

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

"TASDIQLASH"
Urganch davlat universiteti
rektori. B. Abdullayev
2024-y



**KURASH SPORT TURI BO'YICHA IXTISOSLIKKA KIRISH
O'QUV DASTURI**

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

✓✓

Chirchiq – 2024 yil

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

O'quv ishlari bo'yicha prorektor:

Akademik faoliyat va registrator departamenti boshlig'i:

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 psixologiya fakulteti dekani:

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

Yakka kurash kafedrasining mudiri:

S.O. Xodjanliyazov
G.R. Matlatipov

A. N. Xudayberganov

Z.T. Sherov

Fan / modul kodlari 382TSTM2433 382TSTM2434		O'quv yili 2024-2025	Semestr 1-2	ECTS - Kreditlar 4/4	
Fan / modul turi Majburiy		Ta'lim tili O'zbek/rus		Haftadagi dars soatlari 4/4	
1	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)		Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Kurash ixtisosligiga kirish	60/60		60/60	120/120
I.Fanning mazmuni					
2	Fanning maqsadi – Kurash sport turi bo'yicha ixtisosligi bo'yicha bakalavriaturada ta'lim olayotgan talaba – bo'lajak o'qituvchi - murabbiyga dasturda belgilangan kasbiy-pedagogik bilim, amaliy ko'nikma va malakalarni o'zlashtirishga qaratiladi. Kurash yo'nalishida taxsil olayotgan talabalarga kurash bo'yicha bilimlarning nazariy asoslarini, Kurashning tarixi, kurash bo'yicha musobaqa qoidalari va hakamlilik qilish asoslari, jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish, texnik – taktik 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 – talabalarini nazariy bilimlar, amaliy ko'nikmalar kurash bo'yicha talabalarda kurash tarixi va sport kurashidagi ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar bo'yicha bilimga, musobaqalarda ishtirok etish va uni tashkillashtirishga oid kasbiy – pedagogik malaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakllantirishga qaratilgan. II. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari) 2.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi: I-mavzu. Kurash sport turi bo'yicha ixtisoslikka kirish va kurash qonun qoidalari Ta'lim yo'nalishi bo'yicha tayyorlanadigan bakalavr-kadrlarning funksional faoliyati, jismoniy tarbiya va sportning millat genofondini shakllantirish, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashdagi ahamiyati, mazkur kasbning keng qamrovligi va ko'p funktsionalligi. Jismoniy tarbiya va sport universitetida ta'lim olishning o'ziga xos xususiyatlari bu jarayonda "Kurash sport turi bo'yicha ixtisoslikka kirish" fanining o'rni, uning o'quv rejasida belgilangan boshqa fanlar va pedagogik 3 kasb tayyorgarligini o'ziga shakllari bilan uzviy bog'liqligi. Kurash bo'yicha o'qituvchi – murabbiy kasbining andozasi (modeli). 2 – mavzu: Kurashning tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash kontsepsiyasi. Kurash to'g'risida tarixiy ma'lumotlarni yig'ish uslublari. Kurash bo'yicha zarur tarixiy manbalarni o'rganib chiqish. Arxiv ma'lumotlari bilan ishlash, manbalarni tahlil etish. belbog'li kurash bo'yicha federatsiyalar				

ma'lumotlaridan foydalanish, kutubxonadagi ma'lumotlardan foydalanish. O'zbekistonda Kurash bo'yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayorlashning istiqbollari va kontsepsiyasi. Oldingi va hozirgi davrlardagi fikrlar, hamda kelajakda yuqori malakali mutaxassislarni tayorlash bo'yicha istiqbollar. Kurash bo'yicha federatsiya va muzeylardagi ma'lumotlarni umimlashtirish va mavjud o'zgarishlarni tizimli ravishda o'rganib borish.

3-mavzu: Kurash bo'yicha texnik usullarning tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamallari.

Kurash bo'yicha texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida sinflarga ajratish. Texnik usullarning nomlanishi va ularning ketma-ketlikda bajarilish tartibini shakllantirish yo'llari. 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 atamallarni to'g'ri bilishini shakllashtirish lozim. Texnik usullar, kurashchi holatlari (tik turgan holatlardagi) va harakatlarning atamalarini aniqlashtirish. Kurashda texnik usullarning bajarilishida kurash tik turgan holatida bajariladigan texnik usullar va ularning nomlanishini ko'rsatib o'tish. Bellashuvni usullar belgilari yordamida yozib borish. Texnik usullarning ximoyalari. Texnik usullarning qarshi usullari. Texnik usullarning kombinatsiyalari.

