

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

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI



TASDIQLAYMAN"

Urganch davlat universiteti rektori

B. I. Abdullayev

_____ 2024-yil

O'QUV-MASHQ BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH
(DZYUDO)

O'QUV DASTURI

Bilim sohasi:	1000 000 – Xizmatlar
Ta'lim sohasi:	1010 000 – Xizmat ko'rsatish sohasi ✓
Ta'lim yo'nalishi:	61010300 – Sport faoliyati (Dzyudo)

Urganch – 2024

Mazkur o'quv dastur Urganch davlat universiteti O'quv-uslubiy Kengashining 2024-yil " " dagi -sonli bayonnomasi bilan tasdiqlangan.

O'quv ishlari bo'yicha prorektor

S.U.Xodjaniyazov

Akademik faoliyat va registrator departamenti boshlig'i:

G.R.Matlatipov

Mazkur o'quv dastur "Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya" fakulteti Kengashining 2024-yil " " dagi yig'ilishida muhokama qilinib, tasdiqlash uchun tavsiya etilgan. (-sonli bayonnom).

Sport faoliyati, pedagogika va psixologiyafakulteti dekani:

A.N.Xudayberganov

Mazkur o'quv dastur "Yakka kurash" kafedrasining 2024-yil " " dagi yig'ilishida muhokama qilinib, tasdiqlash uchun tavsiya etilgan (-sonli bayonnom).

"Yakka kurash" kafedra mudiri:

Z.T. Sherov

Fan/modul kodi 382O'MBM2327 382O'MBM2328		O'quv yili 2024-2025	Semestr 3/4	ECTS - Kreditlar 6/6	
Fan/modul turi Majburiy		Ta'lim tili O'zbek/rus		Haftadagi dars soatlari 6/6	
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari(soat)		Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (dzyudo)	90/90		90/90	180/180
2.	I. Fanning mazmuni. Fanni o'qitishdan maqsad - talabalarga dzyudoining asosiy tushunchalari, "O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish" fanning rivojlanish tarixi, dzyudoining jamiyatdagi asosiy funksiyasi va shakllari, dzyudoining axloqiy va estetik tarbiya turlari bilan aloqadorligi, ta'lim muassasalarida dzyudo sport turini tashkil qilinishi hamda uning ahamiyati, dzyudoida harakatlarga o'rgatish va yosh davrlariga nisbatan vosita, uslublarni tanlash hamda sport mashg'ulotining qonuniyatlari, "Sport maktablarda" har xil guruhlari bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarining vositalari, tamoyillari va uslublarni, mashg'ulotlarni mazmuni, shakli hamda ularni tuzilish qonuniyatlarini, darslari rejalashtirish va nazoratlarni olib borishni, harakatlarga o'rgatish jarayonining asoslarini, harakatlarga o'rgatishda qo'llaniladigan vosita, uslub va tamoyillarni tahlil qilish, shu bilan birga "O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish" fanida talabalar usullarga qarshi usullarni o'rganadi va sport turining muammolari hamda ilmiy tadqiqot ishlari masalalarini o'z ichiga oladi. Fanning vazifasi - dzyudo bo'yicha pedagogning kasbiy faoliyatidagi asosiy nazariy-usuliy qoidalarini amalga oshirish malakasini shakllantirishdan iborat. Dzyudo bo'yicha "O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish" fani dzyudo bo'yicha o'qituvchi-murabbiylarni tayyorlashda ixtisoslik fani sifatida o'rganiladi. Dastur materiallarini amaliy o'zlashtirish jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bo'lajak kadrlarning ma'naviy-ma'rifiy xislatlarini shakllanishiga, ularni tanlagan kasbiga bo'lgan qiziqishini kuchayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'minlaydi. Talabalarga fan kursini o'zlashtirishda quyidagi talablar qo'yiladi: dzyudoida jismoniy tarbiya va sport tizimidagi ahamiyatini bilish; kurash texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vosita, uslub, tamoyillarini nazariy va amaliy jihatdan egallash: shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish hamda yuklamalarni me'yorlash talablarini bilish: musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, hakamlilik qilish malakasiga ega bo'lishni o'rgatadi.				

II. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

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

- 1-mavzu. Koshi –gurima (bo'yindan ushlab beldan oshirib tashlash).
- 2-mavzu. Kuzure–eko–shixo–gatame (raqibni qo'lin i ushlab ko'ndalangiga bosib turish).
- 3-mavzu. Surikomi–goshi (raqibni yoqasidan ushlab beldan oshirib tashlash).
- 4-mavzu. Kuzure-kami shixo–gatame (raqibni qo'lini ushlab bosh tomondan bosib turish).
- 5-mavzu. Okuri-ashi- baray (qadamlab yon tomondan ilib chalish).
- 6-mavzu. Kuzure-tate- shixo –gatame (raqibni qo'lini ushlab bosh tomondan bosib turish).
- 7-mavzu. Tay-otoshi (old tomondan to'sib tashlash).
- 8-mavzu. Kata-djudji –djime (raqibni qarama qarshi yoqasidan ushlab bo'g'ish).
- 9-mavzu. Xaray-goshi (ikkita oyoqdan to'sib tashlash).
- 10-mavzu. Okuri-eri-djime (Raqibni yoqasidan ushlab orqasidan bo'g'ish).
- 11-mavzu. Uchi-mata (raqibni bitta oyog'ini ilib tashlash).
- 12-mavzu. Ude-xishigi –djudji-gatame (og'ritish usuli).
- 13-mavzu. Ko-uchi–gake (orqaga tomon bilan ilib tashlash).
- 14-mavzu. Sade–Guruma–djime (yoqadan ushlab oldidan bo'g'ish).
- 15-mavzu. Suri– Goshi (raqibni belbog'idan ushlab beldan oshirib tashlash).
- 16-mavzu. Kesa-ude-xishiga-gatame (raqibni tirsagini ushlab yon tomondan bosib turish).
- 17-mavzu. Kosoto –gake (tashqaridan tomon bilan ilib tashlash).
- 18-mavzu. Ura- nage (ko'krakdan oshirib tashlash).
- 19-mavzu. Xane-goshi (boldir bilan ichkaridan to'sib tashlash).
- 20-mavzu. Kata-xa-djime (yoqa va qo'lyordamida orqadan bo'g'ish).
- 21-mavzu. Xaray surikomi-ashi (raqib qadaminini tutib qolib oldidan ilib tashlash).
- 22-mavzu. Kata–djudji-djime (old tomondan bo'g'ish).
- 23-mavzu. Sioe-otoshi (tizzalab yelkadan oshirib tashlash).
- 24-mavzu. Randori Mashg'ulot vaqtida bellashuvlar.
- 25-mavzu. Umumiy jismoniy tayyorgarlik Jismoniy tayyorgarlik mashqarini bajarish.

III. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar.

3.1. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Dzyudoida texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
2. Dzyudoida taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
3. Dzyudoida jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
4. Dzyudoida psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
5. Dzyudoida musobaqa va o'quv-yig'inlar natijalarini tahlil qilish.
6. Dzyudoida mashg'ulot yuklamalarini nazorat va tahlil qilish uslublari.

7. Dzyudoida maxsus mashqlarini bajarish va harakatlanishlar.
8. Dzyudoida texnik usullarni bajarilishi to'g'risida tushuncha.
9. Dzyudo bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishko'nikmalarini shakllantirish.
10. Dzyudoida texnik usullarga qarshi-usulqo'llash.
11. Dzyudoida texnik usullarning kombinatsiyasini bajarish.
12. Dzyudoida texnik usulni amalga oshirish taktikasi.
13. Dzyudoida bellashuvni o'tkazish taktikasi.
14. Dzyudoida musobaqaga qatnashish taktikasi.
15. Dzyudoida umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
16. Kuch sifatiga tavsif.
17. Kuch sifati va uni rivojlantirish uslubi.
18. Tezlik sifati va uni rivojlantirish usullari.
19. Egiluvchanlik sifati va unug turlariga tavsif.
20. Chaqqonlik sifati va unug turlariga tavsif.
21. Tezkorlik sifati va unug turlariga tavsif.
22. Shkastlanishni oldini olish va muhofaza qilish.
23. Mashg'ulotlarda yuklamalarni nazorat qilish.
24. Bollarni boshlang'ich tayyorgarlik guruhiga tanlash va saralash.
25. Tezkorlikni tarbiyalash.

3.

