



_____ hokimligi
maktabgacha va maktab ta'limi
boshqarmasi

_____ maktabgacha va
maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi
___-umumiy o'rta ta'lim maktabi
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi
_____ning

20__-20__-o'quv yili uchun

“SUZISH”

TO'GARAK
HUJJATLARI

To'garak a'zolari haqida ma'lumot

№	Familiya ismi va sharifi	Tug'ilgan sanasi	Sinfi	Manzili (to'liq)	Ota-onasi (Ismi sharifi)	Telefon (uy yoki mobil)	Izoh
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

16.							
17.							
18.							
19.							
20.							
21.							
22.							
23.							
24.							
25.							
26.							
27.							
28.							
29.							
30.							

O'tkazilgan xona _____

MMIBDO‘ _____
20__-20__-o‘quv yili uchun tuzilgan “Suzish” to‘garagining
ISH REJASI

№	Yillik ish reja mavzulari	Soat	Sana	Izoh
1.	Suzish nazariyasi, uslubi klassifikatsiya va terminlar	1		
2.	“ Brass” usulida ko‘krakda suzish	1		
3.	“Delfin” usuli	1		
4.	“Krol” usulida ko‘krakda suzish	1		
5.	“Aralash” suzish	1		
6.	Estafeta	1		
7.	Ochiq suv havzalarida suzish	1		
8.	Sho‘ng‘ish	1		
9.	Suv to‘siqlaridan suzib o‘tish	1		
10.	Suv ostida suzish.	1		
11.	“Sinxron” (badiiy) suzish	1		
12.	Suvdagi o‘yinlar	1		
13.	Suv to‘pi	1		
14.	Sportcha suzishning texnika asoslari	1		
15.	Sportcha suzishni biomexanik asoslar tushunchasi.	1		
16.	Dinamik	1		
17.	Ishqalanish qarshiligi	1		
18.	“Girdob” yoki “Oyma qarshiligi”.	1		
19.	To‘lqin qarshiligi.	1		
20.	Kotaruvchi kuch.	1		
21.	Startni bajarish texnikasi. Umumiy tavsifnoma.	1		
22.	Supachadan va suvdan turib start olish texnikasi xususiyatlari.	1		
23.	Suv ichida start olishl texnikasini o‘rganish mashqlari	1		
24.	Ko‘krakda krol usulida suzishrasional texnikasining biomexanika va pedagogik modeli.	1		
25.	Ko‘krakda krol usulida suzishda gavda va boshning holati.	1		
26.	Ko‘krakda krol usulida suzish qo‘llar harakati	1		
27.	Ko‘krakda krol usulida suzishda qo‘llarni harakatlantiruvchi kuch	1		
28.	Ko‘krakda krol usulida suzishda oyoq harakati.	1		
29.	Tayorlanish harakati.	1		
30.	Chalqancha krol usulida suzish rasional texnikasining biomexanika va pedagogik modeli.	1		
31.	Chalqancha krol usulida suzishda	1		
32.	Chalqancha krol usulida suzishda qo‘l harakati.	1		
33.	Chalqancha krol usulida suzishda bukilgan qo‘l bilan eshish.	1		
34.	Chalqancha krol usulida suzishda oyoq harakati.	1		

