

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



“TASDIQLAYMAN”

Urganch davlat universiteti rektori

I. Abdullayev

2024-yil

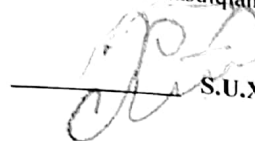
IXTISOSLIKKA KIRISH
(Erkin kurash sport turi bo'yicha)
FANINING O'QUV DASTURI

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

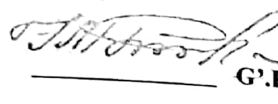
Urganch – 2024

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

O'quv ishlari bo'yicha prorektor


S.U. Xodjaniyazov

Akademik faoliyat va registrator
departamenti bo'limi 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 psixologiya
fakulteti dekani:


dots. A.N. Xudayberganov

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

Yakka kurash
kafedrasi mudiri:


dots. Z.T. Sherov

Fan/modul kodi SMKB 32005		O'quv yili 2024-2025	Semestr 1-2	ECTS - Kreditlar 1-semestr – 4 2-semestr – 4	
Fan/modul turi Majburiy		Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari 1-semestr – 4 2- semestr -3	
	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)		Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
1.	Ixtisoslikka kirish (erkin kurash sport turi bo'yicha)	1-semestr – 60 2-semestr - 44		1-semestr – 60 2-semestr - 76	240
2.	I. Fanning mazmuni Fanni o'qitishdan maqsad – Erkin kurash 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. Erkin kurash yo'nalishda taxsil olayotgan talabalarga Erkin kurash bo'yicha bilimlarning nazariy asoslarini, Erkin kurashning tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash kontsepsiyasi, Erkin kurash bo'yicha texnik usullarning tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari, jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish, texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish, o'qituvchimurabbiyning pedagogik va psixologik xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirishdan iborat. Talabalarga fan kursini o'zlashtirishda quyidagi talablar qo'yiladi: 1. erkin kurashning jismoniy tarbiya va sport tizimidagi ahamiyatini bilish; kurash texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vosita, uslub, tamoyillarini nazariy va amaliy jihatdan egallash; 2. shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish hamda yuklamalarni me'yorlash talablarini bilish; 3. musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, hakamlik qilish malakasiga ega bo'lishni o'rgatadi. Fanning vazifalari – talabalarda ixtisoslikka kirish fani erkin 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 talabalar bilim, ko'nikma va malakalariga quyidagi				

talablar qo'yiladi. Talaba:

- Erkin kurash bo'yicha malakali pedagog-trenerlarni tayyorlash va O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasining turli tizimlarida mustaqil ish olib borish.

Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turidan erkin kurash tasnifi, erkin kurashning sportda o'rni va ro'li, rivojlanish tarixi, erkin kurash mashg'ulot jarayonining tuzilishi, uslublari va vositalari, shu sport turining muammolari hamda ilmiy tadqiqot ishlari masalalarini o'z ichiga oladi -bolalar va o'smirlar sport maktabining erkin kurash sport to'garaklarida erkin kurashni rivojlanishi, erkin kurash vositalarini taqsimlash ketma-kegligini mashg'ulotning asoslari bo'yicha bilimlar hamda amaliy harakat ko'nikma va malakalari orqali o'rgatish usullarini haqida tasavvurga ega bo'lishi;

- talaba erkin kurash mashqlari texnikasi va o'rgatish uslublari, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish va me'yoriylash 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 (ma'ruza mashg'ulotlari).

2.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

1-mavzu. Erkin kurashning tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash kontsepsiyasi. Erkin kurash to'g'risida tarixiy ma'lumotlarni yig'ish uslublari. Erkin kurash bo'yicha zarur tarixiy manbalarni o'rganib chiqish. Arxiv ma'lumotlari bilan ishlash, manbalarni tahlil etish, erkin kurash bo'yicha federatsiyalar ma'lumotlaridan foydalanish, kutubxonadagi ma'lumotlardan foydalanish. O'zbekistonda erkin kurash bo'yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashning istiqbollari va kontsepsiyasi. Oldingi va hozirgi davrlardagi fikrlar, hamda kelajakda yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash bo'yicha istiqbollar. Erkin kurash bo'yicha federatsiya va muzeylardagi ma'lumotlarni umumlashtirish va mavjud o'zgarishlarni tizimli ravishda o'rganib borish.

2-mavzu. Erkin kurash bo'yicha musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari.

