

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA‘LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
TERMIZ IQTISODIYOT VA SERVIS UNIVERSITETI



2024 yil

SUZISH VA UNI O‘QITISH NAZARIYASI VA AMALIYOTI
FANI BO‘YICHA SILLABUS
(1-kurs kunduzgi)

Bilim sohasi: 100000 – Ta‘lim
Ta‘lim sohasi: 110000 – Ta‘lim
Ta‘lim yo‘nalishi: 60111200 – Jismoniy madaniyat

Termiz–2024



Modul / FAN SILLABUSI

Pedagogika va Ijtmoyiy-gumanitar
fanlar fakulteti
60111200 – Jismoniy madaniyat
ta'lim yo'nalishi



Modul nomi:	Suzish va uni o'qitish nazariyasi va amaliyoti		
Fan turi:	Tanlov		
Fanning malakaviy kodi:	SO'NAB103		
Yil:	2024-2025		
Semestr:	2		
Ta'lim shakli:	Kunduzgi		
Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:	Jami:	1-Semestr	2-Semestr
	90	-	90
Ma'ruza	10	-	10
Amaliy mashg'ulotlar	34	-	34
Laboratoriya mashg'ulotlari	-	-	-
Seminar	-	-	-
Mustaqil ta'lim	46	-	46
Kredit miqdori	3	-	3
Baholash shakli:	Imtihon		
Fan tili:	O'zbek		

Fanning maqsadi(FM)

FM1	<p>Fanni o'qitishdan maqsad – suzish fani talabalarga suzishni turli davrlarda kelib chiqishi va rivojlanishi, suzish texnikasi va usullarini haqida nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalarini egallash, o'rganish, suzish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyotini o'rgatish, cho'kayotgan odamlarni qutqarish va ularga birinchi yordam ko'rsatishdagi bilimlarni o'rgatishga qaratilgan.</p> <p>Fanning oldiga qo'ygan vazifalari – talabalar bilan o'quv mashg'ulotlari ko'rsatilgan o'quv dasturlari asosida nazariy va amaliy mashg'ulotlar shaklida o'tkaziladi. Shu mashg'ulotlar jarayonida suzish sportining rivojlanish tarixi, O'zbekistonda suzishni rivojlanish tarixi, Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni, suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari, suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari, suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari, suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari, ko'krakda kroll va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish, suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari, suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish, suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish, suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va</p>
------------	--

	o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlik qilish kabi vazifalarni amalga oshirish bilan birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirishni ko'zda tutadi.
--	---

Fanni o'zlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilim	
1.	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi

Ta'lim natijalari	
	Bilimlar jihatidan:
TN1	Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining rivojlanish tarixi; Suzish va uni o'qitish metodikasi mashg'ulotlarining jamiyatdagi funksiyasi;
TN2	ta'lim muassasalarida Suzishni tashkil qilinishi hamda uning ahamiyati; sog'lomlashtirish ishlari va ularning ahamiyati haqida tasavvurga ega bo'lishi;
TN3	Suzish tanlash hamda sport mashg'ulotining qonuniyatlari; jahon madaniyatining rivojlanishi jarayonidagi o'z xalqining jismoniy Suzish taraqqiyotidagi asosiy bosqichlari;
	Ko'nikmalar jihatidan:
TN1	Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining rivojlanish tarixi; Suzish va uni o'qitish metodikasi mashg'ulotlarining jamiyatdagi funksiyasi;
TN2	ta'lim muassasalarida Suzishni tashkil qilinishi hamda uning ahamiyati; sog'lomlashtirish ishlari va ularning ahamiyati haqida tasavvurga ega bo'lishi;
TN3	Suzish tanlash hamda sport mashg'ulotining qonuniyatlari; jahon madaniyatining rivojlanishi jarayonidagi o'z xalqining jismoniy Suzish taraqqiyotidagi asosiy bosqichlari;

