlarni amalga oshirish.
4.	<p>V. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - klaster; - individual loyihalar; -taqdimotlar qilish; - alohida – alohida ishlash; - jamoa bo'lib ishlash hujum va himoya qilish uchun loyihalar; - bellashuv, musabaqa, aylanma trenirovka, takroriy mashq, o'zgaruvchan mashq, qat'iy tartiblashgan mashqlar.
5.	<p>VI. KREDITLARNI OLISH UCHUN TALABLAR (Darslik mundarijasi va kompetensiyalarga moslashtirilgan)</p> <p>Fanni muvaffaqiyatli o'zlashtirish va belgilangan kreditlarni olish uchun talaba quyidagi talablarni bajarishi zarur:</p> <p>1. Nazariy bilimlarni o'zlashtirish: Talaba darslikning barcha 5 ta bo'limiga kiruvchi 20 ta bob bo'yicha nazariy va uslubiy tushunchalarni (jumladan, AJT tamoyillari, vosita va usullari, rejalashtirish asoslari, xususiy metodikalar, nazorat va inklyuziya) to'liq o'zlashtirishi shart.</p> <p>2. Amaliy ko'nikmalarni namoyish etish: Joriy va oraliq nazorat shakllari (amaliy mashg'ulotlar va seminarlar) doirasida quyidagi ko'nikmalarni namoyish etishi lozim:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Pedagogik nazorat usullarini (masalan, YUT o'lchash, ortostatik sinama, SAN testi) amalda qo'llay olish. o Korreksion-rivojlantiruvchi metodikalarni (masalan, BSFda PIR usuli, sensor nuqsonlarda kompensator mashqlar) bajara olish. o Rejalashtirish hujjatlarini (mashg'ulot konspekti, mikrosikl rejasi) tuza olish. <p>3. Tahliliy qobiliyat va mustaqil mushohada: Talaba o'rganilayotgan jarayonlar (masalan, nosologik xususiyatlar, superkompensatsiya qonuniyatlari) haqida mustaqil mushohada yurita olishi kerak. Bu qobiliyat, ayniqsa,</p>

	<p>seminarlardagi "Muammoli pedagogik vaziyat tahlili" (Keys-stadi) yechimlarida va olingan tahlil natijalarini pedagogik jihatdan to'g'ri asoslay olishida namoyon bo'ladi.</p> <p>4. Mustaqil ta'lim vazifalarini bajarish: Mustaqil ta'lim uchun ajratilgan (72 soat) mavzular bo'yicha tayyorlangan loyihaviy ishlarni (masalan, individual korreksion dastur loyihasi, inklyuziv tadbir ssenariysi) o'z vaqtida topshirishi.</p> <p>5. Yakuniy nazorat: Fanning barcha qamrab olingan nazariy bilimlarini, amaliy ko'nikmalarini va tahliliy malakalarini o'zida jamlagan yakuniy nazorat sinovini (imtihon) muvaffaqiyatli topshirishi (test, yozma ish yoki kompleks amaliy topshiriq shaklida).</p>
6.	<p>IX. ASOSIY VA QO'SHIMCHA O'QUV ADABIYOTLAR HAMDA AXBOROT MANBAALARI</p> <p><i>I. Me'yoriy-huquqiy hujjatlar</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O'zbekiston Respublikasining Qonuni. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" (yangi tahriri). – Toshkent, 04.09.2015 y., ZRU-394-son. 2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida". – Toshkent, 07.02.2017 y., PF-4947-son. 3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida». – Toshkent, 20.04.2017 y., PQ-2909-son. 4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. "Nogironligi bo'lgan shaxslarni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida". – Toshkent, 01.12.2017 y., UP-5270-son. 5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida". – Toshkent, 24.01.2020 y., UP-5924-son. 6. O'zbekiston Respublikasining Qonuni. "Ta'lim to'g'risida". – Toshkent, 23.09.2020 y., ZRU-637-son. 7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. "Alohida ta'lim ehtiyojlari bo'lgan bolalarga ta'lim-tarbiya berish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida". – Toshkent, 13.10.2020 y., PQ-4860-son. 8. O'zbekiston Respublikasining Qonuni. "Nogironligi bo'lgan shaxslarning huquqlari to'g'risida". – Toshkent, 15.10.2020 y., ZRU-641-son. 9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. "Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida". – Toshkent, 30.10.2020 y., UP-6099-son. 10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida". – Toshkent,

18.05.2021 y., PQ-5114-son.

