

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI



IXTISOSLIKKA KIRISH (YENGIL ATLETIKA SPORT TURI BO‘YICHA)
O‘QUV DASTURI

Bilim sohasi: 1 000 000 – Xizmatlar

Ta’lim sohasi: 1 010 000 – Xizmat ko’rsatish

Ta’lim yo‘nalishi: 61010200 – Sport faoliyati (Yengil atletika)

✓

Urganch– 2024

Mazkur o'quv dastur Urganch davlat universiteti O'quv-uslubiy Kengashining 2024-yil "___" ___-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 "___" ___-sonli bayonnomasi bilan tasdiqlash uchun tavsiya etilgan.

Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya fakulteti dekani:

A.N.Xudayberganov

Mazkur o'quv dastur "Yakka kurash" kafedrasining 2024-yil "___" ___-sonli bayonnomasi bilan tasdiqlash uchun tavsiya etilgan.

"Yakka kurash" kafedrasining mudiri:

Z.T. Sherov

Fan kodi 382TSTM2433 382TSTM2434		O'quv-yili 2024-2025	Semestr 1-2	Kreditlar 4/4
Fan turi Majburiy		Ta'lim turi O'zbek tili		Haftadagi dars soatlari 4/3
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Ixtisoslikka kirish (Yengil atletika)	60/44	60/76	120/120
2.	I. Fanning mazmuni. Fanni o'qitishdan maqsad – talabalarga yengil atletika sport turining nazariy asoslari, yengil atletika turlari tarixi, yengil atletika turlari texnikasi asoslari, musobaqa qoidalarini tanishtirishdan iborat. Fanning vazifasi – yengil atletika sport turining tasnifi, yengil atletika turlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni va ahamiyati, yengil atletikaning Jahon, Osiyo va O'zbekistonda rivojlanish tarixi, yengil atletika turlarining texnika asoslari, yengil atletika turlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositasi, uslubi, tamoyillari, yengil atletika bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi tashkil etish uslublari va vositalari, pedagogik tamoyillarining nazariy va amaliy asoslari, yengil atletika mashg'ulotlarining asoslari, yengil atletikaning hozirgi kundagi muammolari, yengil atletika turlarini xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish va olib borish, yuklamalarni me'yoriylash, yengil atletika bo'yicha ommaviy tadbir va musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish va musobaqalarda hakamlilik qilish, yengil atletikada ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish masalalarini o'z ichiga oladi. - musobaqa qoidalarini, hakamlar va hakamlilik qilish, musobaqalar tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa samaradorligini ilmiy asosda aniqlash, olingan natijalar yordamida jamoani boshqarish bilan bog'liq bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirish; - tayyorgarlik turlari mohiyati va mazmunini bilish, ularni rivojlantirish, ularni shakllanish dinamikasini ilmiy-pedagogik uslublarni, test mashqlari yordamida baholash ko'nikmalari va mezonlarini bilish hamda qo'llash malakalariga ega bo'lish; - o'qituvchi-trenerning ko'p komponentli kasbiy-pedagogik funksiyalari – boshqaruvchilik, tashkilotchilik, tarbiyachilik, ijodkorlik, loyihachilik, kommunikativlik, diagnostik, seleksiya ishlarni tashkil qilish ko'gikmalarini o'zlashtirishi kerak.			

II. Asosiy nazariy qism (1-semestr uchun ma'ruza mashg'ulotlari).

2.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

1-mavzu. Ixtisoslikka kirish (yengil atletika) faniga kirish.

Tanlangan sport turi bo'yicha mutaxassislikka kirish (yengil atletika) faniga kirish, yengil atletika sport turiga ta'rif. Yengil atletika mashqlari mazmuni, tasnifi va umumiy tavsifi. Yengil atletika turlarining boshqa sport turlari bilan bog'liqligi. Boshqa sport turidagi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishda yengil atletikaning o'ri.

2-mavzu. Yengil atletika sport turining umumiy tavsifi, tasnifi, tarixi va rivojlanish bosqichlari.

