

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



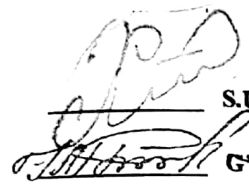
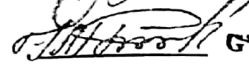
**BOSHLANG'ICH TAYYORLASH DASTURI
MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH FANINING
O'QUV DASTURI
(Kurash)**

Bilim sohasi: 1000 000 – Xizmatlar
Ta'lim sohasi: 1010 000 – Xizmat ko'rsatish
Ta'lim yo'nalishi: 61010200 – Sport faoliyati (kurash)

Urganch – 2024

Mazkur o'quv dastur Urganch davlat universiteti kengashining 2024 -yil "28" 08 dagi 1 -sonli bayonnomasi bilan tasdiqlangan.

O'quv ishlari bo'yicha prorektor:
Akademik faoliyat va registrator
departamenti boshlig'i:

 S.U. Xodjaniyazov
 G.R. Matlatipov

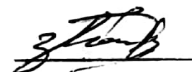
Mazkur o'quv dastur "Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya" fakulteti Kengashining 2024-yil "28" 08 dagi yig'ilishida muhokama qilinib, tasdiqlash uchun tavsiya etilgan. (1-sonli bayonnomasi).

Sport faoliyati, pedagogika va
psixologiya fakulteti dekani:

 A. Xudayberganov

Mazkur o'quv dastur "Yakka kurash" kafedrasining 2024-yil "27" 08 dagi yig'ilishida muhokama qilinib, tasdiqlash uchun tavsiya etilgan. (1-sonli bayonnomasi).

Yakka kurash kafedrasini mudiri:

 Z.T. Sherov

Fan / modul Kodi	O'quv yili	Semestr	ECTS - Kreditlar	
382BTBM2523(09)	2024-2025	1-2	6/6	
Fan / modul Turi	Ta'lim tili		Haftadagi dars soatlari	
majburiy	O'zbek/rus		5/5	
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (Kurash)	74/76	106/104	180/180
2.	I. Fanning mazmuni. Fanni o'qitishdan maqsad – Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish fanini o'qitishdan maqsad – Kurash sport turiga oid ko'nikma va malakalar, harakatlar texnikasi va taktikasi, dastlabki harakatlarga o'rgatish, hakamlik qilish, qoidalarining nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirishdan iborat. Tanlangan sport turi bo'yicha amaliy asoslarining chuqur anglanishini ta'minlash, kurash bo'yicha murabbiyning kasbiy faoliyatidagi asosiy amaliy-nazariy qoidalarini amalga oshirish malakasini shakllantirishdan iborat. Fanning vazifalari – talabalarda o'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish fani kurash sport turining xususiyatidan kelib chiqib asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash vosita va uslublari, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, musobaqalarni tashkillashtirish hamda hakamlik faoliyatiga oid kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakllantirishga qaratilgan. Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakalariga quyidagi talablar qo'yiladi. Talaba: - Kurash bo'yicha yuqori malakali pedagog-trenerlarni tayyorlash va O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasining turli tizimlarida mustaqil ish olib borish. - Talaba kurashning texnikasi, taktikasi, barcha texnik-taktik harakatlar, to'g'ri harakatlanish to'g'risida tasavvurga ega bo'lishi ;			

-Musobaqa qoidalarini bilish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish hamda hakamlik qilish *ko'nikmalariga ega bo'lishi*;

- talaba tayyorgarlik bosqichida mahoratini oshirgan holda musobaqalarda qatnashish hamda musobaqalarni o'tkazish va tashkil qilish, o'quv - mashg'ulot jarayonini zamonaviy talab darajasida o'tkazish *malakalariga ega bo'lishi kerak*.

II. Asosiy nazariy qism (amaliy mashg'ulotlar)

1-mavzu. Kurash bo'yicha tushuncha berish va belbog' bog'lash qoidasi va ta'zim qilishni o'rgatish.

2-mavzu. Kurashda tik turish holati va o'z-o'zini yiqilishdan himoyalashni o'rgatish (oldinga, orqaga, o'nga, chappa yiqilashlar).

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

3-mavzu. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.

4-mavzu. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Kurash usullarini o'rgatish.

5-mavzu. Kurashda harakatlanish va turish holatlarini o'rgatish.

6-mavzu. Kurashda muvozanatdan chiqarish (oldiga orqaga o'nga, chappa).

7-mavzu. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab o'ng tomondan "Supurma" usulini o'rgatish.

8-mavzu. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab chap tomondan "Supurma" usulini o'rgatish.

9-mavzu. Raqibni yengi va belbog'idan ushlab o'ng tomonda "Chil" usulini o'rgatish.

10-mavzu. Raqibni yengi va belbog'idan ushlab chap tomondan "Chil" usulini o'rgatish.

11-mavzu. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab chap yonboshdan oshirib tashlash usulini o'rgatish.

12-mavzu. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab o'ng yonboshdan oshirib tashlash usulini o'rgatish.

13-mavzu. Raqibni o'ng tomondan beldan oshirib tashlash (yuklama) usulini o'rgatish.

14-mavzu. Raqibni chap tomondan beldan oshirib tashlash (yuklama) usulini o'rgatish.

15-mavzu. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab o'ng tamonga oyoqlar oldidan chalib tashlash usulini o'rgatish.

16-mavzu. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab chap tamonga oyoqlar oldidan chalib tashlash usulini o'rgatish.

17-mavzu. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab o'ng tamonga oyoqlar ichidan oyoq bilan ko'tarib tashlash usulini o'rgatish.

18-mavzu. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab chap tamonga oyoqlar ichidan oyoq bilan ko'tarib tashlash usulini o'rgatish.

19-mavzu. Bellashuv.

20-mavzu. Raqibni bir qo'lidan ushlab o'ng yelkadan oshirib tashlash usulini o'rgatish.

21-mavzu. Raqibni bir qo'lidan ushlab chap yelkadan oshirib tashlash usulini o'rgatish.

22-mavzu. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab o'ng tamonga yelkadan oshirib tashlash usulini o'rgatish.

23-mavzu. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab chap tamonga yelkadan oshirib tashlashni o'rgatish.

24-mavzu. Raqibni ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash usulini (o'ng va chap) o'rgatish.

25-mavzu. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab o'ng tamonga ko'krakdan oshirib tashlash usulini o'rgatish.

26-mavzu. Raqibni yengi va yoqasidan ushlab chap tamonga ko'krakdan oshirib tashlash usulini o'rgatish.

27-mavzu. Raqibni yengi va belbog'idan ushlab o'ng tamonga yonboshdan oshirib tashlash usulini o'rgatish.

28-mavzu. Raqibni yengi va belbog'idan ushlab chap tamonga yonboshdan oshirib tashlashni o'rgatish.

29-mavzu. Raqibni yengi va qo'lidan ushlab o'ng tamonga boldir bilan boldirni ilib orqaga zarb bilan yiqitish usulini o'rgatish.

30-mavzu. Raqibni yengi va qo'lidan ushlab chap tamonga boldir bilan boldirni ilib orqaga zarb bilan yiqitish usulini o'rgatish.

32-mavzu. Bellashuv.

III. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar.

3.1. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlarni amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar.

Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlarni amalga oshirishda talaba:

- mustaqil o'rganilgan o'quv ma'lumotlar, manbalar bibliografiyasi, internet saytlaridan olingan barcha materiallarni qayd etishga mo'ljallangan shaxsiy kundalik daftariga ega bo'lishi tavsiya etiladi;

- o'rganilgan elektron manbalardan nusxa olish, uni saqlash va ulardan muntazam foydalanish;

- kuzatilgan mashg'ulotlar va musobaqalarda qayd etilgan texnik-taktik ko'nikmalar, malakalar va o'yin kombinatsiyalar nushalarini kompakt diklarga yozib olish;

- malakaviy amliyotlar davomida o'zlashtirgan bilimi va amaliy ko'nikmalalarini sinovdan o'tkazish;

- mustaqil ta'lim ishlari amalga oshirishda fan o'qituvchisi, kurs va bitiruv malakaviy ishlari rahbarlaridan maslahat yoki ko'rsatmalar olish tavsiya etiladi.

3.2. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Kurash sport turini O'zbekistonda rivojlalishi

	2. O'zbek kurash milliy sport turining jahonda rivojlanishi 3. Kurash sport turini rivojlantirish uchun O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmonlari va O'zbekiston Respublikasi VM ning qarorlari. 4. Jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha. Kuch sifati va uni rivojlantirish uslubi. 5. Tezlik sifati va uni rivojlantirish uslubi. 6. Egiluvchanlik sifati va uni rivojlantirish uslubi. 7. Chaqqonlik sifati va uni rivojlantirish uslubi. 8. Shikastlanishni oldini olish va muhofaza qilish. 9. Mashg'ulotlarda yuklamalarni nazorat qilish. 10. Bolalarni bishlangich tayyorgarlik guruhiga tanlash va saralash. 11. Kurash bo'yicha psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha. 12. Kurash bo'yicha mashg'ulot yuklamalarini nazorat va tahlil qilish uslubi. 13. Kurashchining maxsus mashqlarini bajarish va harakatlanishlar. 14. Kurashda texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha. 15. Kurashda texnik usullarni bajarilishi to'g'risida tushuncha. 16. Kurashda texnik usullarning himoyasini bajarish to'g'risida tushuncha. 17. Kurashda texnik usullarga qarshi-usul qo'llash. 18. Kurashda texnik usullarning kombinatsiyasini bajarish. 19. Kurashda texnik usulni amalga oshirish taktikasi. 20. Kurashda taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha. 21. Kurashda bellashuvni o'tkazish taktikasi. 22. Kurashda musobaqaga qatnashish taktikasi. 23. Kurash bo'yicha mashg'ulot o'tkazishda kurash malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish. 24. Kurash bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirish. 25. Kurash musobaqalarida sportchiga rahbarlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish.
	IV. Ta'lim natijalari / Kasbiy kompetensiyalari. Talaba bilishi kerak : - kurashning rivojlanish tarixi, kurash texnika va taktikasini tasnifini, jismoniy va texnik - taktik tayyorgarliklarning ahamiyatini, dastlabki harakatlarga o'rgatish vositasi, uslub va tamoyillari haqida umumiy tasavvurga ega bo'lishi kerak; (bilim) 3. - kurashning texnikasi va taktikasiga oid harakat ko'nikmalariga, harakat texnikasiga o'rgatishga oid vositalarni va uslublarni tanlay bilish va ularni me'yorlash uslublarini amalga oshirishni bilishi va ulardan foydalana olishi kerak; (ko'nikma) - talaba bajarilayotgan harakat texnikasi va taktikasini tahlil qilish; mashg'ulotlarni va musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazish; dars

