

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**



G'AYDULLAYMAN"
Urganch davlat universiteti rektori
Abdullayev
2024-yil

**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA
MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH
(erkin kurash sport turi bo'yicha) (1-2-qism)
FAN O'QUV DASTURI**

Bilim sohasi:	1000 000 – Xizmatlar
Ta'lim sohasi:	1010 000 – Xizmat ko'rsatish sohasi
Ta'lim yo'nalishi:	61010 200 – Sport faoliyati (Erkin kurash)

Urganch – 2024

- 2-mavzu. Erkin kurashda harakatlanishni o'rgatish.
- 3-mavzu. Erkin kurashda yiqilish va o'z-o'zini himoya qilishni o'rgatish.
- 4-mavzu. Muvozanatdan chiqarishni o'rgatish.
- 5-mavzu. Har-xil ushlab olishlarni o'rgatish.
- 6-mavzu. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni o'rgatish.
- 7-mavzu. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni o'rgatish.
- 8-mavzu. Qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazishni o'rgatish.
- 9-mavzu. Oldinga chiqib-o'tirib parterga o'tkazishni o'rgatish.
- 10-mavzu. Erkin kurashchilarning maxsus mashqlarini o'z ichiga oluvchi o'yinlarni o'rgatish.
- 11-mavzu. Qo'lini siltab tortib parterga o'tkazish usuni o'rgatish.
- 12-mavzu. Qo'lni bo'yinga o'rab parterga o'tkazish usulini o'rgatish.
- 13-mavzu. Erkin kurashda parter holatida aylantirib to'ntarish usulini o'rgatish.
- 14-mavzu. Erkin kurashda parter holatida – qayirib to'ntarish usulini o'rgatish.
- 15-mavzu. Erkin kurashda parter holatida-aylana yugurib to'ntarishni o'rgatish.
- 16-mavzu. Erkin kurashda parter holatida ag'darib to'ntarishni o'rgatish.
- 17-mavzu. Yiqitishlar (zarb bilan va qayirib) bir qo'lini ushlab zarb bilan yiqitishni o'rgatish.
- 18-mavzu. Ikki oyoqni sho'ng'ip ushlab zarb bilan yiqitishni o'rgatish.
- 19-mavzu. Qo'l va bo'yinni ushlab zarb bilan yiqitishni o'rgatish.
- 20-mavzu. Bel va oyoqdan ushlab zarb bilan yiqitishni o'rgatish.
- 21-mavzu. O'quv mashg'ulot jarayonida bellashuvni o'rgatish.
- 22-mavzu. Yelkadan oshirib tashlashni usulini o'rgatish.
- 23-mavzu. Yelkadan oshirib tashlash usulini o'rgatish.
- 24-mavzu. Qo'lni bo'yinga o'rab tashlashni o'rgatish.
- 25-mavzu. Beldan oshirib tashlashni o'rgatish.
- 26-mavzu. Ko'krakdan oshirib tashlashni o'rgatish (Kurash manikeni yordamida).

II. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar.

2.1. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Kuch sifatiga tavsif.
2. Kuch sifati va uni rivojlantirish uslubiyati.
3. Tezlik sifati va uni rivojlantirish usullari.
4. Egiluvchanlik sifati va unug turlariga tavsif.
5. Chaqqonlik sifati va unug turlariga tavsif.
6. Tezkorlik sifati va unug turlariga tavsif.
7. Shkastlanishni oldini olish va muhofaza qilish.
8. Mashg'ulotlarda yuklamalarni nazorat qilish.
9. Bollarni bishlangich tayyorgarlik guruhiga tanlash va saralash.
10. Tezkorlikni tarbiyalash.
11. Kuch sifatini tarbiyalash.

12. Chaqqonlikni tarbiyalash.
13. Chidamkorlikni tarbiyalash.
14. Egiluvchanlikni tarbiyalash.
15. Erkin kurashda psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
16. Erkin kurashda vusobaqa va o'quv-yig'inlar natijalarini tahlil qilish.
17. Erkin kurashda mashg'ulot yuklamalarini nazorat va tahlil qilish uslublari.
18. Erkin kurashchining maxsus mashqlarini bajarish va harakatlanishlar.
19. Erkin kurashda texnik usullarni bajarilishi to'g'risida tushuncha.
20. Erkin kurashda texnik usullarning himoyasini bajarish to'g'risida tushuncha.
21. Erkin kurashda texnik usullarga qarshi-usulqo'llash.
22. Erkin kurashda texnik usullarning kombinatsiyasini bajarish.
23. Erkin kurashda texnik usulni amalga oshirish taktikasi.
24. Erkin kurashda texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
25. Erkin kurashda taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
26. Erkin kurashda jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
27. Erkin kurashda bellashuvni o'tkazish taktikasi.
28. Erkin kurashda musobaqaga qatnashish taktikasi.
29. Erkin kurashda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
30. Erkin kurash bo'yicha mashg'ulot o'tkazishda kurash malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish.
31. Erkin kurash bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirish.
32. Erkin kurash musobaqalarida sportchiga rahbarlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish.