35.	Chalqancha krol usulida suzishda nafas.	1		
36.	Brass usuli texnikasining evolyutsiya.	1		
37.	Brass usulida suzish rasional texnikasining biomexanika va pedagogik modeli.	1		
38.	Brass usulida suzishda oyoq harakati	1		
39.	Brass usulida suzishda nafas.	1		
40.	Harakatlar bilan nafasning moslashuvi.	1		
41.	Delfin usuli texnikasining evolyutsiya.	1		
42.	Delfin usulida suzish rasional texnikasining biomexanika va pedagogik modeli.	1		
43.	Delfin usulida suzishga tayyorgarlik.	1		
44.	Delfin usulida suzishda harakatlar moslashuvi.	1		
45.	Ikki depsinishli batterflyay usuli.	1		
46.	Delfin usulida suzishda oyoq harakati.	1		
47.	Sportcha suzish usulida va aralash suzishda burilish texnikasiga umumiy tushuncha.	1		
48.	Burilish turlari.	1		
49.	Chalqancha burilish.	1		
50.	Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqotlarning umumiy tavsifnomasi.	1		
51.	Uslubiyat asoslari	1		
52.	Ilmning maqsadi	1		
53.	Jismoniy tarbiya va sportda ilmiy tadqiqotlarning umumiy tavsifnomasi.	1		
54.	Suzishga o'rgatishga qo'yiladigan talablar va uning o'ziga hosligi	1		
55.	Bolalarni sportcha suzishga o'rgatish xususiyatlari	1		
56.	Suzish texnikasi harakatlari va ularni moslashtirish usullari	1		
57.	Suvdagi mashqlar	1		
58.	Suv tagiga cho'kish va ko'zni ochish	1		
59.	Jarohat va baxtsiz hodisalarni oldini olish	1		
60.	Suvdagi baxtsiz hodisalarni oldin olish	1		
61.	Qutqaruv halqalari	1		
62.	Qutqaruv belbog'i , jiletleri, bushlatlari va ko'krak tutkichlari.	1		
63.	Suzishda qutqaruv usullari va qo'llanmasi.	1		
64.	Cho'kayotgan odam bilan suzish.	1		
65.	Birinchi yo'rdam ko'rsatish.	1		
66.	Suniy nafas berish.	1		
67.	Suzishga o'rgatishga vosita va usullari.	1		
68.	Sportcha suzish texnikasiga dastlabki suzishga o'rgatishning asosiy vositalar.	1		

Mashg‘ulotning mavzu: Suzish nazariyasi, uslubi klassifikatsiya va terminlar.

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, suzish baloni va mavzuga oid rasimlar, plakatlar, ko‘rgazmalar.

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Mashg‘ulot jarayonida o‘z-o‘zini nazorat qilish hamda mashqlarni to‘g‘ri bajarish.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga suzish haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish.
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish.
- Jismonan sog‘lom, aqlan yetuk va barkamol insonlarni shakllantirish.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati.

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish
- Turgan joyda burilishlar
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

“Suzish” to‘garagida yuqori malakali mutaxassislar-bolalar-o‘smirlar sport maktablarida yosh suzuvchilar, jismoniy tarbiya jamoalarida katta yoshdagi sportchilar bilan ishlash uchun suzish bo‘yicha trener-o‘qituvchilarni tayorlashni ko‘zda tutadi.

Jumladan sportcha suzishni olib ko‘raylik. Sportcha suzish musobaqalashadigan masofani maxsus moslamalarsiz, musobaqa qoidasi bilan cheklangan harakat texnikasidan foydalanib suzib o‘tish demakdir. Har bir usulda qo‘llanadigan harakatlar texnikasi esa musobaqa qoidalari, qo‘yilgan ma‘lum talablar asosida bajariladi.

Odatda, masofani erkin usul bilan suzib o‘tishda – eng tezkor bo‘lgan “krol” usulida ko‘krakda suzish qo‘llaniladi. “Krol” usulida ko‘krakda suzish qo‘li va oyoqlarning navbatma – navbat bajariladigan to‘xtovsiz harakatlari bilan ifodalaniladi.

Unda, gavda suv yuzida deyarli gorizontol holatda joylashadi. Qo‘llarning suvni eshishga tayyorgarlik harakati suv yuzida, havoda bajariladi. Bu usul faqat 50 m dan 1500 m gacha bo‘lgan masofalarda qo‘llanib qo‘lmasdan, balki uzoq masofalarga suzishda ham qo‘llaniladi. Bu usul, baxtsiz hodisalar oldini olishda – cho‘kayotganlar oldiga tezroq suzib borishda juda qulaydir.

Yakuniy qismi:

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchilliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

Sana: “__” _____ 20__-yil. Sinflar: _____. To‘garak rahbari: _____

Mashg‘ulotning mavzu: “Brass” usulida ko‘krakda suzish

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, suzish baloni va mavzuga oid rasimlar, plakatlar, ko‘rgazmalar.

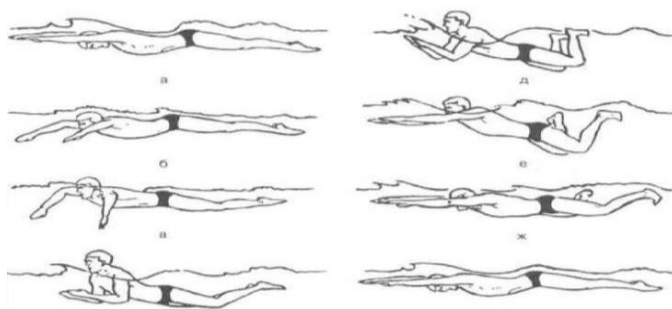
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Mashg‘ulot jarayonida o‘z-o‘zini nazorat qilish hamda mashqlarni to‘g‘ri bajarish.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga suzish haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish.
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish.
- Jismonan sog‘lom, aqlan yetuk va barkamol insonlarni shakllantirish.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati.

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish
- Turgan joyda burilishlar
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

“Brass” usulida ko‘krakda suzish suzishning boshqa usullariga qaraganda harakat tezligi jihatidan ancha orqada turadi. Bu usulning texnikasi oyoq va qo‘llar harakatlarini bir vaqtda, bir-biriga mos holda bajarish, harakatlarni ma‘lum tartibda uyg‘unlashtirib borish bilan xarakterlanadi. Tayyorgarlik harakati paytida qo‘llar suvdan chiqmaydi.

“Brass”ning sportdagi ahamiyati krol usulida ko‘krakda suzishdagi nisbatan ancha kam, lekin “brass” amaliy ahamiyati jihatidan suzishning boshqa usullariga qaraganda ustunlikka ega. Ochiq tabiiy suv havzalarida brass usulida suzishda atrof muhitni mo‘ljalga olish, kerakli harakat yo‘nalishini saqlash oson bo‘ladi.

Bu usuldan kiyim bilan suzishda va suzuvchan narsalarni bir joydan ikkinchi joyga olib o‘tishda foydalanish qulay. “Brass” usuli texnikasini yaxshi egallaganlar katta masofalarni bemalol suzib o‘ta oladigan bo‘ladilar.

“Brass” usulidan suzishga o‘rgatishning boshlang‘ich bosqichida foydalanish mumkin.

Yakuniy qismi:

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__ yil

Mashg‘ulotning mavzu: “Delfin” usuli

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, suzish baloni va mavzuga oid rasimlar, plakatlar, ko‘rgazmalar.

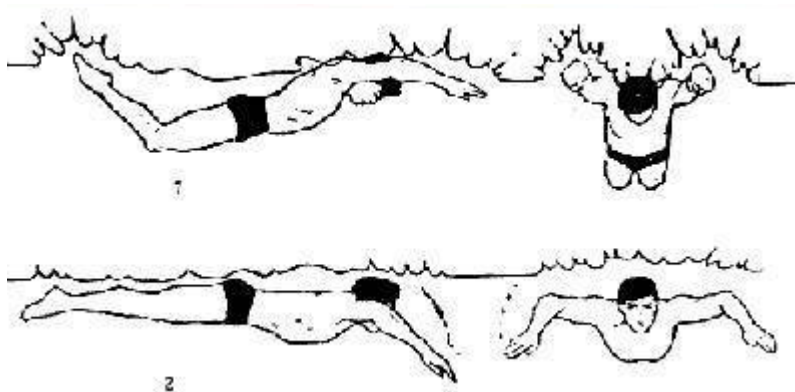
Mashg‘ulotning maqsadi:

- Mashg‘ulot jarayonida o‘z-o‘zi ni nazorat qilish hamda mashqlarni to‘g‘ri bajarish.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epchillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga suzish haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish.
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish.
- Jismonan sog‘lom, aqlan yetuk va barkamol insonlarni shakllantirish.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati.

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish
- Turgan joyda burilishlar
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

“Delfin” usuli mustaqil usul sifatida 1953 yildan boshlab musobaqalar programmasiga kiritilgan.” Delfin” usuli suzish tezligi jihatidan krol usulida ko‘krakda suzishdan so‘ng ikkinchi o‘rinda turadi.