Yengil atletikaning paydo bo'lish tarixi va rivojlanish bosqichlari. O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlantirish yo'llari. O'zbekiston yengil atletikachilarining mamlakat ichki chempionatlari hamda xalqaro musobaqalardagi ishtirokining qiyosiy tahlili.

Mamlakatimiz va xalqaro musobaqalarda ko'rsatilayotgan natijalarini tahlili. O'zbekistonlik yengil atletikachilari yilning nufuzli musobaqalaridagi ishtiroki tahlili. O'zbekistonlik va xorij sportchilarning rekord natijalarini tahlili.

3-mavzu. Yengil atletikada sport turi musobaqasida foydalaniladigan zamonaviy jihozlarning ahamiyati.

Yengil atletika sport turi musobaqasida qo'llaniladigan zamonaviy jihozlarning ahamiyati (yugurish turlari uchun, sakrash turlari uchun, uloqtirish turlari uchun, marafon turlari uchun). Bunday jihozlardan foydalanish musobaqada qayd qilinadigan natijalarning aniqlik darajasini yaxshilashga yordam beradi.

4-mavzu. Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan zamonaviy mobil ilovalar.

Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan zamonaviy mobil ilovalar (Switched On). Bu ilovaning avzallik tomoni sportchilarning jismoniy sifatlarini aniqlash va rivojlantirishdagi ahamiyati katta.

5-mavzu. Yurish texnikasi asoslari.

Yurish turlarini tasnifi. Yurish texnikasining kinematik, dinamik va ritmik harakat tuzilmasini tahlili. Sportcha yurish texnikasining biomekanik tahlili. Sportcha yurishning yugurishdan farqli xususiyatlari. Sportcha yurishning fazalari. Sportcha yurishda tayanch va o'tish davrlarining almashish sikllari. Sportcha yurish mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari.

6-mavzu. Yugurish texnikasi asoslari.

Yugurish turlari. Yugurish turlarining texnikasining tavsifi. Yugurish texnikasining farqli xususiyatlari. Yugurish turlarida fazalarga bo'lib o'rgatish uslubiyati. Yugurish masofalariga texnik jihatdan bo'linish asoslari. Yugurish turlarida moddiy-texnik ta'minot.

7-mavzu. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi asoslari.

Qisqa masofalarga yugurish turlarining masofalarga bo'linish xususiyatlari. Qisqa masofalarga yugurish turlari texnikasining farqli xususiyatlari. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati. Yugurish fazalarini kinematik xususiyatlari. Yugurish masofalarida qadam uzunligi va chastotasini tahlili. Yugurish mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari. Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.

8-mavzu. Estafetali yugurish texnikasi asoslari.

Estafetali yugurish qisqa masofaga yugurish bahslari kabi qisqa masofalarni o'z ichiga olib jamoaviy tarzda olib boriladi. Bunda sportchilarning har biri yakka-isha ishtiroki kabi eng yaxshi natijalarni qayd etishi talab qilinadi.

9-mavzu. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi o'rgatish uslubiyati.

O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati. Yugurish fazalarini kinematik xususiyatlari. Yugurish masofalarida qadam uzunligi va chastotasini tahlili. Yugurish mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari. Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.

10-mavzu. G'ovlar osha va to'siqlar osha yugurish texnikalari asoslari.

G'ovlar osha yugurish texnikasi asoslari. G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati. To'siqlar osha yugurish texnikasi asoslari. To'siqlar osha yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati. Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.

11-mavzu. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi asoslari.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati. Oyoq bukib sakrash usuli. Ko'krak kerib sakrash usuli. Qaychi sakrash usuli. Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.