3

III. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalari).

- 3.1. Talaba bilishi kerak:** - maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya tizimlari, jismoniy sog'lomlashtirish ishlari va ularning ahamiyati haqida tasavvurga ega bo'lishi;
- harakatlarga o'rgatish va yosh davrlariga nisbatan vosita, uslublarni tanlash hamda jismoniy tarbiyaning qonuniyatlari;
 - jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining jamiyatdagi funksiyasi; ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning tashkil qilinishi hamda uning ahamiyati;
 - O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan huquqiy va me'yoriy hujjat asoslarini;
 - Talaba erkin kurashning texnikasi, taktikasi, barcha texnik-taktik harakatlar, to'g'ri harakatlanish to'g'risida *tasavvurga ega bo'lishi kerak*;

	- Musobaqa qoidalarini bilish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish hamda hakamlik qilish <i>amaliy ko'nikmalariga</i>; - Sport-pedagogik mahoratni oshirish mashg'ulotlarga muntazam qatnashish va fanning me'yoriy talablarini bajarish va <i>malakalariga ega bo'lish kerak</i>. Talaba erkin kurashning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi, yaqin va uzoq kelajakdagi istiqbollari, hozirgi paytgacha mutaxassislar qanday tayyorlangan va kelajakdagi kontsepsiyasi bo'yicha qanday yo'l tutish zarurligi, musobaqa qoidalarini va hakamlik qilish asoslari, musobaqaning nizomi, talabnoma, tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash bayonnomasi, musobaqani o'tkazish bayonnomasi, bellashuvni o'tkazish bayonnomasi hamda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'rinni aniqlash uslublarini, 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;
4	VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari: • o'yin; • musobaqa; • guruhlarda ishlash; • aylanma; • individual yondashuv; • jamoa bo'lib ishlash
5	V. Kreditlarni olish uchun talablar: Oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha yozma va amaliy ishlarini muvaffaqiyatli topshirish
6	VII. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbalari Asosiy adabiyotlar 1. F.A.Kerimov – "Sportda ilmiy tadqiqotlar" Darslik. Toshkent 2021-yil. 380 -b. 2. N.A.Tastanov, Sh.S.Tursunov, Sh.A.Abdullayev, S.Q.Adilov– "Sport pedagogik maxoratini oshirish (erkin va yunon-rum kurashi bo'yicha)" O'quv qo'llanma. 2018-yil. 204-b. 3. S.Q.Adilov. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin kurash). O'quv qo'llanma. Toshkent: "Fanlar akademiyasi bosmaxonasida" nashr etilgan 2019-yil. 312-b. 4. S.Q.Adilov. "Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati". Darslik. Chirchiq-2021yil. 337-b. 5. S.Q.Adilov. Kurash turlarida sportchilarning koordinasion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik xarakterlari samaradorligini oshirish texnologiyasi. Monografiya. Toshkent: "Fanlar akademiyasi bosmaxonasida" nashr etilgan 2020 yil. 126-b.

6.	E.I. Bayturayev Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (sambo) Darslik. Toshkent "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU 2023-yil 135-b
7.	E.I. Bayturayev Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (sambo). Darslik. Toshkent "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOT" NMIU 2023-yil 350-b.
8.	Dj.Yu. Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 1-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2023. 194-b
9.	Dj.Yu. Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo'yicha 2-jild). O'quv qo'llanma. Toshkent. 2023. 188-b
	Qo'shimcha adabiyotlar.
10.	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.
11.	O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3306 sonli "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida 2017-yil 2-oktabrdagi.
12.	«Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20-aprel PF-2909-sonli qarori.
13.	"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.
14.	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.
15.	O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O'RQ-394-son.
	Axborot manbalari.
16.	http://www.lex.uz - O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi
17.	http://www.ziynet.uz - Ta'lim portali
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 portali.
21.	http://www.edu.uz . Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
7.	O'quv dastur Urganch davlat universiteti Kengashning 2024-yil _____ "____"-sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.
8.	Fan/modul uchun ma'sullar: B.A.Satipov – UrDU, "Yakka kurash" kafedrası o'qituvchisi