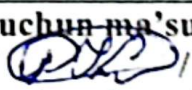
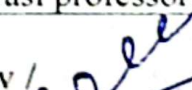

II. Asosiy adabiyotlar

11. Mirjamolov, M. X. Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati : darslik / M. X. Mirjamolov, V. Yu. Valieva. – Toshkent, 2022. – 242 b.
12. Основные положения адаптивной физической культуры : учебно-метод. пособие / А. С. Самыличев, Ю. А. Бахарев, А. М. Морозов [и др.]. – Нижний Новгород : ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2022. – 88 с.
13. Светличная, Н. К. Адаптивная физическая культура и спорт : учебник / Н. К. Светличная. – Ташкент : O'ZKITOB SAVDO NASHRIYOT MATBAA IJODIY UYI, 2021. – 232 с.
14. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – Москва : Советский спорт, 2003. – 464 с.
15. Mirjamolov, M. X. Jismoniy imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ilmiy uslubiy asoslari : monografiya / M. X. Mirjamolov. – Toshkent : "O'ZKITOB SAVDO" nashriyoti, 2020. – 360 b.
16. Salamov, R. S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati : darslik. 1-jild / R. S. Salamov. – Toshkent, 2015. – 296 b.

III. Qo'shimcha adabiyotlar

17. Абдиева, Ш.А. Адаптив спорт фаолиятига тайёрлашнинг инновацион технологиялари // Taqdim etilgan PDF fayl (121025.pdf).
18. Адаптивный спорт: развитие и организация : учебное пособие / С. Ю. Нарциссова, С. И. Бочкарева, Н. Е. Копылова [и др.]. – Москва : Научный консультант, 2020. – 218 с.
19. Mirjamolov, M. X. Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari : o'quv-uslubiy qo'llanma / M. X. Mirjamolov, S. A. Yunusov, N. K. Svetlichnaya. – Chirchiq : "Axborot-press" nashriyoti, 2019. – 120 b.
20. Рубцов, А. В. Адаптивный спорт : учебное пособие / А. В. Рубцов. – Москва : Колос-с, 2018. – 178 с.
21. Уразбаева, С.Р. Адаптив спортнинг ижтимоий-маданий функциялари // Taqdim etilgan PDF fayl (new_Postupl.pdf).
22. Шалутин, В. И. Физическая культура студентов с ограниченными возможностями : методическое пособие / В. И. Шалутин, К. Т. Шакиржанова, А. Д. Журбина. – Toshkent : УзГИФК, 2017. – 52 с.
23. Шкляренко, А. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : методические материалы / А. П. Шкляренко. – Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2019. – 14 с.
24. Kadirov, R. X. Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati / R. X. Kadirov, B. B. Sharipov, Z. J. Boboeva. — 1. — Buxara : "Durdona" nashriyoti, 2024. — 109 с. — Текст : непосредственный.

IV. Xorijiy adabiyotlar (Ingliz tilida)

	<p>25. Adapted Physical Education National Standards / L. E. Kelly (Ed.). – 2nd ed. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2020.</p> <p>26. Horvat, M. Developmental and adapted physical education: Making Ability Count / M. Horvat, R. V. Croce, C. Pesce, A. Fallaize. – London : Routledge, 2019.</p> <p>27. Lieberman, L. J. Strategies for Inclusion: Physical Education for Everyone / L. J. Lieberman, C. Houston-Wilson. – 3rd ed. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2018.</p> <p>28. Winnick, J. P. Adapted physical education and sport / J. P. Winnick, D. L. Porretta. – 7th ed. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2021.</p> <p><i>V. Axborot manbaalari (Internet-resurslar)</i></p> <p>29. O'zbekiston Respublikasi Milliy Paralimpiya Qo'mitasi rasmiy sayti: https://paralympic.uz</p> <p>30. Xalqaro Paralimpiya Qo'mitasi (IPC) rasmiy sayti: https://www.paralympic.org</p> <p>31. Xalqaro Maxsus Olimpiada (Special Olympics) rasmiy sayti: https://www.specialolympics.org</p> <p>32. Xalqaro Karlar Sporti Qo'mitasi (Surdlimpiya) rasmiy sayti: https://www.deaflympics.com</p> <p>33. O'zbekiston Respublikasi Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi: https://lex.uz</p>
7.	O'quv dasturi Buxoro davlat universiteti universitet o'quv-uslubiy kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2025 yil 31-avgust dagi 1-sonli bayonnoma)
8.	<p>Fan/modul uchun ma'sullar:</p> <p>R.X. Kadirov /  / Buxoro davlat universiteti "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrası professori</p>
9.	<p>Taqrizchilar:</p> <p>R.S. Shukurov /  / Buxoro davlat universiteti "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrası professori.</p> <p>A.E. Sattorov /  / Buxoro davlat universiteti "Sport faoliyati" kafedrası kafedrası mudiri, dosent.</p>