12-mavzu. Yugurib kelib uzunlikka "oyoqni bukib" sakrash usuli texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Yugurib kelib uzunlikka "oyoqni bukib" sakrash usuli texnikasini o'rgatish

uslubiyati. Yugurib kelib uzunlikka "oyoqni bukib" sakrash usuli texnikasining asosi

13-mavzu. Yugurib kelib uzunlikka "ko'krak kerib" sakrash usuli texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Yugurib kelib uzunlikka "ko'krak kerib" sakrash usuli texnikasini o'rgatish uslubiyati. Yugurib kelib uzunlikka "ko'krak kerib" sakrash usuli texnikasining asosi

14-mavzu. Yugurib kelib uzunlikka "qaychisimon" sakrash usuli texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Yugurib kelib uzunlikka "qaychisimon" sakrash usuli texnikasini o'rgatish uslubiyati. Yugurib kelib uzunlikka "qaychisimon sakrash usuli texnikasining asosi

15-mavzu. Uch xatlab sakrash texnikasi asoslari.

Yugurib kelib uch xatlab sakrash texnikasi. Yugurib kelib uch sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati. Eshkaksimon sakrash usuli. Qo'llarni qarama - qarshi harakatlantirish sakrash usuli. Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.

(II-semestr uchun ma'ruza mashg'ulotlari).

1-mavzu. Sakrash turlarida mashg'ulotlarni rejalashtirish

Sakrash turlarida mashg'ulotlarni rejalashtirish. Musobaqalar va tumirlarni tashkil etish va ularga tayyorgarlik ko'rish. Sportchining yutuqlarini va kamchiliklarini qayd etish, rivojlanishni tahlil qilish.

2-mavzu. Sakrash turlarida musobaqalarni tashkil etishda sport jihozlariga qo'yilgan talablar.

Sakrash turlarida musobaqalarni tashkil etishda sport jihozlariga qo'yilgan talablar. Yugurib kelib uzunlikka va Yugurib kelib uch xatlab sakrash turlarini o'tkazish bo'yicha musobaqa jihozlari.

3-mavzu. Yengil atletika sport turida musobaqa o'tkazish va hakamlik qilish qoidalari.

Yengil atletika sport turida musobaqa o'tkazish va hakamlik qilish qoidalari.

Yugurish turlari bo'yicha hakamlik qoidalari. Sakrash turlari bo'yicha hakamlik qoidalari.

4-mavzu. Yugurib kelib Balandlikka sakrash texnikasi asoslari.

Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasi. Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati. Xatlab o'tish usuli. Fosbury Flop usuli.

Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.

5-mavzu. Yugurib kelib balandlikka "Xatlab o'tish" usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Yugurib kelib balandlikka "Xatlab o'tish" usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati. Yugurib kelib balandlikka "Xatlab o'tish" usulida sakrash texnikasini asosi

6-mavzu. Yugurib kelib balandlikka "Fosbury Flop" usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.

Yugurib kelib balandlikka "Fosbury Flop" usulida sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati. Yugurib kelib balandlikka "Fosbury Flop" usulida sakrash texnikasini asosi

7-mavzu. Langan cho'pga tayanib sakrash texnikasi asoslari.

Langan cho'pga tayanib sakrash texnikasi asoslari. Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati. Musobaqa qoidalari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.

8-mavzu. Uloqtirish texnikasi asoslari.

Uloqtirish texnikasi asoslari. Uloqtirish turkum va turlari. Uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati. Granata va koptok uloqtirish texnikasi asoslari. Granata uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati. koptok uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati

9-mavzu. Nayza uloqtirish texnikasi asoslari va mashg'ulotlarni tashkil qilish.

Nayza uloqtirish texnikasi asoslari va mashg'ulotlarni tashkil qilish. Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati

10-mavzu. Yadro itqitish texnikasi asoslari va mashg'ulotlarni tashkil qilish.

Yadro itqitish texnikasi asoslari va mashg'ulotlarni tashkil qilish. Yadro itqitish texnikasi asoslari va mashg'ulotlarni tashkil qilish. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati. Yadro uloqtirish usullari.

11-mavzu. Disk uloqtirish texnikasi asoslari va mashg'ulotlarni tashkil qilish.

Disk uloqtirish texnikasi asoslari va mashg'ulotlarni tashkil qilish. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati

texnikasini o'rgatish uslubiyati . Disk uloqtirish usullari.

