

O'ZBEKISTON RESPUBLIKAS SPORT VAZIRLIGI

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI



"TASDIQLAYMAN"

Urganch davlat universiteti rektori

B. I. Abdullayev

2024-yil

**DZYUDO NAZARIYASI VA USLUBIYATI
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

Fan/modul kodi 382TSTN2333 382TSTN2334		O'quv yili 2024-2025	Semestr 3/4	ECTS - Kreditlar 4/4
Fan/modul turi Majburiy		Ta'lim tili O'zbek/rus	Haftadagi dars soatlari 4/4	
	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
1.	Dzyudo nazariyasi va uslubiyati	60/60	60/60	120/120
2.	I. Fanning mazmuni. Fanning o'qitish maqsadi – Dzyudo ixtisosligi bo'yicha ta'lim olayotgan talaba – bo'lajak o'qituvchi - murabbiyga dasturda belgilangan kasbiy-pedagogik bilim, amaliy ko'nikma va malakalarni o'zlashtirishga qaratiladi. Dzyudo yo'nalishda taxsil olayotgan talabalarga Dzyudo bo'yicha bilimlarning nazariy asoslarini, Dzyudoning tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash kontsepsiyasi, Dzyudo bo'yicha texnik usullarning tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamaları, jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish, texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish, o'qituvchi-murabbiyning pedagogik va psixologik xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirishdan iborat. Fanning vazifasi – talablarini nazariy bilimlar, amaliy ko'nikmalar, Dzyudo bo'yicha talabalarda Dzyudo tarixi va sport kurashidagi ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar bo'yicha bilimga, musoboqalarda ishtirok etish va uni tashkillashtirishga oid kasbiy – pedagogik malaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakillantirishga qaratilgan. II. Maruza mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar 2.1. Maruza mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya qilinadi: 1-mavzu. Psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish. Umumiy psixologik tayyorgarlik. Umumiy psixologiya turi. Umumiy psixologik tayyorgarlikni maqsadi va vazifalari. Psixologik tayyorgarlikning uslublari. Dzyudoda psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik mahorat. Muayyan musobaqaga ruxiy tayyorgarlik. Psixologik tayyorgarlikdagi psixologik va pedagogik tadbirlar, sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar. Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish psixologik tayyorgarlik bilan ajralmasligi. Yuklamalardan keyingi psixologik tiklanish, autogen trenirovka, meditatsiya, o'z-o'zini boshqarish vositalari. 2-mavzu. Dzyudo mashg'ulot jarayonida o'rgatish uslublari, ilmiy ishlar to'g'risida tushuncha. Mashg'ulot jarayonida o'rgatish uslublari. Mashg'ulot jarayonida o'rgatishning maqsad va vazifalari. O'rgatish tamoyillari. Texnik harakatlarga o'rgatish uslublari. Texnik harakatlarga o'rgatish bosqichlari.			

3-mavzu. Ilmiy ishlar to'g'risida tushuncha. Ilmiy risola turi to'g'risida tushunchalar. Adabiyotlar sharhidan foydalanish uslubi. Dzyudo bo'yicha ilmiy ishlar to'g'risida berilgan ma'lumotlarni o'rganish, adabiyotlarni to'g'ri tanlab, ularni tahlil qilish foydalanish uslublarini qo'llashni o'rgatish. Pedagogik kuzatuv uslubi. Tadqiqot davomida Dzyudochilarning har kunlik o'quv-mashg'ulotlarini, yig'inarini tashkillashtirish va tahlil qilishni o'rganish uslubi. Dzyudochilar trenirovkasining dars konspektini tuzish. O'quv-mashg'ulot yig'inarini tashkillashtirishda oylik va yillik rejadā kelib chiqqan holda dars ishlanmalarini tashkil etish va ular asosida mashg'ulot o'tish rejasi. Trenirovka jarayonida pulsometriya uslubini o'tkazish. Trenirovka jarayonida xronometraj uslubini o'tkazish. Trenirovka jarayonida yuklama birligini aniqlash. 4-mavzu. Dzyudo turining mashg'ulot jarayonlarida jarohatdan saqlanish, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish va ovqatlanish gigiyenasi. Jarohatdan saqlanish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. Dzyudodagi asosiy jarohatlarning kelib chiqishi va uning profilaktikasi. Shug'ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o'tkazish. Jarohatlarning turi, ularning oldini olish chora-tadbirlari. Jarohat va shikast olgan Dzyudochilarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalari. Qo'l, oyoq, barmoqlar, bo'yin va qovurg'a sinishlarida yoki chiqish, teri kasalliklarining birinchi alomatlaridagi, charchash ta'sirida vujudga keladigan hastaliklardagi tadbirlar. 5-mavzu. Ovqatlanish gigiyenasi. Dzyudochilarda oqsillar, yog'lar, uglevodlar, minerallar, vitaminlarga bo'lgan talabning proporsiyasi. Ovqatlanish ratsionidagi talab va me'yorlar. Ovqatlanish jadvali bo'yicha kun tartibini tuzish. Dietologiya to'g'risida tushuncha. Dzyudochilarning vazn xaydash paytidagi ovqatlanish tartibi. Organizm qabul qiladigan va sarf qiladigan energiya nisbatining buzilishi va oqibatlar. 6-mavzu. Dzyudo tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari, mashg'ulot jarayonini rejalashtirish turi. Tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari. Dzyudochilarni tayyorlash bosqichlari. Bazaviy tayyorgarlik, mutaxassislikga chuqurlashtirish, sportda takomillashtirish va oliy sport mahorati bosqichlari to'g'risida tushunchalar. Dzyudochilarni tayyorlash bosqichlarining maqsad va vazifalari. Bosqichlarni amalga oshirish yo'llari. Dzyudo bo'yicha sektsiyaga kirib kelish davridan boshlab xalqaro toifadagi sport ustasigacha bosib o'tadigan yo'ldagi qiyinchiliklarga bardosh berish. 7-mavzu. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish turi. Istiqbolli reja. yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar. butun sport biografiyasiga mo'ljallangan va to'rt yillik (olimpiya) reja turi. tezkor reja. makrosikllar, mezosikllar va mikrosikllarni tuzishdagi talablar. joriy reja, yillik reja, oylik reja, xaflalik reja, kunlik reja va dars konspektini tuzishdagi talablar.

8-mavzu. Dzyudo bo'yicha sport maktablari mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish uslublari, o'quv-mashg'ulot yig'inini tashkillashtirish va o'tkazish, saralash uslublari.

Sport maktablari mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish uslublari.

Sport maktablari dzyudochilarni tayyorlashning tashkiliy – uslubiy xususiyatlari. Sport maktablari oldida turgan vazifalar. Guruhlarni to'ldirish va trenirovka jarayonini tashkil etish.

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

3.1. Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Umumiy psixologik tayyorgarlik.
2. Psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik maxoratning uyg'unligiga erishish yo'llari.
3. Muayyan musobaqaga ruxiy tayyorgarlik. Autogen trenirovka va meditatsiya.
4. O'rgatish tamoyillari.
5. O'rgatish bosqichlari.
6. Mashg'ulot jarayonida o'rgatish uslublari.
7. Individual va guruhli o'rgatish uslublarini foydalanish yollari.
8. Ilmiy ishlar to'g'risida tushuncha. Adabiyotlar sharhidan foydalanish uslubi.
9. Pedagogik kuzatuv uslubi.
10. Dzyudochilar trenirovkasining dars konspektini ilmiy asosda tuzish.
11. Dzyudochilar trenirokasida pulsometriya uslubini o'tkazish.
12. Dzyudochilar trenirovkasida xronometraj uslubini o'tkazish.
13. Dzyudochilar trenirovka jarayonida yuklama birligini aniqlash.
14. Tadqiqot mavzusini tanlash. Tadqiqotning ish rejasini tuzish.
15. Tadqiqot materiallarini yig'ish va to'plash.
16. Yig'ilgan ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish. Tadqiqotni yakunlash va shakllantirish.
17. Dzyudoda tadqiqot usullari. Tadqiqot usublarining umumiy tavsifi. Tadqiqot uslublari. Tadqiqot uslublariga umumiy talablar. Modelli tajriba. Laboratoriya tajribasi.
18. Tabiiy tajriba. Bevosita kayd qilish uslublari. Xronometriya. Nazorat sinovlari. Anketa so'rovi. Matematik statistika uslubi.
19. Jarohatdan saqlanish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.
20. Dzyudodagi asosiy jarohatlarning kelib chiqishi va uning profilaktikasi. Shug'ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o'tkazish.
21. Jarohatlarning turi, ularning oldini olish chora-tadbirlari.
22. Jarohat va shikast olgan Dzyudochilarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalar.
23. Qo'l, oyoq, barmoqlar, bo'yin va qovurg'a sinishlarida yoki chiqish, teri kasalliklarining birinchi alomatlaridagi, charchash ta'sirida vujudga keladigan hastaliklardagi tadbirlar.
24. Dzyudochilarda oqsillar, yog'lar, uglevodlar, minerallar, vitaminlarga bo'lgan talabning proporsiyasini xisoblash.
25. Ovqatlanish ratsionidagi talab va me'yorlarni o'rganish.
26. Ovqatlanish jadvali bo'yicha kun tartibini tuzish.