Fan mazmuni		
Mashg'ulotlar shakli: Ma'ruza (M)		Soat
2-semestr		
M1	Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari. Suzish sportining rivojlanish tarixi.	2
M2	O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rnini. Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari.	2
M3	Suzish usullarining texnikasini o'rgatish.	2
M4	Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rganish	2
M5	Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish	2
Jami:		10

Mashg'ulotlar shakli: Amaliy (A)		Soat
2-semestr		
A1	Suvda nafas olish va nafas chiqarishni o'rgatish	2
A2	Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.	2
A3	Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari.	2
A4	Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari.	2
A5	Ko'krakda kroll usulida suzish texnikasini o'rgatish.	2
A6	Ko'krakda krol usulida suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish.	2
A7	Brass usulida suzish texnikasini o'rgatish.	2
A8	Brass usulida suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish.	2
A9	Batterflyay usulida suzish texnikasini o'rgatish.	2
A10	Batterflyay usulida suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish	2
A11	Chalqancha usulida suzish texnikasini o'rgatish.	2
A12	Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari.	2
A13	Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari.	2
A14	Chalqancha usulida suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish	2
A15	Chalqancha usulida suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish	2
A16	Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.	2
A17	Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.	2
Jami:		34

Mustaqil ta'lim (MT) 2-semestr		Soat
MT1	Suzish sportining rivojlanish tarixi.	4
MT2	O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni.	4
MT3	Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.	4
MT4	Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari.	4
MT5	Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari.	4
MT6	Ko'krakda krol va chalqancha krol, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish.	4
MT7	Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari.	4
MT8	Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish.	4
MT9	Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.	2
MT10	Suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish,	2

	musobaqa hujjatlari, hakamlilik qilish	
MT11	Gidrodinamika gidrostatika haqida umumiy tushunchalar.	2
MT12	Statik va dinamik suzish	2
MT13	Suzish usullarida qo‘l va oyoqlar harakati	2
MT14	Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda suzish	2
MT15	Suzish bo‘yicha musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish.	2
	Jami:	46

Asosiy adabiyotlar:		
1.	Sattorov A.E, Safojev H.A. Suzish va uni o‘qitish metodikasi Darslik. Buxoro 2023.	
2.	Fozilov I Suzish va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma- Farg‘ona – 2023	
3.	M.Abdullayev, F.Tashpulatov Suzish va uni o‘qitish metodikasi / o‘quv qo‘llanma. «Sano-standart» nashriyoti Toshkent-2018	
4.	Mengliqulov X.A. Suzish nazariysi va metodikasi. Darslik Termiz -2021 yil 204-b	
Qo‘shimcha adabiyotlar:		
1.	Yegorov A.V., Nurmatov F.A. Suzish va uni o‘qitish metodikasi (ma’ruza matnlari) 2002 yil.	
2.	Raximqulov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi - qomatini rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar va harakatli o‘yinlar» o‘quv qo‘llanma TDPU nashriyoti Toshkent 2001 y.	
3.	Krasnova G.M. Suzish sport turning rivojlanish tarixi uslubiy qo‘llanma O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi, 2010 y.	
Axborot manbalari		
1.	www.lex.uz – O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi.	
2.	https://fizkult-ura.ru/fk – Jismoniy tarbiya va sportga doir ma’lumotlar bazasi.	
3.	Sport.uz – O‘zbekiston Respublikasi sport axborot ma’lumotlari bazasi.	
4.	https://unilibrary.uz/ O‘zbekiston Respublikasi axborot ta’lim tarmog‘i.	
5.	www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O‘z.MK)	

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

a) 5 baho (90-100 ball) olish uchun talabaning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:

- fanning mohiyati va mazmunini to'liq yoritma 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 me'yoriy-huquqiy hujjatlarni to'liq o'zlashtirgan bo'lsa;
- fanga tegishli mavzulardan biri bo'yicha ilmiy maqola chop ettirgan bo'lsa;
- tarixiy jarayonlarni sharxlay bilsa;

b) 4 baho (70-89,9 ball) olish uchun talabaning bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim:

- fanning mohiyati va mazmunini tushungan, fandagi mavzularni bayon qilishda ilmiy va mantiqiy chalkashliklarga yo'l qo'ymas;
- fanning mazmunini amaliy ahamiyatini tushingan bo'lsa;
- fan bo'yicha berilgan vazifa va topshiriqlarni o'quv dasturi doirisida 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 me'yoriy xujjatlarni o'zlashtirgan bo'lsa.

v) 3 baho (60-69,9 ball) olish uchun talabaning 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'yilma;
- 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 talabaning bilim darajasi qoniqarsiz 2 baho (0-59,9) 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.

№	Nazorat turlari	Jami ballar	Ballar taqsimoti	Saralash bali	Shakli	Muddati
1	Joriy nazorat	20	8	4	Talaba davomati, darslarda faollik	Mashg'ulotlar jarayonida
			12	7	MT: Fan yuzasidan berilgan amaliy va seminar mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish va uy vazifalarini bajarish, konspektlashtirganligi, mustaqil ta'limi uchun	
2	Oraliq nazorat	30	12	7	Test yoki yozma ish	13 yoki 15 hafta
			18	10	MT: glossariy tuzish, esse yoki referat yozish, anjumanga tezis tayyorlash, mutaxassislardan yoki turli yoshdagi aholi vakillardan intervyu olish, so'rovnoma o'tkazish, taqdimot tayyorlash	
3	Yakuniy nazorat	50	25	15	5 ta savoldan iborat yozma ish	16-17 attestatsiya haftasida
			25	15	Yakuniy nazorat savollarining kamida 50 foiz qismi mustaqil ta'lim mavzularidan tuziladi	

Izoh:

Joriy nazorat talabalarning davomati, ularning mashg'ulotlardagi faolligi, hamda fan yuzasidan berilgan amaliy va seminar mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rganligi, uyga vazifalarni bajarganligi, konspektlashtirganligi uchun umumlashtirilgan holda baholanadi. Maksimal ball 20 ball.

Oraliq nazorat test yoki yozma ish topshirig'idan iborat bo'ladi. Shuningdek, talabalar mustaqil ta'lim doirasida glossariy tuzish, esse yoki referat yozish, anjumanga tezis tayyorlash, mutaxassislardan yoki turli yoshdagi aholi vakillardan intervyu olish, so'rovnoma o'tkazish, taqdimot tayyorlash orqali ball to'plashlari mumkin. Mustaqil ta'lim orqali olgan ballari, oraliq nazorat daftari yoki varog'ida qayd etiladi. Maksimal ball 30 ball.

Yakuniy nazorat 5 ta savoldan iborat yozma ish shaklida olinadi. Bunda kamida 50 % yakuniy nazorat savollari mustaqil ta'lim mavzularidan iborat bo'ladi. Ya'ni 5 ta savoldan 3 tasi mustaqil ta'lim mavzularidan iborat bo'ladi. Maksimal ball 50 ball.

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

Muallif(lar):	<i>Ch. Boboqulov</i>
E-mail :	<u>boboqulovchori0@gmail.com</u>
Tashkilot:	Termiz iqtisodiyot va servis universiteti Pedagogika va Ijtmoy gumanitar fanlar fakulteti Jismoniy madaniyat kafedrası
Taqrizchilar:	X. Sharipov – TerDU Sport boshqaruvi kafedrası mudiri, dotsent. Ya. Daniyeva - TerDU, Sport faoliyati va boshqaruvi fakulteti dotsenti.

Mazkur sillabus universitet Kengashining 2024 yil 30-avgustdagi 1 – sonli yig'ilish bayoni bilan tasdiqlangan.

Mazkur sillabus Jismoniy madaniyat kafedrasining 2024 yil 28-avgustdagi 1 – sonli yig'ilish bayoni bilan tasdiqlangan.

O'quv-uslubiy boshqarma boshlig'i

Fakultet dekani

Kafedra mudiri

Tuzuvchi


Z. Turayev


S. Bozorov

M. Usmonov

Ch. Boboqulov