12-mavzu. Bosqon uloqtirish texnikasi asoslari va mashg'ulotlarni tashkil qilish.

Bosqon uloqtirish texnikasi asoslari va mashg'ulotlarni tashkil qilish. Bosqon uloqtirish texnikasi asoslari va mashg'ulotlarni tashkil qilish. Bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati . Bosqon uloqtirish usullari.

13-mavzu. Ko'pkurash va uning turlarini o'rgatish metodikasi.

Ko'pkurash va uning turlarini o'rgatish metodikasi. Ko'pkurashning olimpiya dasturlari. Uchkurash, Beshkurash va uning turlari texnikasi asoslari. Yettikurash va uning turlari texnikasi asoslari. O'nkurash va uning turlari texnikasi asoslari.

14-mavzu. Ko'pkurash sport turi mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish.

Ko'pkurash sport turi mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish. Ko'pkurash sport turi mashg'ulotlarni asosi. Mashg'ulotlarini rejalashtirish.

15-mavzu. Yengil atletika sport turida musobaqa o'tkazish va hakamlik qilish qoidalari.

Yugurib kelib Balandlikka sakrash turida musobaqa o'tkazish va hakamlik qilish qoidalari.

Langan cho'pga tayanib sakrash turida musobaqa o'tkazish va hakamlik qilish qoidalari. Uloqtirish turlaridan musobaqa o'tkazish va hakamlik qilish qoidalari. Ko'pkurash turida musobaqa o'tkazish va hakamlik qilish qoidalari.

III. Seminar mashg'uloti bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar.(I-semestr uchun)

3.1. Seminar mashg'ulotiga quyidagi mavzular kiradi:

1-mavzu. Ixtisoslikka kirish (yengil atletika) faniga kirish.

2-mavzu. Yengil atletika sport turining umumiy tavsifi, tasnifi, tarixi va rivojlanish bosqichlari.

3-mavzu. Yengil atletikada sport turi musobaqasida foydalaniladigan zamonaviy jihozlarning ahamiyati.

4-mavzu. Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan zamonaviy mobil ilovalar.

5-mavzu. Yurish texnikasi asoslari.

6-mavzu. Yugurish texnikasi asoslari.

7-mavzu. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi asoslari.

8-mavzu. Estafetali yugurish texnikasi asoslari.

9-mavzu. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi o'rgatish uslubiyati.

10-mavzu. G'ovlar osha va to'siqlar osha yugurish texnikalari asoslari.

11-mavzu. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi asoslari.

12-mavzu. Yugurib kelib uzunlikka "oyoqni bukib" sakrash usuli texnikasini o'rgatish uslubiyati.

13-mavzu. Yugurib kelib uzunlikka " ko'krak kerib" sakrash usuli texnikasini o'rgatish uslubiyati.

14-mavzu. Yugurib kelib uzunlikka " qaychisimon " sakrash usuli texnikasini o'rgatish uslubiyati.

15-mavzu. Yengil atletika sport turida musobaqa o'tkazish va hakamlik qilish qoidalari.

Seminar mashg'uloti bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar.(II-semestr uchun)

1-mavzu. Sakrash turlarida musobaqalarni tashkil etishda sport jihozlariga qo'yilgan talablar

2-mavzu. Yugurib kelib Balandlikka sakrash texnikasi asoslari.

3-mavzu. Yugurib kelib balandlikka "Xatlab o'tish ". "Fosbury Flop" usullarida sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.

4-mavzu. Uloqtirish texnikasi asoslari.

5-mavzu. Nayza, Disk, Bosqon uloqtirish texnikasi asoslari va mashg'ulotlarni tashkil qilish.

6-mavzu. Yadro itqitish texnikasi asoslari va mashg'ulotlarni tashkil qilish

7-mavzu Ko'pkurash va uning turlarini o'rgatish metodikasi

Seminar mashg'ulotlari bo'yicha ochib beriladigan mavzular ushbu fan dasturida qayd etilgan ma'ruza mashg'ulotlariga mos ravishda ochib beriladi.

