

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



**TANLANGAN SPORT TURI NAZARIYASI VA USLUBIYATI (KURASH
SPORT TURI BO'YICHA)
FAN DASTURI**

Bilim sohasi: 1000 000 – Xizmatlar
Ta'lim sohasi: 1010 000 – Xizmat ko'rsatish
Ta'lim yo'nalishi: 61010300 – Sport faoliyati (kurash) ✓

Urganch-2024

Mazkur o'quv dastur Urganch davlat universiteti kengashining 2024 -yil "19" 08 dagi 1 -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 "18" 08 dagi yig'ilishida muhokama qilinib, tasdiqlash uchun tavsiya etilgan. (1 -sonli bayonnomasi).

Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya fakulteti dekani:

A. N. Xudayberganov

Mazkur o'quv dastur "Yakka kurash" kafedrasining 2024 -yil "17" 08 dagi yig'ilishida muhokama qilinib, tasdiqlash uchun tavsiya etilgan (1 -sonli bayonnomasi).

Yakka kurash kafedrasini mudiri:

Z.T. Sherov

Fan/modulkodi KTO'M1008	O'quv yili 2024-2025	Semest III-IV	ECTS - Kreditlar 4/4	
Fan/modulturi majburiy	Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari 4	
1.	Fan nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklarni (soat)
	Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubi (kurash sport turi bo'yicha)	60/60	60/60	240

I.Fanning mazmuni

Fanni o'qitishdan maqsad-kurash fani talablariga kurashni o'qitish uslubi va nazariy bilimlarni o'rgatish, kurash texnikasi va usullari haqida nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalarini egallash, kurash bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish uslubi va usullarini o'rgatishga qaratilgan bo'lib, talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida kurash vositalaridan samarali foydalanib o'qitish va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat.

Fanning oldiga qo'ygan vazifalari - talabalar bilan o'quv mashg'ulotlari shaklida o'tkaziladi. Shu mashg'ulotlar jarayonida O'zbekiston Respublikasida kurash turlarining rivojlanish tarixini o'rgatish, O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida kurash turlarini o'rni, kurash mashg'ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi va mahsus mashqlarni o'rgatish, kurash mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish, kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o'rgatish, kurash turlari texnikasi va usullarini o'rgatish, kurash turlari mashg'ulotlari uchun sport inshootlarini tanlash va ularning jihozlanishini o'rganish, kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish, kurash turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, shuningdek musobaqa hujjatlarini yuritish va hakamlik qilish, bolalar sportida kurashning o'rni, kurash mashg'ulotlarining ayrim xususiyatlari kabi vazifalarni amalga oshirish bilan birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirishni ko'zda tutadi.

II.Asosiy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)

II.I.Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

1. Kirish. Kurash sport turining nazariyasi va uslubiyati fanining maqsadi va vazifalari, mazmuni va ahamiyati.

Kurash nazariyasi va uslubiyati fanining maqsadi, vazifalari va mazmuni. Kurash sport turlarining jamiyatda va inson hayotida tutgan o'ri. Kurash sport turini O'zbekistonda va jahonda rivojlantirish uchun davlat tomonida olib borilayotgan islohotlar va ularning natijalari.

2-mavzu: Kurash sport turining rivojlanish tarixi va xalqaro sport turi maqomini olishi.

Kurash sport turining rivojlanishi to'g'risida tarixiy manbalardan olgan ma'lumotlar. O'zbek faylasuflarining kurash tarixi haqidagi fikrlari. Pahlavon Mahmudning hayoti va jodi. Kurash sport turining sobiq ittifoq davrida rivojlanishi. Kurash sport turining xalqaro sport turi maqomini olishi. Kurash sport turining butun dunyoda rivojlanishi. Kurash bo'yicha Osiyo, O'zbekiston, Afrika, Panamerika birinchiликlarini, jahon birinchiликlarini o'tkazilishi.

