

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



"TASDIQLAYMAN"

Urganch davlat universiteti rektori

I. Abdullayev

2024-yil

**O'QUV-MASHQ BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI
TASHKIL ETISH
(erkin kurash sport turi bo'yicha) (1-2-qism)
FAN O'QUV DASTURI**

Bilim sohasi:	1000 000 – Xizmatlar
Ta'lim sohasi:	1010 000 – Xizmat ko'rsatish sohasi
Ta'lim yo'nalishi:	61010 300 – Sport faoliyati (Erkin kurash)

Urganch – 2024

Parter holatida – aylana yugurib to'ntarishlar usuliga himoyasini o'rgatish.
8-mavzu. Erkin kurashchisining tik turish holatida – zarb bilan yiqitishlar usuliga himoyasini o'rgatish.

Parter holatida – ag'darib to'ntarishlar usuliga himoyasini o'rgatish.
9-mavzu. Erkin kurashchining tik turish holatida – qo'lini ushlab tortib parterga o'tkazish usuliga himoyasini o'rgatish.

Parter holatida – qayirib to'ntarishlar usuliga himoyasini o'rgatish.
10-mavzu. Erkin kurashchisining tik turish holatida – qo'lini bo'yinga o'rab tashlash usuliga himoyasini o'rgatish.

Parter xolatida – ko'krakdan oshirib to'ntarish usuliga himoyasini o'rgatish.
11-mavzu. Erkin kurashchisining tik turish holatida – yelkalaridan oshirib tashlash usuliga himoyasini o'rgatish.

Parter holatida – aylantirib to'ntarish usuliga himoyasini o'rgatish.
12-mavzu. Erkin kurashchisining tik turish holatida – egilib tashlash usuliga himoyasini o'rgatish.

Parter xolatida – Aylantirib tashlash usuliga himoyasini o'rgatish.
13-mavzu. Erkin kurashchisining tik turish holatida – ko'krakdan oshirib tashlash usuliga himoyasini o'rgatish.

Parter xolatida – ko'krakdan oshirib tashlash usuliga himoyasini o'rgatish.
14-mavzu. Erkin kurashchisining tik turish holatida – qayirib yiqitishlar usuliga himoyasini o'rgatish.

Parter holatida – beldan oshirib to'ntarishlar usuliga himoyasini o'rgatish.
15-mavzu. Erkin kurashchisining tik turish holatida – qo'lini bo'yinga o'rab parterga o'tkazish usuliga himoyasini o'rgatish.

16-mavzu. Parter holatida-o'tish bilan to'ntarish usuliga himoyasini o'rgatish.
17-mavzu. Oldinga chiqib-o'tirib parterga o'tkazishni o'rgatish.

18-mavzu. O'quv-mashg'ulot jarayonida bellashuv.

19-mavzu. Erkin kurashchilarning maxsus mashqlarini o'z ichiga oluvchi o'yinlarni o'rgatish.

20-mavzu. Jarohatlarda birinchi tibbiy yordamni ko'rsatish texnikasi.

III. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar.

3.1. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Sport mashg'loti jarayonida hisobot va uning turlari.
2. Umumjahon antidoping kodeksi haqida ma'lumot.
3. Nazoratning asosiy turlari va tashkillashtirilishi.
4. Taqiqlangan ro'yxat tizimi.
5. Erkin kurashda harakatli va sport o'yinlarini qo'llash.
6. Funksional imkoniyatlarni oxirigacha safarbar qilish qobiliyatini takomillashtirish.
7. Tana og'irligini nazorat qilish uslubi.
8. Muvozanat saqlash qobiliyatini tarbiyalash.
9. Erkin kurashda sport mashg'ulotining vosita va uslublari.

10. Badan qizdirish va sport mashg'ulotlari o'tkaziladigan joyga, shug'ullanuvchilarning kiyimi va poyabzaliga qo'yiladigan gigiyenik talablar.
11. Erkin kurashda sportchining shaxsiy gigiyenasi.
12. Erkin kurashda texnik usulni amalga oshirish taktikasi.
13. Erkin kurashda bellashuvni o'tkazish taktikasi.
14. Erkin kurashda musobaqaga qatnashish taktikasi.
15. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash vositalari.

3. IV. Fan o'qitishning natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)

4.1. Talaba bilishi kerak:

- “O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish” o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida talaba:
- talabalarga erkin kurash turi bo'yicha bilimlarning nazariy asoslarini;
 - talaba erkin kurashi bo'yicha tarixiy manbalarga suyanish, erkin kurash turining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi, yaqin va uzoq kelajakdagi istiqbollari; - istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash kontsepsiyasi;
 - erkin kurash turi bo'yicha musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari;
 - erkin 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'rmini 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;
- Fannio'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida Talaba:
- texnik harakatlarini hakam oshirib baholay olish;
 - hakam imo-ishoralari bajarib olish va bellashuvlarni tahlil qilish;
 - pulsometriya va xronometraj uslublarini amalga oshirish ko'nikma malakalarni, va bilimlarni o'zlashtirish;
- Universitet, shahar va respublikada o'tkazilayotgan musobaqalarda muntazam qatnashib, o'z malakasini doimo oshirib borish kerak.
- Yuritish va nazorat uchun berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat topshirish.

4.	V.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.	VI.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.	VII. Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar hamda axborot manbalari. Asosiy adabiyotlar 1. F.A.Kerimov – "Sportda ilmiy tadqiqotlar" Darslik. T., 2018 yil. -380 b. 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 uslubiyati" Darslik. T. 2015. 4. B.P.Ozdaeva – "Введение в специализацию избранного вида спорта (дзюдо)" учебное пособие. Toshkent 2023. 181-c. 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 turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2017. 14. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. 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 Kengashining 2024-yil _____ "____"-sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.
8.	Fan/modul uchun ma'sullar: B.A.Satipov – UrDU, "Yakka kurash" kafedrasida o'qituvchisi