Seminar mashg'ulotlari davomida an'anaviy o'qitish (o'rgatish) uslublaridan tashqari quyidagi innovatsion pedagogik texnologiyalardan keng foydalaniladi: muammoli savollar qo'yish va vaziyatli vazifalarni to'g'ri echish yo'llarini topish; ekspress-intervyu; "aqliy-hujum"; "ekspress-test-savol va javob"; rollarni ijro etish o'yinlari; "keys-stadi" – muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish; o'quv videofilmlarini namoyish etish, seminar mashg'ulotlari mavzulari bo'yicha talabalar taqdimotlari va ularning bilimlari baholanadi.

IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar.

4.1. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etilgan mavzular:

1. Yengil atletikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va ahamiyati.
 2. Yengil atletikaning rivojlanish tarixi.
 3. Musobaqa qoidalar va yengil atletikaning moddiy-texnik ta'minoti.
 4. Yengil atletikada dars va mashg'ulot o'tkazish asoslari.
 5. Yurish texnikasi asoslari.
 6. Yugurish texnikasi asoslari.
 7. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini asoslari.
 8. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi asoslari.
 9. Estafetali yugurish texnikasi asoslari.
 10. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi o'rgatish uslubi.
 11. G'ovlar osha va to'siqlar osha yugurish texnikalari asoslari.
 12. Uzunlikka sakrash texnikasi asoslari.
 13. Sakrash turlarida mashg'ulotlarni rejalashtirish.
 14. Sakrash turlarida musobaqalarni tashkil etishda sport jihozlariga qo'yilgan talablar.
 15. Yengil atletika sport turida musobaqa o'tkazish va hakamlik qilish qoidalar.
 16. Balandlikka sakrash texnikasi asoslari.
 17. Langar cho'pda balandlikka sakrash texnikasi asoslari.
 18. Uloqtirish texnikasi asoslari.
 19. Granata va koptok uloqtirish texnikasi asoslari.
 20. Nayza uloqtirish texnikasi asoslari va mashg'ulotlarni tashkil qilish.
 21. Yadro itqitish texnikasi asoslari va mashg'ulotlarni tashkil qilish.
 22. Disk uloqtirish texnikasi asoslari va mashg'ulotlarni tashkil qilish.
 23. Bosqon uloqtirish texnikasi asoslari va mashg'ulotlarni tashkil qilish.
 24. Ko'pkurash va uning turlarini o'rgatish metodikasi.
 25. Uchkurash, Beshkurash va uning turlari texnikasi asoslari.
 26. Yettikurash va uning turlari texnikasi asoslari.
 27. O'ngkurash va uning turlari texnikasi asoslari.
 28. Ko'pkurash sport turi mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish.
 29. Ko'pkurash turida mashg'ulotlarni rejalashtirish.
 30. Yengil atletika sport turida musobaqa o'tkazish va hakamlik qilish qoidalar.
- UrDuning ARMda mavjud o'quv manbalari (elektron adabiyotlar, darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar) yordamida mavzularga doir zarur va etarli bilimlar

hajmini mustaqil o'zlashtirish:

- "Yakak kurash" kafedrasida mavjud o'quv manbalari, ularning elektron nusxalari, o'quv videofilmlari, o'quv-metodik komplekslar va boshqa o'quv materiallari yordamida mustaqil tayyorlanish;
- kafedrada mavjud saytlardan (elektron pochta) foydalangan holda Moskva, Sank-Peterburg, Qozon va Rossiyaning boshqa analogik universitetlari o'quv manbalaridan mustaqil foydalanish va chuqurlashtirish.

Mustaqil ish shakllari sifatida:

- ertalabki badantarbiya mashg'ulotida amaliy ko'nikma-malakalarni mustaqil shakllantirish;
- boshqa shaharlarda o'tkaziladigan musobaqalar oraliqlarida texnik-taktik ko'nikmalar va jismoniy sifatlarni mustaqil shakllantirish;
- yengil atletika bo'yicha klub va terma jamoalar mashg'ulotlari hamda musobaqalarni kuzatish orkali o'z ko'nikma va malakalarini takomillashtirish;
- yetakchi xorijiy jamoalar mashg'ulotlari va musobaqalari bo'yicha tasvirga tushirilgan videofilmlarni tahlil qilish.