Erkin kurash bo'yicha musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari. Erkin kurash bo'yicha musobaqa qoidalarining oldingi va oxirgi variantlari, hakamlikdagi ovozalari va imo-ishoralari. Musobaqa qoidalari. Texnik usullar va harakatlarni baholash mezonlari, musobaqada foydalaniladigan bayonnomalarni yurgizish. Erkin kurash bo'yicha guruhlar o'rtasida har xil uslublardan foydalangan holda birinchiliklar o'tkazish. Musobaqa o'tkazish jarayonida Erkin kurash bo'yicha bayonnomalarni shakllantirish usullarini o'rganish.

3-mavzu. Erkin kurash bo'yicha texnik usullarni tizimlashtirish, tasniflash hamda ularning atamashunosligi. Erkin kurash bo'yicha texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida sinflarga ajratish. Texnik usullarning nomlanishi va ularning ketma-ketlikda bajarilish tartibini shakllantirish yo'llari. Erkin kurash bo'yicha texnik usullarni o'rgatish jarayoni engil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirish. Usulni bajarishda sportchilarning texnik va jismoniy holatiga qarab yuklamalarni berilishi va atamalarini to'g'ri bilishini shakllashtirish lozim. Texnik usullar, Erkin kurashchining holatlari va harakatlarning atamalarini aniqlashtirish. Erkin kurashda texnik usullarning bajarilishida erkin kurashdagi parter holatida bajariladigan texnik usullar va ularning nomlanishini ko'rsatib o'tish. Bellashuvni usullar belgilari yordamida

yoziq borish. Texnik usullarning himoyalari. Texnik usullarning qarshi usullari. Texnik usullarning kombinatsiyalari.

Erkin kurashda jismoniy tayyorgarliklar to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish.

4-mavzu. Jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish.

Erkin kurash kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Kuch va uni rivojlantirish uslublari. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslublari. Erkin kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslublari. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslublari. Erkin kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari. O'smir yoshdagi erkin kurashchining jismoniy tayyorgarligi.

5-mavzu. Texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish.

Kurashchilar mashg'ulot jarayonida texnik tayyorgarlik. Kurashchining texnik tayyorgarligi, sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallanganlik darajasi bilan tavsiflanadi. Texnik xarakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari. Xalqaro kurash turlari texnikasi - bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalashtirishlar, hamda kombinatsiyalar yig'indisidir. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari.

6-mavzu. Taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish.

Taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.

Taktika - bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari. Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Taktik tayyorgarlikning vazifasi - sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, bellashuv jarayonini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka

hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan. Taktik tayyorgarlik turlari va uslublari. Taktik tayyorgarlik turlaridan hujumkor taktika, qarshi hujum taktikasi, faol ximoyalanish taktikasi, texnik harakatni amalga oshirish taktikasi, bellashuvni o'tkazish taktikasi, musobaqada ishtirok etish taktikasi, raqib to'g'risida ma'lumot yig'ish uslubi, chorlash uslubi, siqimga olish uslubi, manyovrlash va boshqalar.

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

Umumiy psixologik tayyorgarlik. Umumiy psixologiya turlari. Umumiy psixologik tayyorgarlikni maqsadi va vazifalari. Psixologik tayyorgarlikning uslublari. Kurash turlarida psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik maxorat. 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'zo'zini boshqarish vositalari.

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

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

1. Erkin kurash to'g'risida tarixiy ma'lumotlarni yig'ish uslublari.
2. Arxiv ma'lumotlari bilan ishlash, manbalarni tahlil etish, kurash turli bo'yicha federatsiyalar ma'lumotlaridan foydalanish, kutubxonadagi ma'lumotlardan foydalanish.
3. Erkin kurash bo'yicha musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari. Erkin kurash bo'yicha musobaqa qoidalarining oldingi va ohirgi variantlari, hakamlik ovozalari va imo-ishoralari.
4. Texnik usullar va harakatlarni baholash mezonlari, musobaqada foydalaniladigan bayonnomalarni yurgizish.
5. Erkin kurash bo'yicha guruh o'rtasida har xil uslubni foydalangan holda birinchilik o'tkazish (Shveysariya, Olimpiya, Gerakles va boshqalar).
6. Erkin kurash bo'yicha texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida sinflarga ajratish.
7. Erkin kurash bo'yicha texnik usullarni o'rgatish jarayoni engil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirish.
8. Texnik usullar, erkin kurashchi holatlari (parter va tik turgan holatlardagi) va harakatlarning atamalarini aniqlashtirish.
9. Bellashuvni usullar belgilari yordamida yozib borish.
10. Texnik usullarning ximoyalari.
11. Texnik usullarning qarshi usullari.
12. Texnik usullarning kombinatsiyalari.
13. Erkin kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Kuch va uni rivojlantirish usuliyati. Tezkorlik va uni rivojlantirish usuliyati.
14. Chidamlilik va uni rivojlantirish usuliyati. Chaqqonlik va uni rivojlantirish usuliyati.
15. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish usuliyati. Xar hil yoshdagi erkin

kurashchining jismoniy tayyorgarligi.