“Delfin” usuli bilan suzishda tayyorgarlik harakati vaqtida qo‘llar suv ustidan (havodan) oldinga olib o‘tiladi, oyoqlar krol usulidagi kabi, faqat ikkala oyoq bir vaqtda harakat bajaradi.

“Delfin” usuli “krol” usulida ko‘krakda suzish texnikasi mukammal o‘zlashtirilgandan so‘ng o‘rgatiladi.

Yakuniy qismi:

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostdash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchiliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

Sana: “__” _____ 20__-yil. Sinflar: _____. To‘garak rahbari: _____

Mashg‘ulotning mavzu: “Krol” usulida ko‘krakda suzish

Mashg‘ulotning jihozi: Xushtak, sekundamer, suzish baloni va mavzuga oid rasimlar, plakatlar, ko‘rgazmalar.

Mashg‘ulotning maqsadi:

- Mashg‘ulot jarayonida o‘z-o‘zini nazorat qilish hamda mashqlarni to‘g‘ri bajarish.
- O‘quvchilarda jismoniy sifatlardan chaqqonlik, epcillik va egiluvchanlikni rivojlantirish.
- O‘quvchilarga suzish haqida tushuncha berish, jismonan chiniqtirish.
- Tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuchlilik, egiluvchanlik sifatlarini oshirish.
- O‘quvchlarni to‘garakka va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish.
- Jismonan sog‘lom, aqlan yetuk va barkamol insonlarni shakllantirish.

Tashkiliy qism: Sport formasini ko‘zdan kechirish, salomlashish, davomatni aniqlash, tozalikni nazorati.

Tayyorlov qismi:

- Yangi mavzu bilan tanishtirish
- Turgan joyda burilishlar
- U.R.M. bajarish.
- Saf mashqlari
- Nafas rostlovchi mashqlar



Asosiy qismi:

“Krol” usulida ko‘krakda suzish suv to‘pi o‘yinlarida asosiy harakat vositasi (suzish usuli) bo‘lib xizmat qiladi. Sportcha suzish usullarini o‘rgatish ko‘pincha “krol” usulida ko‘krakda suzishni o‘rgatishdan boshlanadi. Bu usul o‘zlashtirilgach, boshqa usullardagi suzish texnikasini o‘rganish osonlashadi. “Krol” usulida chalqancha suzish – bu usul qo‘l va oyoqlarning navbatma- navbat, ketma – ket bajaradigan harakatlari bilan xarakterlanadi. Tayyorgarlik harakati vaqtida qo‘llar suv yuzida – havoda bo‘ladi. Bu usul tezligi jihatidan delfindan so‘ng uchinchi o‘rinda turadi.

Yakuniy qismi:

O‘quvchilarni rag‘batlantirish, mashg‘ulotni yakunlash: O‘quvchilarni saflab yengil yugurtirish, nafas rostlash mashqlarini bajartirish, o‘quvchilarning yutuq va kamchilliklarini muxokama qilish, rag‘batlantirish.

Maktab MMIBDO‘ _____ sana _____ 20__ yil

*v**eb**-saytimiz: **Zokirjon.com***

Hujjat Word variantda beriladi.

Zokirjon Admin bilan

90-530-00-68 nomerga murojaat qilishingiz, shu nomerdagi telegram orqali bog‘lanishingiz yoki nza4567 izlab telegramdan yozishingiz so‘raladi.

Telegramda murojaatingizga o‘z vaqtida javob beriladi

75 listdan iborat 68 soatli “Suzish” to‘garagini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.

Narxi: 30 ming so‘m

Telegram kanalimiz:

@Maktablar_uchun_hujjatlar



UZCARD *880*9860230104973329*summa#

Plastik egasi Nabiyev Zokirjon



DIQQAT!!!

Sizga bu **OMONAT** qilib beriladi.

To‘liq holda olganingizdan so‘ng:

Faqat o‘zingiz uchun foydalaning.

Hech kimga bermang hattoki eng yaqin insoningizga ham.

Internet orqali veb-saytlarga joylamang.

Kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA

HIYONAT QILMANG.