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 nusxalarini kompakt diskarga yozib olish;
- malakaviy amaliyotlar davomida o'zlashtirgan bilimi va amaliy ko'nikma-malakalarini 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.

V. Fan o'qitishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar).

5.1. Talaba bilishi kerak:

- yengil atletika sport turining tasnifi, yengil atletika turlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni va ahamiyati, yengil atletikaning rivojlanish tarixi va bosqichlari, yengil atletika turlarining texnika asoslari, yengil atletika turlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositalari, uslublari, tamoyillari, yengil atletika bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi, mashg'ulot tamoyillarining nazariy va amaliy asoslarini, ko'p yillik sport tayyorgarlikning davrlari, bosqichlari hamda ularning maqsad va vazifalarini, mashg'ulot jarayonini innovatsion texnologiyada boshqarish haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.

	- yengil atletika darsi va o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil etish va o'tkazish, yengil atletika darsi va o'quv mashg'ulot jarayonining pedagogik tahlili bajarishga o'rgatish, yengil atletika turlarining texnikasi va taktikasini tashkil etish va turli lavozimlarda hakamlik qilish <i>ko'nikmalariga ega bo'lishi</i>; - yengil atletika darsi va mashg'ulot jarayonini zamonaviy talablar asosida tashkil etish va o'tkazish; shug'ullanuvchilarni funktsional imkoniyatlariga mos keladigan yuklamalarni tanlay bilish, sportda yuqori natijalariga erishish, anatomiya, sport tibbiyoti, massaj, psixologiya va hakazo ...) mutaxassisli bilan yordamida tezkor axborot olish va samarali boshqarishni, modellash va bashorat qilish, mustaqil ravishda musobaqalarni tashkil etishda foydalanish <i>malakalariga ega bo'lishi kerak</i>.
4.	VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari. •Ma'ruzalar; •Interfaol keys-stadilar; •Seminar (mintaqaviy fikrlash, tezkor savol-javoblar); •Guruhlarda ishlash; •Taqdimotlar tayyorlash; •Individual loyihalar; •Jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar. "BBB", "Tarozi", SWOT-tahlil", o'yin, 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.	VII. Kreditlarni olish uchun talablar. Fanga oid nazariy va 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.	VIII. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari. Asosiy adabiyotlar. 1. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. / Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengil atletika". Darslik. – Toshkent, Ilmiy texnika axboroti-press nashtiyoti, 2018. – 376 b. 2. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T.,

	Smuriygina L.V. va boshqalar. / Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. – Toshkent, Ilmiy texnika axboroti-press nashtiyoti, 2018. – 432 b. 3. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Sport pedagogik mahoratini oshirish. / Darslik. – Toshkent: 2017. – 320 b. 4. Qudratov R., /Yengil atletika. / Darslik – T.: 2014. – 368 b. 5. Sherov.Z.T., /Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi./ Darslik-2023 6. Yusupov.B.B., /Sport turlarini o'rgatish metodikasi (Yengil atletika)./ Darslik- 2024.-244 Qo'shimcha adabiyotlar. 7. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 48 b. 8. Mirziyoyev Sh.M., Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini barpo etamiz O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalari qo'shma majlisidagi nutq. –T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 32 b. 9. 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 dekab. – T.: "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 48 b. 10. 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'ruzasi. 2017 yil. 14 yanvar. –T.: "O'zbekiston" 2017 y. – 103 b. 11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi "2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi PQ-№5281-sonli qarori 12. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-№5280-son "Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida" qarori. 13. O'zbekiston Respublikasi vazirlar mahkamasining 2020 yil 31 dekabrda № 824-sonli "Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim jarayonini tashkil etish bilan bog'liq tizimni takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. 14 b. 14. G'aniboyev I.D., Xo'jamkeldiyev G'.S. / Yakkakurash, koordinatsion va
--	---