27. Dietologiya to'g'risida tushuncha va Dzyudochilarning vazn xaydash paytidagi ovqatlanish tartibini o'rganish.

28. Organizm qabul qiladigan va sarf qiladigan energiya nisbatining buzilishi va oqibatlarini o'rganish.

Seminar mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar.

4.1. Seminar mashg'ulotlar uchun tavsiya etiladigan mavzular.

1-mavzu: Psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish.

1. Umumiy psixologik tayyorgarlik.
2. Umumiy psixologiya turi.
3. Umumiy psixologik tayyorgarlikni maqsadi va vazifalari.
4. Psixologik tayyorgarlikning uslublari.
5. Dzyudoda psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik maxorat.
6. Muayyan musobaqaga ruxiy tayyorgarlik.
7. Psixologik tayyorgarlikdagi psixologik va pedagogik tadbirlar, sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar.
8. Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish psixologik tayyorgarlik bilan ajralmasligi.
9. Yuklamalardan keying psixologik tiklanish, autogen trenirovka, meditatsiya, o'z-o'zini boshqarish vositalari.

2-mavzu: Mashg'ulot jarayonida o'rgatish uslublari.

1. Mashg'ulot jarayonida o'rgatishning maqsad va vazifalari.
2. O'rgatish tamoyillari.
3. Texnik harakatlarga o'rgatish uslublari.
4. Texnik harakatlarga o'rgatish bosqichlari.
5. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar to'g'risida tushunchalar.

3-mavzu: Ilmiy ishlar to'g'risida tushuncha.

1. Ilmiy risola turi to'g'risida tushunchalar.
2. Adabiyotlar sharhidan foydalanish uslubi.
3. Dzyudo bo'yicha ilmiy ishlar to'g'risida berilgan ma'lumotlarni o'rganish, adabiyotlarni to'g'ri tanlab, ularni tahlil qilish foydalanish uslublarini qo'llashni o'rgatish.
4. Pedagogik kuzatuv uslubi.
5. Tadqiqot davomida dzyudochilarning har kunlik o'quv-mashg'ulotlarini, yig'inlarini tashkillashtirish va tahlil qilishni o'rganish uslubi.
6. Dzyudochilar trenirovkasining dars konspektini tuzish.
7. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkillashtirishda oylik va yillik rejadan kelib chiqqan holda dars ishlanmalarini tashkil etish va ular asosida mashg'ulot o'tish rejasi.
8. Trenirovka jarayonida pulsometriya uslubini o'tkazish.
9. Trenirovka jarayonida xronometraj uslubini o'tkazish.
10. Trenirovka jarayonida yuklama birligini aniqlash.

4-mavzu: Jarohatdan saqlanish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.

1. Dzyudodagi asosiy jarohatlarning kelib chiqishi va uning profilaktikasi.
2. Shug'ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o'tkazish.
3. Jarohatlarning turi, ularning oldini olish chora-tadbirlari.
4. Jarohat va shikast olgan dzyudochilarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalar.

5. Qo'l, oyoq, barmoqlar, bo'yin va qovurg'a sinishlarida yoki chiqish, teri kasalliklarining birinchi alomatlaridagi, charchash ta'sirida vujudga keladigan hastaliklardagi tadbirlar.

5-mavzu: Ovqatlanish gigiyenasi.

1. Dzyudochilarda oqsillar, yog'lar, uglevodlar, minerallar, vitaminlarga bo'lgan talabning proporsiyasi.
2. Ovqatlanish ratsionidagi talab va me'yorlar.
3. Ovqatlanish jadvali bo'yicha kun tartibini tuzish.
4. Dietologiya to'g'risida tushuncha.
5. Dzyudochilarning vazn xaydash paytidagi ovqatlanish tartibi.
6. Organizm qabul qiladigan va sarf qiladigan energiya nisbatining buzilishi va oqibatlari.

6-mavzu: Tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari.

1. Dzyudochilarni tayyorlash bosqichlari.
2. Bazaviy tayyorgarlik, mutaxassislikga chuqurlashtirish, sportda takomillashtirish va oliy sport mahorati bosqichlari to'g'risida tushunchalar.
3. Dzyudochilarni tayyorlash bosqichlarining maqsad va vazifalari.
4. Bosqichlarni amalga oshirish yo'llari.
5. Dzyudo bo'yicha sektsiyaga kirib kelish davridan boshlab xalqaro toifadagi sport ustasigacha bosib o'tadigan yo'ldagi qiyinchiliklarga bardosh berish.

7-mavzu: Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish turi.

1. Istiqbolli reja.
2. Yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar.
3. Butun sport biografiyasiga mo'ljallangan va to'rt yillik (olimpiya) reja turi.
4. Tezkor reja.
5. Makrotsikllar, mezotsikllar va mikrotsikllarni tuzishdagi talablar.
6. Joriy reja.
7. Tiklanishning pedagogik vositalari.
8. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari.
9. Farmakologik vositalar.
10. Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash.
11. Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj.
12. Funktsional musiqa tiklanish vositasi sifatida.
13. Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari.

8-mavzu: Sport maktablarida mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish uslublari.

1. Sport maktablarida Dzyudochilarni tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari.
2. Sport maktablari oldida turgan vazifalar.
3. Guruhlarni to'ldirish va trenirovka jarayonini tashkil etish.

9-mavzu: O'quv-mashg'ulot yig'inini tashkillashtirish va o'tkazish.

1. O'quv-trenirovka yig'inini o'tkazishning maqsadi, vazifalari, tayyorlash.
2. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish.
3. O'quv-trenirovka yig'inlarini rejalashtirish.
4. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini o'tkazish zaruriyati.

5. O'quv-trenirovka yig'inlar natijalarini rejalashtirish.
6. Yig'inlar natijalarini tahlil qilish.

10-mavzu: Saralash uslublari.

1. Dzyudoda saralash.
2. Saralash ko'p yillik jarayon sifatida.
3. Bolalarni kurash bo'linmasiga saralash uchun testlar.
4. Terma jamoaga saralash.
5. Sport natijasi.
6. Saralashda texnik-taktik mahorat darajasini aniqlash.
7. Saralashning yangi innovatsion uslublari.

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar.

5.1. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Dzyudoda texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
2. Dzyudoda taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
3. Dzyudoda jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
4. Dzyudoda psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
5. Dzyudodamusobaqa va o'quv-yig'inlar natijalarini tahlil qilish.
6. Dzyudoda mashg'ulot yuklamalarini nazorat va tahlil qilish uslublari.
7. Dzyudoda maxsus mashqlarini bajarish va harakatlanishlar.
8. Dzyudoda texnik usullarni bajarilishi to'g'risida tushuncha.
9. Dzyudo bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishko'nikmalarini shakllantirish.
10. Dzyudoda texnik usullarga qarshi-usulqo'llash.
11. Dzyudoda texnik usullarning kombinatsiyasini bajarish.
12. Dzyudoda texnik usulni amalga oshirish taktikasi.
13. Dzyudoda bellashuvnio'tkazish taktikasi.
14. Dzyudoda musobaqaga qatnashish taktikasi.
15. Dzyudoda 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. Tezkorlikni tarbiyalash.

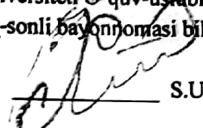
Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan slaydlar, videoroliklar tayyorlash va ularni taqdimot qilish tavsiya etiladi.

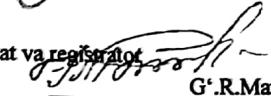
3.	VI. Fan o'qitishning natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) 6.1. Talaba bilishi kerak: “Dzyudo nazariyasi va uslubi” o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida talaba: - talabalarga dzyudo turi bo'yicha bilimlarning nazariy asoslarini; - talaba Dzyudo bo'yicha 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 qoidalari va xakamlik qilish asoslari; - dzyudo turi bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi 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'rini aniqlash uslublarini; - musobaqaga qatnashish va o'tkazish xisobotlarini tayyorlash vositasi; - uslub va tamoyillarini, texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi - ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalarni <i>bilishi va ulardan foydalana olishi kerak</i>; 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, <i>o'z malakasini doimo oshirib borish kerak</i>.
4.	VII. 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.	VIII. 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.	IX. Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar hamda axborot manbalari. Asosiy adabiyotlar 1. А.Н.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 uslubi” Darslik. T. 2015. 4. B.P. Ozdaeva – “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-sentabrda, O'RQ – 637-sonli. 13. N.A. Tastanov “Kurash turlari nazariyasi va uslubi” Darslik. T. 2017. 14. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubi. 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 portali

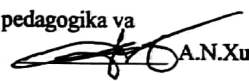
	18. http://www.ijf.org Xalqaro Dzyudo federatsiyasi sayti. 19. http://www.Judo.uz . O'zbekiston Dzyudo federatsiyasi sayti. 20. http://www.ziynet.uz O'zbekiston Respublikasi ta'lim portali. 21. http://www.edu.uz Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal 22. http://www.gov.uz – O'zbekiston Respublikasi Hukumati portali.
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" kafedrası dots o'qituvchisi A.G'.Matvapayev – UrDU, "Yakka kurash" kafedrası v.b.dots o'qituvchisi"
9.	Taqrizchilar: H.Meyliyev – UrDU, "Yakka kurash" kafedrası katta o'qituvchisi

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.Xodjaniazov

Akademik faoliyat va registrat 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 bayonnomasi).

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 bayonnomasi).

"Yakka kurash" kafedrası mudiri:  Z.T. Sherov