

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



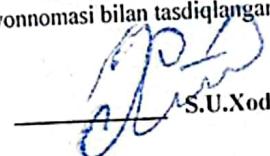
**O'QUV-MASHQ BOSQICHIDA MASHG'ULOTLARNI
TASHKIL ETISH**
(erkin kurash sport turi bo'yicha) (1-2-qism)
FAN O'QUV DASTURI

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

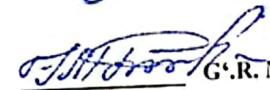
Urganch – 2024

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 bayonnomasi).

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 bayonnomasi).

Yakka kurash
kafedrasi mudiri:

 dots. Z.T.Sherov

Fan/modul kodi	O'quv yili	Semestr	ECTS - Kreditlar			
382O'MBM2327 382O'MBM2328	2024-2025	3/4	6/6			
Fan/modul turi	Ta'lim tili	Haftadagi dars soatlari				
Majburiy	O'zbek/rus	6/6				
1.	Fanning nomi O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (Erkin kurash)	Auditoriya maschg'ulotlari (soat) 90/90	Mustaqil ta'lim (soat) 90/90	Jami yuklama (soat) 180/180		
2.	I. Fanning mazmuni. Fanni o'qitishdan maqsad - O'quv-mashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish ixtisosligi bo'yicha ta'lim olayotgan talaba – bo'lajak o'qituvchi - murabbiya 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, istiqbollarli va mutaxassislarni tayyorlash kontsepsiysi, 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'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, O'quvmashq bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish ixtisosligi bo'yicha talabalarda Erkin kurash 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. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar						
2.1.Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya qilinadi:						
1-mavzu. Umumiy jismoniy tayyorgarlik.						
2-mavzu. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.						
3-mavzu. Erkin kurashda yiqilish va o'z-o'zini himoya qilishni o'rgatish.						
4-mavzu. Bel va oyoqdan ushlab zarb bilan yiqitish usuliga himoyasini o'rgatish.						
5-mavzu. Ikki oyoqni sho'ng'ip ushlab zarb bilan yiqitish usuliga himoyasini o'rgatish.						
6-mavzu. Erkin kurashchisining tik turish holatida – qo'lni bo'yinga o'rabet parterga o'tkazish usuliga himoyasini o'rgatish.						
7-mavzu. Erkin kurashchining tik turish holatida – bo'yinni ushlab qo'l ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish usuliga himoyasini o'rgatish.						

- 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 – yelkalardan 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‘lni 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. Ummumahon antidoping kodeksi haqida ma‘lumot.
 3. Nazoratning asosiy turlari va tashkillashtirilishi.
 4. Taqiqlangan ro‘yxat tizimi.
 5. Erkin kurashida harakatlari va sport o‘yinlarini qo‘llash.
 6. Funktsional 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 kurashida texnik usulni amalga oshirish taktikasi.
13. Erkin kurashida bellashuvni o‘tkazish taktikasi.
14. Erkin kurashida musobaqaga qatnashish taktikasi.
15. Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash vositalari.

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 kelajakdagisi istiqbollari; - istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash kontsepsiysi;
 - erkin kurash turi bo‘yicha musobaqa qoidalari va xakamlik qilish asoslar;
 - 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‘rnini 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 ularidan foydalana olishi kerak; 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 ko‘nikma malakalarni, va bilimlarni o‘zlashtirish;
- Universitet, shahar va respublikada o‘tkazilayotgan musobaqlarda
muntazamqatnashib, o‘z malakasini doimo oshirib borish kerak.
- Yuritish va nazorat uchun berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat topshirish.

	V.Ta'lim texnologiyalari va metodlari:
4.	<ul style="list-style-type: none"> • So'z usuli; • Ko'rgazmaliylik usuli; • Mustaqil o'rganish; • So'rov o'tkazish; • O'yin usuli; • Amaliy ta'lim; • Musobaqa usuli;
5.	<p>VI.Kreditni olish uchun talablar:</p> <p>Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'r ganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va nazorat uchun berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat topshirish.</p>
6.	<p>VII. Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar hamda axborot manbalari.</p> <p>Asosiy adabiyotlar</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 dzyudochilaring kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish" Monografiya. Toshkent 2023. 139-b. <p>Qo'shimcha adabiyotlar.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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-noyabrdagi. 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-tonli 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-tonli 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-tonli farmoni.

	<p>11.O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O'RQ-394-tonli.</p> <p>12.O'zbekiston Respublikasining Ta'lim to'g'risida qonuni (yangi tahriri). 2020-yil 23-sentabrdagi, O'RQ – 637-tonli.</p> <p>13. N.A.Tastanov "Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2017.</p> <p>14. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. Darslik., Toshkent - 2009.</p> <p>15. Kerimov F.A. Darslik. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Darslik., Toshkent - 2004.</p> <p style="text-align: center;">Axborot manbalari.</p> <p>16. http://www.lex.uz- O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi</p> <p>17. http://www.ziyonet.uz- Ta'lim portalı</p> <p>18. http://www.iif.org Xalqaro Dzyudo federatsiyasi sayti.</p> <p>19. http://www.Judo.uz O'zbekiston Dzyudo federatsiyasi sayti.</p> <p>20. http://www.ziyonet.uz O'zbekiston Respublikasi ta'lim portalı.</p> <p>21. http://www.edu.uz. Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal</p> <p>22. http://www.gov.uz – O'zbekiston Respublikasi Hukumatı portalı.</p>
7.	O'quv dastur Urganch davlat universiteti Kengashning 2024-yil _____ "___"-sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.
8.	<p>Fan/modul uchun ma'sullar:</p> <p>B.A.Satipov – UrDU, "Yakka kurash" kafedrasi o'qituvchisi</p>