16. Erkin kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik.
17. Texnik xarakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari.
18. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari.
19. Erkin kurash sport turlarida taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
20. Taktik tayyorgarlik maqsadiga erishish yo'llari.
21. Taktik tayyorgarlik vazifalarini amalga oshirish yo'llari.
22. Xujum xarakatlarini tayyorlash taktikasi.
23. Bellashuvni tuzish taktikasi.
24. Musobaqalarda qatnashish taktikasi.
25. Umumiy psixologik tayyorgarlik.
26. Psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik maxoratning uyg'unligiga erishish yo'llari.
27. Muayyan musobaqaga ruxiy tayyorgarlik. Autogen trenirovka va meditatsiya.

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

4.1. Seminar mashg'ulotlarga quyidagilar kiradi:

1-mavzu. Erkin kurashning tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash kontsepsiyasi.

1. Erkin kurash to'g'risida tarixiy ma'lumotlarni yig'ish uslublari. Erkin kurash bo'yicha zarur tarixiy manbalarni o'rganib chiqish.
2. Arxiv ma'lumotlari bilan ishlash, manbalarni tahlil etish, erkin kurash bo'yicha federatsiyalar ma'lumotlaridan foydalanish, kutubxonadagi ma'lumotlardan foydalanish.
3. O'zbekistonda erkin kurash bo'yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashning istiqbollari va kontsepsiyasi.
4. Oldingi va hozirgi davrlardagi fikrlar, hamda kelajakda yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash bo'yicha istiqbollar.
5. Barcha erkin kurash bo'yicha federatsiya va muzeylardagi ma'lumotlarni umumlashtirish va mavjud o'zgarishlarni tizimli ravishda o'rganib borish.

2-mavzu: Erkin kurash bo'yicha musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari.

1. Erkin kurash bo'yicha musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari.
2. Erkin kurash turi bo'yicha musobaqa qoidalarining oldingi va hozirgi variantlari, hakamlikdagi ovozalari va imo-ishoralari.
3. Musobaqa qoidalari. Texnik usullar va harakatlarni baholash mezonlari, musobaqada foydalaniladigan bayonnomalarni yurgizish.
4. Erkin kurash bo'yicha guruh o'rtasida har xil uslubdan foydalangan holda birinchilik o'tkazish.
5. Musobaqa o'tkazish jarayonida erkin kurash bo'yicha bayonnomalarni shakllantirish usullarini o'rganish (Shveysariya, Olimpiya, Gerakles va boshqalar).

3-mavzu: Erkin kurash bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi,

sistematikasi va ularning terminologiyasi.

1. Erkin kurash bo'yicha texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida sinflarga ajratish.
2. Texnik usullarning nomlanishi va ularning ketma-ketlikda bajarilish tartibini shakllantirish yo'llari.
3. Erkin kurash bo'yicha texnik usullarni o'rgatish jarayoni engil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirish.
4. Usulni bajarishda sportchilarning texnik va jismoniy holatiga qarab yuklamalarni berilishi va atamalarni to'g'ri bilishini shakllashtirish lozim.
5. Texnik usullar, erkin kurashchi holatlari (parter va tik turgan holatlardagi) va harakatlarning atamalarini aniqlashtirish.

4-mavzu: Erkin kurashda texnik usullarning bajarilishida erkin kurashdagi parter holatida bajariladigan texnik usullar va ularning nomlanishini ko'rsatib o'tish.

1. Bellashuvni usullar belgilari yordamida yozib borish.
2. Texnik usullarning himoyalari.
3. Texnik usullarning qarshi usullari.
4. Texnik usullarning kombinatsiyalari.

5-mavzu: Jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish.

1. Erkin kurashchining jismoniy tayyorgarligi.
2. Kuch va uni rivojlantirish uslublari.
3. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslublari.
4. Erkin kurashchining jismoniy tayyorgarligi.
5. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslublari.
6. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslublari.
7. Erkin kurashchining jismoniy tayyorgarligi.
8. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari.
9. O'smir yoshdagi Erkin kurashchining jismoniy tayyorgarligi.

6-mavzu: Texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish.

1. Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik.
2. Kurashchining texnik tayyorgarligi, sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallanganlik darajasi bilan tavsiflanadi.
3. Texnik xarakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari.
4. Xalqaro kurash turlari texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalanishlar, hamda kombinatsiyalar yig'indisidir.
5. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari.

7-mavzu: Taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish.

1. Taktik tayyorgarlik tug'risida tushuncha.

2. Taktika – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir.

3. Taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari.

4. Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g'alabaga erishish yoki yuqori natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat.

5. Taktik tayyorgarlikning vazifasi – sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, bellashuv jarayonini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

6. Taktik tayyorgarlik turlari va uslublari.

7. Taktik tayyorgarlik turlaridan hujumkor taktika, qarshi hujum taktikasi, faol ximoyalanish taktikasi.

8. Texnik harakatni amalga oshirish taktikasi.

9. Bellashuvni o'tkazish taktikasi.

10. Musobaqada ishtirok etish taktikasi.

11. Raqib to'g'risida ma'lumot yig'ish uslubi.

12. Chorlash uslubi.

13. Siqimga olish uslubi.

14. Manyovrlash va boshqalar.

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

1. Umumiy psixologik tayyorgarlik.

2. Umumiy psixologiya turlari.

3. Umumiy psixologik tayyorgarlikni maqsadi va vazifalari.

4. Psixologik tayyorgarlikning uslublari.

5. Kurash turlarida 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'zo'zini boshqarish vositalari.

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar.

5.1. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Erkin kurash tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash kontsepsiyasi.
2. Erkin kurash bo'yicha musobaqa qoidalar va hakamlik qilish asoslari.
3. Erkin kurash bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasiva ularning terminologiyasi.
4. Jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish.
5. Texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish.
6. Taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish.

	7. Psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish. 8. Mashg'ulot jarayonida o'rgatish uslublari. 9. Ilmiy ishlar to'g'risida tushuncha. 10. Jarohatdan saqlanish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. 11. Ovqatlanish gigiyenasi. 12. Tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari. 13. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish turi. 14. Sport maktablarida mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish uslublari. 15. O'quv-mashg'ulot yig'inini tashkillashtirish va o'tkazish. 16. Saralash uslublari. 17. Modellashtirish va natijalarni taxminlash. 18. Musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish. 19. Tiklanish vositalari. 20. Mashg'ulot yuklamalarining shiddatini aniqlash uslublari.
3.	VI.Fan o'qitishning natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) 4.1.Talaba bilishi kerak: - Erkin kurash ixtisosligiga kirish o'quv dasturi, texnik, taktik, psixologik tayyorgarliklarini takomillashtirish va musobaqa jarayonlariga tayyorlashdan iborat. - Erkin kurash ixtisosligiga kirish o'quv dasturi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantirish, texnik-taktik tayyorgarliklarini zamon talabi darajasida takomillashtirish, musobaqalarga har taraflama tayyorlash, sport mashg'ulotlarini rejalashtirish, shug'ullanuvchilarning tayyorgarliklarini nazorat qilib borish, maxsus test nazorat me'yorlari qabul qilish, ularni kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarini shakllantirish hamda zarur bilim bilan qurollantirishdan iborat. Fanni o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida Talaba: - Erkin kurashga doir kasbiy-pedagogik, amaliy <i>ko'nikma malakalarni, va bilimlarni o'zlashtirish;</i> - Erkin kurashning texnikasi, taktikasi, barcha texnik-taktik harakatlar, to'g'ri harakatlanish to'g'risida <i>tasavvurga ega bo'lishi kerak;</i> - Erkin kurashning jismoniy sifatlar, texnikasi va taktikasi bo'yicha me'yoriy test mashqlarini bajarish; - Malakaviy amaliyotlarda ishtirok etish va himoyadan o'tish; - Musobaqa qoidalarini bilish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish hamda hakamlik qilish <i>amaliy ko'nikmalariga;</i> - Musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilishni bilishi va jamoani boshqara olishi; - Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati fanining mashg'ulotlarga muntazam qatnashish va fanning me'yoriy talablarini bajarish va <i>malakalariga ega bo'lish kerak.</i>

	Universitet, shahar va respublikada o'tkazilayotgan musobaqalarda muntazam qatnashib, o'z malakasini doimo oshirib borish kerak.
4.	VII.Ta'lim texnologiyalari va metodlari: • o'yin ; • musobaqa; • guruhlarda ishlash; • aylanma; • individual yondashuv; • jamoa bo'lib ishlash.
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 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 xarakatlari 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: