

	<p style="text-align: center;">Axborot manbalari:</p> <p>1. www.tdpu.uz 2. www.pedagog.uz 3. www.ziyonet.uz 4. www.edu.uz</p>
7	Termiz iqtisodiyot va servis universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2024 yil 30-avgustdagi 1-son qarori bilan tasdiqlangan
8	<p>Fan/modul uchun mas'ul va dastur muallifi:</p> <p>M.Usmonov – TISU “Jismoniy madaniyat” kafedrası mudiri, dotsent. Ch.Boyoqulov– TISU “Jismoniy madaniyat” kafedrası o‘qituvchisi. A.Boyoqulov– TISU “Jismoniy madaniyat” kafedrası o‘qituvchisi. B.Abdullayeva– TISU “Jismoniy madaniyat” kafedrası o‘qituvchisi.</p>
9	<p>Taqrizchilar:</p> <p>X.Sharipov – TerDU Sport boshqaruvi kafedrası mudiri, dotsent. Ya. Daniyeva - TerDU, Sport faoliyati va boshqaruvi fakulteti dotsenti.</p>

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



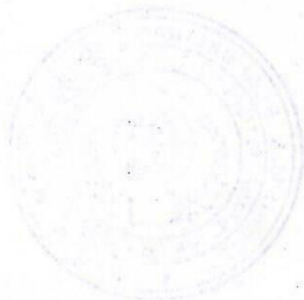
“TASDIQLAYMAN”
Termiz iqtisodiyot va servis
universiteti rektori *A. Sattorov*
2024 yil

Ro'yxatga olindi № B.D- SONAB103-2.1

**SUZISH VA UNI O‘QITISH NAZARIYASI VA AMALIYOTI
O‘QUV DASTURI**

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

Termiz–2024



Fan/modul kodi SONAB103	O'quv yili 2024-2025	Semestr 2	Kreditlar 3	
Fan/modul turi tanlov fan	Ta'lim tili O'zbek/rus		Haftadagi dars soatlari 4	
1	Fan nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Suzish va uni o'qitish metodikasi	44	46	90
2	<p>I. Fanning mazmuni</p> <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 o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlik qilish kabi vazifalarni amalga oshirish bilan birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirishni ko'zda tutadi.</p> <p style="text-align: center;">II. Asosiy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)</p> <p style="text-align: center;">III. ASOSIY NAZARIY QISM (ma'ruza mashg'ulotlari)</p> <p style="text-align: center;">1-mavzu. Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari. Suzish sportini rivojlanish tarixi.</p> <p>Suzish va uni o'qitish metodikasi fanining qisqacha tarixi (shu jumladan O'zbekistondagi). Suzish sporti turlarning o'rni va ahamiyati. Suv sporti ishlarining holati va vazifalari. Mashg'ulot paytida xavfsizlik</p>			

tadbirlari. Suzishning tarixi haqida umumiy tushuncha. Suzishni rivojlantirishda olimpiadaning roli.

2-mavzu. O'zbekiston respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni.

O'zbekiston Respublikasida qabul qilingan suzishga oid qonun va qarorlar.

O'zbekiston suzish federatsiyasi. Toshkentda suv sporti turlari bo'yicha 9 - Osiyo chempionati. O'zbekistonda suzish sportining ahvoli. Suzish texnikasi. Suvning fizik xossalari. Statik suzish. Dinamik suzish. Ishqalanish qarshiligi. Odamning anatomik xususiyatlari bilan fiziologik imkoniyatlarining suzish texnikasiga ta'siri.

3-mavzu. Suzish usullarining texnikasini o'rgatish.

Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi. Chalqancha krol usulida suzish texnikasi. Brass usulida suzish texnikasi. Delfin usulida suzish texnikasi.

4-mavzu. Suzish usullarining texnikasini o'rgatishni takomillashtirish Suvga kirish va sirg'anish. Suv ichida start olish. Buriilish texnikasi. Ko'krakda krol usulida suzishda buriilish. Chalqancha krol usulida suzishdagi buriilish.

5-mavzu. Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.

Birinchi yordam ko'rsatish. Holdan toygan odamga yordam ko'rsatish. Cho'kishning sabablari va turlari. Cho'kayotgan odamni qutqarish. Yurak tashqi yoki ko'krak ustidan massaj qilish.

III. Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Suvda nafas olish va nafas chiqarishni o'rgatish
2. Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.
3. Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari.
4. Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari.
5. Ko'krakda kroll usulida suzish texnikasini o'rgatish.
6. Ko'krakda krol usulida suzishda startdan chiqish va buriilishlarni o'rgatish.
- 7 Brass usulida suzish texnikasini o'rgatish.
8. Brass usulida suzishda startdan chiqish va buriilishlarni o'rgatish.
9. Batterflyay usulida suzish texnikasini o'rgatish.
10. Batterflyay usulida suzishda startdan chiqish va buriilishlarni o'rgatish
11. Chalqancha usulida suzish texnikasini o'rgatish.

12. Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari.

13. Chalqancha usulida suzishda startdan chiqish va buriilishlarni o'rgatish

14. Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar suzishni turli usul texnikalarini o'rganadilar.

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqildi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy mashg'ulotlar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, suzishni tashkil qilish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarining bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

IV. Seminar mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar Seminar mashg'ulotlari uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi.

- 1 Suzish va Suvda nafas olish va nafas chiqarishni o'rgatish
2. Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari.
3. Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari.
4. Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari.
5. Ko'krakda kroll usulida suzish texnikasini o'rgatish.
6. Ko'krakda krol usulida suzishda startdan chiqish va buriilishlarni o'rgatish.
- 7 Brass usulida suzish texnikasini o'rgatish.
8. Brass usulida suzishda startdan chiqish va buriilishlarni o'rgatish.
9. Batterflyay usulida suzish texnikasini o'rgatish.
10. Batterflyay usulida suzishda startdan chiqish va buriilishlarni o'rgatish
11. Chalqancha usulida suzish texnikasini o'rgatish.
12. Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari.
13. Chalqancha usulida suzishda startdan chiqish va buriilishlarni o'rgatish
14. Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish.

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- suzishda ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;
- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fan bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

	<p>Mustaqil ta'lim mavzusi talabalar mustaqil o'rganadigan ma'ruza va amaliy mavzularidan iborat bo'ladi. Mustaqil ta'lim talabalarning nazariy bilimlarini mustaxkamlashga, mavzularni tushunish qobiliyatini maksimal darajada rivojlanishga, umumiy dunyo qarashini kengaytirishga yordam beradi.</p> <p>Tavsiya etiladigan mustaqil ta'lim mavzulari:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Suzish sportining rivojlanish tarixi. 2. O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni. 3. Suzish mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari. 4. Suzishning usullarini o'rgatish va o'zlashtirish bo'yicha tayyorlov mashqlari. 5. Suzish texnikasini takomillashtirish va o'rgatishda maxsus sport mashqlari. 6. Ko'krakda krol va chalqancha krol, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish. 7. Suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlari. 8. Suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish. 9. Suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish. 10. Suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlik qilish. 11. Hidrodinamika gidrostatika haqida umumiy tushunchalar. 12. Statik va dinamik suzish. 13. Suzish usullarida qo'l va oyoqlar harakati. 14. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda suzish 15. Suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish.
3	<p>VI. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)</p> <p>Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:</p> <p>«Suzish va uni o'qitish metodikasi» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida suzish va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, suzish sportining rivojlanish tarixi, qadimgi Yunonistonda, Qadimgi Rimda suzishni rivojlanishi, qadimgi markazlashgan Rusda suzishni paydo bo'lishi va rivojlanishi O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida suzishning o'rni, Ko'krakda krol va chalqancha krol, delfin, brass usullari texnikasini <i>haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.</i></p> <p>- 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 krol va chalqancha kroll, delfin, brass usulida suzish texnikasini o'rgatish; suzish mashg'ulotlarida o'rgatish metodlarini <i>haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.</i></p> <p>- suzishda startdan chiqish va burilishlarni o'rgatish; suvda cho'kayotgan odamga birinchi yordam ko'rsatish; suzish bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish</p>

	<p>va o'tkazish, musobaqa hujjatlari, hakamlik qilish <i>haqida malakalarga ega bo'lishi kerak.</i></p>
4	<p>VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari</p> <p>ma'ruza; keys-stadi; individual loyihalar; taqdimotlar qilish; guruhlarda ishlash; jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish; "BBB", "Tarozi", "SWOT-tahlil", "Sinkveyn", "FSMU"; o'yin, musobaqa, aylanma trenirovka, takroriy mashq, o'zgaruvchan mashq, qat'iy tartiblashgan mashqlar.</p>
5	<p>VIII. Kreditlarni olish uchun talablar</p> <p>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 va joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha yozma ishni topshirishi zarur.</p>
6	<p>IX. Asosiy adabiyotlar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sattorov A.E, Safoyev 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 <p>Qo'shimcha adabiyotlar:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 4. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish sport turi bo'yicha musobaqalar o'tkazish qoidalari T - 2014