4-mavzu: Jismoniy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, turli yoshdagi sportchilarni jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Kuch va uni rivojlantirish uslublari. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslublari. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslublari. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslublari. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari. O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Turli yoshga va malakaga mansub kurashchilarning jismoniy tayyorlash uslublari va vositalari. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubiyati. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash. Tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanliklarni tarbiyalash. Maxsus tezkorlik, maxsus kuch, tezkor-kuch chidamkorligi, maxsus chaqqonlik, o'yin chidamkorligi, maxsus egiluvchanlik, va portlovchi kuch ish qobiliyatini (statik kuch) tarbiyalash.

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

Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik. Kurashchining texnik tayyorgarligi, sportchi tomonidan yuqori sport natija-lariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallanganlik darajasi bilan tavsiflanadi. Texnik xarakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari. Kurash texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalalanishlar, 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 va uni takomillashtirish. Taktik tayyorgarlik tug'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, qarshihujum taktikasi, faol ximoyalalanish taktikasi, texnik harakatni amalga oshirish taktikasi, bellashuvni o'tkazish taktikasi, musobaqada ishtirok etish taktikasi, raqib to'g'risida ma'lumot yig'ish uslubi, chorchash 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. Kurashda psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik maxorat. Muayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik. Psixologik tayyorgarlikdagi psixologik va pedagogik tadbirlar, sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar. Texnik-tatitik mahoratni takomillashtirish psixologik tayyorgarlik bilan ajralmasligi. Yuklamalardan keying psixologik tiklanish, autogen trenirovka, meditatsiya, o'z-o'ini boshqarish vositalari.

8-mavzu: Kurash sport turi bo'yicha ixtisoslikka kirish fani bo'yicha o'rgatish uslublari, o'qitish usubiyati asoslari to'g'risida tushuncha.

Mashg'ulot jarayonida o'rgatishning maqsad va vazifalari. O'rgatish tamoyillari. Texnik harakatlarga o'rgatish uslublari. Texnik harakatlarga o'rgatish bosqichlari. O'qitishning maqsadlari va vazifalari. O'qitish tamoyillari. O'qitishning ilmiylik tamoyili. Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili. O'qituvchining o'qitish jarayonida etakchilik ahamiyati tamoyili. O'qitish uslublari. O'qitish bosqichlari.

9-mavzu: Mashg'ulot jarayonida texnik usullarni bajarishda jaroxatlanishdan

saqlanish va jaroxatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.

Kurashdagi asosiy jarohatlarning kelib chiqishi va uning profilaktikasi. Shug'ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o'tkazish. Jarohatlarning turlari, ularning oldini olish chora-tadbirlari. Travma va shikast olgan kurashchilarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalar. Qo'l, oyoq, barmoqlar, bo'yin va qovurg'a sinishlari yoki chiqish, teri kasalliklarining birinchi alomatlaridagi, charchash ta'sirida vujudga keladigan hastaliklardagi tadbirlar.

10-mavzu. O'qituvchi – murabbiyning ko'p qirrali kasbiy-pedagogik funksiyalari.

Kurash bo'yicha o'qituvchi – murabbiy kasbini tanlashning ijtimoiy-pedagogik va biopsixologik asoslari. O'qituvchi– murabbiy kasbini tanlash motivatsiyasi. O'qituvchi– murabbiyning kasbiy-pedagogik funksiyalari: mashqlantirish va boshqaruvchilik, tarbiyalash, tashkilotchilik, loyihalashtirish, ijodkorlik, baholash, (diagnostik) seleksiya va bashoratlash, kommunikativlik funksiyalari mohiyati va mazmuni.