IV. Fan o'qitishning natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)

4.1. Talaba bilishi kerak:

“O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish” o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida talaba:

- talabalarga dzyudo turi bo'yicha bilimlarning nazariy asoslarini;
- talaba dzyudo bo'yicha tarixiy manbalarga suyanish, dzyudo turining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi, yaqin va uzoq kelajakdagi istiqbollari;
- istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash kontsepsiyasi;
- dzyudo turi bo'yicha musobaqa qoidalarini va xakamlik qilish asoslari;
- dzyudo turi bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistemikasi va ularning terminologiyasi;
- jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish, texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish;
- taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish;
- psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish, mashg'ulot jarayonida o'rgatishdan iborat;
- musobaqani o'tkazish bayonnomasi;
- bellashuvni o'tkazish bayonnomasi hamda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'rmini aniqlash uslublari;
- musobaqaga qatnashish va o'tkazish xisobotlarini tayyorlash vositasi;
- uslub va tamoyillarini, texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistemikasi va ularning terminologiyasi
- ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalarni bilishi va ulardan foydalana olishi kerak;

Fannio'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida

	Talaba: - texnik harakatlarini hakam sifatida baholay olish; - hakam imo-ishoralarini bajara olish va bellashuvlarni tahlil qilish; - pulsometriya va xronometraj uslublarini amalga oshirish <i>ko'nikma malakalarni, va bilimlarni o'zlashtirish</i>; - Universitet, shahar va respublikada o'tkazilayotgan musobaqalarda muntazamqatnashib, o'z malakasini doimo oshirib borish kerak.
4.	V. Ta'lim texnologiyalari va metodlari: • So'z usuli; • Ko'rgazmaliylik usuli; • Mustaqil o'rganish; • So'rov o'tkazish; • O'yin usuli; • Amaliy ta'lim; • Musobaqa usuli;
5.	VI. Kreditni olish uchun talablar: Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va nazorat uchun berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat topshirish.
6.	VII. Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar hamda axborot manbalari. Asosiy adabiyotlar 1. A.H.Илов Повышение спортивно-педагогического мастерства по борьбе дзюдо. учебник "O'ZKITOBSAVDONASHIRYOTI" 2020-г 250-с. 2. S.E. Qodirov Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (Dzyudo). O'quv qo'llanma. Toshkent 2023. 144-b 3. N.A. Tastanov – "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2015. 4. B.P.Оздаева – "Введение в специализацию избранного вида спорта (дзюдо)" учебное пособие. Toshkent 2023. 181-с. 5. S.E.Qodirov "Malakali dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish" Monografiya. Toshkent 2023. 139-b. Qo'shimcha adabiyotlar. 6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ – 4881 sonli "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora tadbirlari" to'g'risidagi qarori 2020-yil 4-noyabrda. 7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3306 sonli "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida 2017-yil 2-oktabrdagi. 8. «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20-aprel PF-2909-sonli qarori.

	9. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarori. 10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora – tadbirlari to'g'risida»gi PF-5924-sonli farmoni. 11. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O'RQ-394-son. 12. O'zbekiston Respublikasining Ta'lim to'g'risida qonuni (yangi tahriri). 2020-yil 23-sentabrdagi, O'RQ – 637-sonli. 13. N.A.Tastanov "Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2017. 14. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. Darslik, Toshkent - 2009. 15. Kerimov F.A. Darslik. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Darslik, Toshkent - 2004. Axborot manbalari. 16. http://www.lex.uz O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi 17. http://www.ziynet.uz Ta'lim portal 18. http://www.ijf.org Xalqaro Dzyudo federatsiyasi sayti. 19. http://www.judo.uz O'zbekiston Dzyudo federatsiyasi sayti. 20. http://www.ziynet.uz O'zbekiston Respublikasi ta'lim portal. 21. http://www.edu.uz Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal 22. http://www.gov.uz – O'zbekiston Respublikasi Hukumati portal.
7.	O'quv dastur Urganch davlat universiteti Kengashning 2024-yil _____ "____"-sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.
8.	Fan/modul uchun ma'sullar: N.Sh.Iskandarov – UrDU, "Yakka kurash" kafedrasida dots o'qituvchisi A.G'.Matvapayev – UrDU, "Yakka kurash" kafedrasida v.b.dots o'qituvchisi"
9.	Taqrizchilar: H.Meyliyev – UrDU, "Yakka kurash" kafedrasida katta o'qituvchisi B.A.Satipov – UrDU, "Yakka kurash" kafedrasida o'qituvchisi