	bayonnomasini tuzish, darsni to'liq va alohida qismlarini o'tkazish; ta'lim muassasalarida belbog'li kurash bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishga oid kasbiy-pedagogik ishlarni tashkil qilish ko'nikmalariga ega bo'lish kerak; (malaka)
4.	V. Ta'lim texnologiyalari va metodlari: Ta'lim jarayonlarini raqamli texnologiyalar asosida individuallashtirish, masofaviy ta'lim xizmatlarini rivojlantirish, bunda vebinar, onlayn, "blended learning", "flipped classroom", "spin-off" texnologiyalarini amaliyotga tatbiq etish. Ma'ruza; Keys-stadi; Individual loyihalar; Taqqimotlar qilish; Alohida – alohida ishlash; Sherik bo'lib ishlash hujum va himoya qilish; Bellashuv, musabaqa, aylanma trenirovka, takroriy mashq, o'zgaruvchan mashq, qat'iy tartiblashgan mashqlar. Fanni o'qitish jarayonida foydalanish uchun tavsiya etilgan o'qitish usullari (texnologiyalari).
5.	VI. Kreditlarni olish uchun talablar: Fanga oid nazariy va amaliy uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar va tushunchalar haqida mustaqil mushohada yuritish hamda oraliq va yakuniy nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarishi zarur.
6.	VII. Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar hamda axborot manbalari. Asosiy adabiyotlar 1. A.R.Taymurotov Kurash nazariyasi va uslubi, o'quv qo'llanma, TOSHKENT – 2020, 141-b. 2. A.R.Taymurotov Kurash turlari nazariyasi va uslubi. Darslik, TOSHKENT – 2019, 335-b. 3. III.E.Келдиёров Kurash тарихи, ривожланиш асослари ва тактик тузилиши. Тошкент-2021, 164-b. 4. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubi. Darslik „Toshkent - 2017. 480 b. 5. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubi. Darslik., Toshkent - 2009. 214 b. 6. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubi. Darslik., Toshkent - 2024. 267 b. Qo'shimcha adabiyotlar. Sh.M.Mirziyoyev –“ Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida” O'zbekiston respublikasi prezidentining qarori Toshkent sh., 2022-yil 29-iyul, PQ-336-son.

1. Sh.M. Mirziyoyev - "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" Toshkent sh., 2022-yil 3-noyabr, PQ-414-son.
2. "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli farmoni.
3. "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20-aprel PF-2909-sonli qarori.
4. "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.
5. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birla quramiz. "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 48 b.
6. Mirziyoyev Sh.M., Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabil qilinganligini 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimidagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr. – Toshkent "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 48 b.
7. Mirziyoyev Sh.M., Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruzası. 2017 yil. 14yanvar. "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. –103 b.
8. 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-noyabrdagi
9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368 sonli Farmoni.
10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3306 sonli "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida 2017-yil 2-oktabrdagi.

11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-fevraldagi "O'zbekiston sportchilarining navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini jadallashtirish to'g'risida"gi PQ-127-son qarori.

Axborot manbaalari

1. <http://www.ibwa.uz> Xalqaro kurash federatsiyasi sayti.
2. <http://www.ika.uz> O'zbekiston kurash federatsiyasi sayti
3. <http://www.uzbwa.uz> O'zbekiston kurash federatsiyasi sayti
4. <http://www.ziynet.uz> O'zbekiston respublikasi ta'lim portali
5. <http://www.edu.uz> Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlari portali.

7. O'quv dasturi Urganch davlat universiteti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2024- yil "___" _____ dagi "___" - sonli bayonnom).

Fan/modul uchun ma'sullar:

- | | | |
|----|------------------|---|
| 8. | Z.T. Sherov | UrDU Yakka kurash kafedrası mudiri, dotsent |
| | X. Meyliyev | UrDU Yakka kurash kafedrası katta o'qituvchisi. |
| | A.G'. Matvapoyev | UrDU Yakka kurash kafedrası dotsenti v.b. |
| | S.R. Qodirov | UrDU Yakka kurash kafedrası o'qituvchisi |

	Taqrizchilar:
--	----------------------

9. M.M.Raximov UrDU Yakka kurash kafedrası professori.
Matnazarov O' L. UrDPI Jismoniy madaniyati kafedrası mudiri, professor