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

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

1. Kurash to'g'risida tarixiy ma'lumotlarni yig'ish va manbalarni tahlil qilish uslublari.
2. Kurash federatsiyasidagi va kutubxonadagi ma'lumotlaridan foydalanish.
3. Kurashchini asosiy turish holatlari va harakatlarning atamalarini aniqlashtirish asoslari.
4. Texnik xarakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari.
5. Texnik usullarni bajarishning nazariy asoslari.
6. Texnik usullarning himoyasi va qarshi usullarini bajarishning nazariy asoslari.
7. Texnik harakatlar va kombinatsiyalarini bajarishning nazariy asoslari.
8. Kurashchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish yo'llari.
9. Turli yoshdagi kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi rivojlantirish yo'llari.
10. Tezkorlik va kuch uni rivojlantirish usuliyati.
11. Chidamlilik va chaqqonlik uni rivojlantirish usuliyati.
12. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish usuliyati.
13. Kurashchilar mashg'ulot jarayonida texnik usullarini amalga oshirish yo'llari.
14. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari.
15. Kurashchilar mashg'ulot jarayonida taktik harakatlarni amalga oshirish yo'llari.
16. Kurashda taktik tayyorgarlikda usullar ketma-ketligini amalga oshirish yo'llari.
17. Taktik tayyorgarlik maqsadiga vazifalarini amalga oshirish yo'llari.
18. Xujum xarakatlariga tayyorlash va qarshi hujum harakatlarni amalga oshirish yo'llari.
19. Kurashchilarning umumiy psixologik tayyorgarlik asoslari.
20. Psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik maxoratning uyg'unligiga erishish yo'llari.
21. Muayyan musobaqa va bellashuvga psixologik tayyorgarlik.
22. O'rgatish va o'qitishning maqsadlari va vazifalari.
23. O'rgatish va o'qitish tamoyillari, uslublari va bosqichlarini o'rgatish.
24. Texnik usullarni bajarishda jaroxatlanishdan saqlanishni o'rgatish.
25. Jaroxatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatishni o'rgatish.
26. O'qituvchi-murabbiyning pedagogik va psixologik xususiyatlari bilan tanishish.
27. O'qituvchi-murabbiyning pedagogik qobiliyatini rivojlantirish yo'llari.

28. O'qituvchi-murabbiyning o'z fani bo'yicha doimiy ravishda bilim va mahoratini oshirib borish yo'llari.

29. O'qituvchi-murabbiyning psixologik qobiliyatini rivojlantirish yo'llari.

30. O'qituvchi-murabbiyning kompetentligi, ahloqiy qoidalarga rioya qilishi, irodaviy va kasbga nisbatan jiddiy munosabatlari.

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

1-Mavzu. Kurash sport turi bo'yicha ixtisoslikka kirish va kurash qonun qoidalari. Kurashning tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni tayorlash kontsepsiyasi.

Ta'lim yo'nalishi bo'yicha tayyorlanadigan bakalavr-kadrlarning funksional faoliyati, jismoniy tarbiya va sportning millat genofondini shakllantirish, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashdagi ahamiyati, mazkur kasbning keng qamrovligi va ko'p funktsionalligi. Jismoniy tarbiya va sport universitetida ta'lim olishning o'ziga xos xususiyatlari bu jarayonda "Kurash nazariyasi va uslubiyati" fanining o'rni, uning o'quv rejasida belgilangan boshqa fanlar va pedagogik kasb tayyorgarligini o'ziga shakllari bilan uzviy bog'liqligi. Kurash bo'yicha o'qituvchi – murabbiy kasbining andozasi (modeli). Kurash to'g'risida tarixiy ma'lumotlarni yig'ish uslublari. Kurash bo'yicha zarur tarixiy manbalarni o'rganib chiqish. Arxiv ma'lumotlari bilan ishlash, manbalarni tahlil etish, kurash bo'yicha federatsiyalar ma'lumotlaridan foydalanish, kutubxonadagi ma'lumotlardan foydalanish. O'zbekistonda Kurash bo'yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayorlashning istiqbollari va kontsepsiyasi. Oldingi va hozirgi davrlardagi fikrlar, hamda kelajakda yuqori malakali mutaxassislarni tayorlash bo'yicha istiqbollar. Kurash bo'yicha federatsiya va muzeylardagi ma'lumotlarni umumlashtirish va mavjud o'zgarishlarni tizimli ravishda o'rganib borish.

2 – mavzu: Texnik usullarning tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari Texnik usullarning tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari.

Texnik usullarning tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari
Kurash bo'yicha texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida sinflarga ajratish. Texnik usullarning nomlanishi va ularning ketma-ketlikda bajarilish tartibini shakllantirish yo'llari. 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 atamalarni to'g'ri bilishini shakllashtirish lozim. Texnik usullar, kurashchi holatlari (tik turgan holatlardagi) va harakatlarning atamalarini aniqlashtirish. Kurashda texnik usullarning bajarilishida kurash tik turgan holatida bajariladigan texnik usullar va ularning nomlanishini ko'rsatib o'tish. Bellashuvni usullar belgilari yordamida yozib borish. Texnik usullarning ximoyalari. Texnik usullarning qarshi usullari. Texnik usullarning kombinatsiyalari.

3-mavzu: Jismoniy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, turli yoshdagi sportchilarni jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Kuch va uni rivojlantirish uslublari. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslublari. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi.

Chidamlilik va uni rivojlantirish uslublari. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslublari. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari. O'smir yoshdagi belbog'li kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub Kurashchilarning jismoniy tayyorlash uslublari va vositalari. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash. Tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanliklarni tarbiyalash. Maxsus tezkorlik, maxsus kuch, tezkor-kuch chidamkorligi, maxsus chaqqonlik, o'yin chidamkorligi, maxsus egiluvchanlik, va portlovchi kuch ish qobiliyatini (statik kuch) tarbiyalash.

4-mavzu: Texnik - taktik va psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish.

Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik. Kurashchining texnik tayyorgarligi, sportchi tomonidan yuqori sport natija-lariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallanganlik darajasi bilan tavsiflanadi. Texnik xarakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari. Kurash texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalarni, hamda kombinatsiyalar yig'indisidir. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari. Taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish. Taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish. Taktik tayyorgarlik tug'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. Psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish. Umumiy psixologik tayyorgarlik. Umumiy psixologiya turlari. Umumiy psixologik tayyorgarlikni maqsadi va vazifalari. Psixologik tayyorgarlikning uslublari. Kurashda psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik maxorat. Muayyan musobaqaga ruxiy tayyorgarlik. Psixologik tayyorgarlikdagi psixologik va pedagogik tadbirlar, sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar. Texnik-tatitik mahoratni takomillashtirish psixologik tayyorgarlik bilan ajralmasligi. Yuklamalardan keying psixologik tiklanish, autogen trenirovka, meditatsiya, o'z-o'ini boshqarish vositalari.

5-mavzu: Kurash sport turi bo'yicha ixtisoslikka kirish bo'yicha o'rgatish uslublari to'g'risida tushuncha. Mashg'ulot jarayonida jaroxatlanishdan saqlanish, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. O'qituvchi – murabbiyning ko'p qirrali kasbiy-pedagogik funksiyalari.

Mashg'ulot jarayonida o'rgatishning maqsad va vazifalari. O'rgatish tamoyillari. Texnik harakatlarga o'rgatish uslublari. Texnik harakatlarga o'rgatish bosqichlari. O'qitishning maqsadlari va vazifalari. O'qitish tamoyillari. O'qitishning ilmiylik

tamoyili. Jamoali o'qitish va o'quvchiga individual yondashish birligi tamoyili. O'qitishning amaliyot bilan bog'liqligi tamoyili. O'qituvchining o'qitish jarayonida etakchilik ahamiyati tamoyili. O'qitish uslublari. O'qitish bosqichlari.

Mashg'ulot jarayonida texnik usullarni bajarishda jaroxatlanishdan saqlanish va jaroxatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. Kurashdagi asosiy jarohatlarning kelib chiqishi va uning profilaktikasi. Shug'ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o'tkazish. Jarohatlarning turlari, ularning oldini olish choratadbirlari. Travma va shikast olgan kurashchilarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalar. Qo'l, oyoq, barmoqlar, bo'yin va qovurg'a sinishlarida yoki chiqish, teri kasalliklarining birinchi alomatlaridagi, charchash ta'sirida vujudga keladigan hastaliklardagi tadbirlar.

O'qituvchi – murabbiyning ko'p qirrali kasbiy-pedagogik funksiyalari Kurash bo'yicha o'qituvchi – murabbiy kasbini tanlashning ijtimoiy-pedagogik va biopsixologik asoslari. O'qituvchi– murabbiy kasbini tanlash motivatsiyasi. O'qituvchi– murabbiyning kasbiy-pedagogik funksiyalari: mashqlantirish va boshqaruvchilik, tarbiyalash, tashkilotchilik, loyihalashtirish, ijodkorlik, baholash, (diagnostik) seleksiya va bashoratlash, kommunikativlik funksiyalari mohiyati va mazmuni.

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar.

5.1 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
- daftari 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 bellashuv kombinatsiyalar nushalarini kompakt diktarga 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.

5.2 Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

- Kuch sifatiga tavsif.
- Kuch sifati va uni rivojlantirish uslubi.
- Tezlik sifati va uni rivojlantirish usullari.
- Egiluvchanlik sifati va uning turlariga tavsif.
- Chaqqonlik sifati va uning turlariga tavsif.
- Tezkorlik sifati va uning turlariga tavsif.
- Shikastlanishni oldini olish va muhofaza qilish.
- Mashg'ulotlarda yuklamalarni nazorat qilish.
- Bollarni bishlangich tayyorgarlik guruhiga tanlash va saralash.

3	10. Tezkorlikni tarbiyalash. VI. Fan o'qitishning natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) Talaba bilishi kerak: “Sport mahoratini takomillashtirish bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish” o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida talaba: - talabalarga kurash sport turi bo'yicha bilimlarning nazariy asoslarini; - talaba kurash bo'yicha tarixiy manbalarga suyanish, kurash turining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi, yaqin va uzoq kelajakdagi istiqbollari; - istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash kontsepsiyasi; - kurash turi bo'yicha musobaqa qoidalari va xakamlilik qilish asoslari; - kurash 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'mini 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 bilishi va ulardan foydalana olishi kerak; Fanni o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida
	4. VII. 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; • Individual loyihalar; • Taqdimotlar qilish; • Alohida – alohida ishlash; • Sherik bo'lib ishlash hujum va himoya qilish; • Klastr metodi, bellashuv, musobaqa, aylanma mashg'ulot, takroriy mashq, o'zgaruvchan mashq, qat'iy tartiblashgan mashqlar. Fanni o'qitish jarayonida foydalanish uchun tavsiya etilgan o'qitish

5	usullari (texnologiyalari). VIII. 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.
	IX. Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar hamda axborot manbalari. Asosiy adabiyotlar 1. A.R.Taymurotov Kurash nazariyasi va uslubiyati, o'quv qo'llanma, TOSHKENT – 2020, 141-b. 2. A.R.Taymurotov Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik, TOSHKENT – 2019, 335-b. 3. Ш.Е.Келдиёров тарихи, ривожланиш асослари ва тактик тузилиши. Тошкент-2021, 164-b. 4. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati., Darslik „Toshkent - 2017. 480 b. 5. Mirzanov Sh.S. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati. Darslik., Chirchiq 2023. 260 b 6. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. Darslik., Toshkent - 2009. 214 b. 7. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati. Darslik., Toshkent - 2024. 267 b. Qo'shimcha adabiyotlar. 1 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. 2.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3306 sonli “Kurash” milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida 2017-yil 2-oktabrdagi. 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.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. 6.O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida” qonuni.

	(yangi tahriri). Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O'RQ-394-son. 7.O'zbekiston Respublikasining Ta'lim to'g'risida qonuni (yangi tahriri). 2020-yil 23-sentabrdagi, O'RQ – 637-sonli. Axborot manbalari 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.ziyonet.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 O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (20__ yil “__” __dagi “__” - sonli bayonnoma).
8	Fan /modul uchun ma'sullar: A.G'.Matvapayev - UrDU, Sport faoliyati,pedagogika va psixologiya fakulteti“yakka kurash ” kafedraasi dotsenti; S.R.Qodirov- UrDU, Sport faoliyati,pedagogika va psixologiya fakulteti“yakka kurash ” kafedraasi o'qituvchisi;
9	Taqrizchi: N.SH.Iskandarov– UrDU, Sport faoliyati,pedagogika va psixologiya fakulteti“yakka kurash ” kafedraasi dotsenti; X.Meyliyev – UrDU, Sport faoliyati,pedagogika va psixologiya fakulteti“yakka kurash ” kafedraasi katta o'qituvchisi;