3-mavzu. Kurash mashg'ulotlarini tashkillashtirish va o'tkazish nazariyasi

Mashg'ulot jarayonini ma'lum bir qonuniyatlarga buysonadigan yaxlit jarayon, shaxsiy rivojlanish yo'liga ega, o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lgan yaxlit tizim sifatida. Kurash mashg'ulotlarining tuzilishi va ularga qo'yiladigan talablar. Sportchilarning ko'p yillik jarayoni tayyorgarlikning ustavor yo'nalishiga qarab, shartli ravishda to'rta bosqichga bo'lingan mashg'ulot jarayonini davomiyligi kurash turlarining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligi darajasiga bog'liqligi.

4-mavzu: Jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslubiyati.

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismi ekanligi va jismoniy sifatlari - kuch, chidamlilik, ehtiyoschanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayon ekanligi. Jismoniy tayyorgarlikning kurashchilarni tayyorlash tizimida tutgan o'ri. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha. Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanishi. Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligi harakatlanish sifatlari kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan quyiladigan talablarga qat'iy muvofiq holda rivojlantirishga qaratilishi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslublari va uslubiyati. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash vositalari.

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

Kurashchilarning mashg'ulot jarayonida texnik tayyorgarlik tutgan o'ri va ahamiyati. Texnik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari. Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi haqida tushuncha. Texnik tayyorgarlikning asosiy vazifalari. Texnik mahoratning takomillashtirish bosqichlari va ularning vazifalari. Kurashchilarning texnik tayyorgarliklarini takomillashtirish uslublari.

6-mavzu: Taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish uslubiyati.

Kurashchilarning mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlik tutgan o'ri va ahamiyati. Taktik harakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari. Taktik tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari. Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tashkiliga muvofiq harakatlarga ajratilishi. Kurashchilarning taktik tayyorgarligining o'ziga xos turlari. Hujum harakatlarining tayyorlash taktikasi. Boshqaruvlari tuzish taktikasi. Musobaqalarda qatnashish taktikasi. Kurashchilarning taktik tayyorgarliklarini takomillashtirish uslublari va vositalari.

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

Psixologik tayyorgarlik haqida umumiy tushuncha. Kurashchilar tayyorlash tizimida psixologik tayyorgarlikning tutgan o'ri. Psixologik tayyorgarlik kurashchilarning ma'naviy - irodaviy jihatdan tayyorlashning asosiy vositasi ekanligi. Kurashchining ahloqiy sifatlarni tarbiyalash yo'llari. Psixologik temperament haqida tushuncha va ularning turlariga tashrif. Musayyan musobaqaga psixologik tayyorgarlik. Psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik mahoratning urviy bog'liqligi. Psixologik motivatsiyalar berish.

8-mavzu: Kurash mashg'ulotlarida o'qitish uslublarining pedagogik asoslari va mazmuni.

O'qitishning maqsadi va vazifalari. O'qitish uslublari haqida umumiy tushuncha. O'qitishda yangi pedagogik texnologiyalar va axborot texnologiyalarda foydalanish. Pedagogik texnologiyalarga tashrif. Jismoniy tarbiya va sport sohasida qo'llaniladigan yangi pedagogik texnologiyalar. Kurash mashg'ulotlari jarayonida o'qitishda og'zaki-so'z, ko'rgazmatilik va amaliy uslublardan foydalanish uslubiyati.

9-mavzu: Kurash tayyorgarlik tizimining ko'p yillik bosqichlarini mazmuni.

Kurashchilar tayyorlash tizimi ko'p yillik pedagogik jarayon ekanligi. Sport yakkakurashlari uchun zaxira tayyorlashni boshqarishning uch pog'onali tizimini qo'llash xususiyatlari. Boshqarish bosqichlariga tashrif.

Kurashchilar tayyorlash tizimining bosqichlarga bo'linishi va ularning sabablari. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi va uning mazmuni. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi va uning mazmuni. Sport takomillashtiruvchi bosqichi va

uning mazmuni. Oliy sport mahorati bosqichi va uning mazmuni.

10-mavzu: Kurash mashg'ulotlarini rejalashtirish va modellashtirish.

Kurash mashg'ulotlarining rejalashtirishning mohiyati va ahamiyati, uning turlari. Rejalashtirishga qo'yiladigan talablar. Tayyorgarlik mikrosikllari, mezotsikllari va makrosikllari haqida tushuncha hamda ularni rejalashtirish tartib qoidalari. Kurash mashg'ulotlarini oylik va yillik soatlarni taqsimlash qoidalari. Yillik tayyorgarlik siklida trenirovkani tashkil qilish tizimini modellashtirish. Mashg'ulotlarning katta bosqichini tuzish modeli

11-mavzu: Sport kurashida saralash uslublari.

Saralashning sport kurashining tayyorgarlik tizimida tutgan o'rni va ahamiyati. Saralashning ko'p yillik jarayon sifatida qabul qiliishi. Saralashga qo'yiladigan pedagogik, fiziologik va psixologik talablar. Yosh kurashchilarni saralashda qo'llaniladiga pedagogik, fiziologik, psixologik testlarning mazmuni. Sport maktablarga saralash, terma jamoalarga saralash.

12-mavzu: Kurash mashg'ulotlari va musobaqadan keyin tiklanish qoidalari va vositalari.

Mashg'ulot va va tiklanish – o'zaro bog'langan yagona jarayon ekanligi. Tiklanishning ahamiyati. Mashg'ulot va musobaqa yuklamalaridan keyin sportchi taasida ro'y beradigan fiziologik, psixologik va jismoniy zo'riqishlar va ularing asorati. Tiklanishning pedagogik vositalari va ularning mazmuni. Tiklanishning tibbiy biologik asoslari. Uqalash, musiqa, sauna va boshqa vositalarning kurashchi taasii tiklanishidagi ahamiyati. O'zbekistonda farmakologiya sohasini rivojlantirishda olib borilayotga islohatlar.

13 -mavzu: Mashg'ulot yuklamalarining shiddatini aniqlash uslublari.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilib borish - kurashchilar tayyorlash tizimining asosiy ko'rsatkichlaridan biri sifatida. Kurashchilarga beriladigan yuklamalarning turlari va ularning tasnifi. Ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashmagan yuklamalar. Yuklama yo'alishlariga tavsif: anaerob-alaktat (tezkor-kuch); anaerob-glikolitik (tezkorlik chidamliligi); aralash; aerob (umumiy chidamlilik). Yuklama hajmi va uni aniqlash metodikasi.

14-mavzu: Kurash sport turi bo'yicha o'quv mashg'ulot yig'ilarini tashkillashtirish va o'tkazish

Kurash bo'yicha o'quv- mashg'ulot yig'inlarini o'tkazish maqsadi va vazifalari, zaruriyati. O'quv mashg'ulot yig'inlari sport natijalarining o'sishini ta'minlaydigan eng muhim omillardan biri ekanligi. O'quv mashg'ulot yig'inlari o'tkazishga qo'yiladigan talablar. O'MY ning o'quv rejasini mazmuni. O'quv mashg'ulot yig'inlarini rejalashtirish. O'quv mashg'ulot yig'inlarini atijalarini tahlil qilish.

15-mavzu: Musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish

Kurashchilarning trenirovka mashg'ulotlari va musobaqa faoliyatini nazorat qilish hamda tahlil etish malakasi ham muhim ahamiyat kasb etishi va uinng maqsadi va vazifalari. Kurashchilarning mashg'ulot jarayonlarini nazorat qilish (jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik) ning pedagogik asoslari. Kurashchilarning musobaqa faoliyatini azorat qilishning pedagogik asoslari. Kurashchilarning musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan texnik va taktik harakatlarning tahlil qilish yo'llari.

16 mavzu: Kurash sport turi bo'yicha musobaqalar tashkil qilish va o'tkazish.

Sport musobaqalarining kurashchilar tayyorlash tizimida tutgan o'rni va ahamiyati. Kurash bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalarning turlari va ularning vazifalari. Kurash bo'yicha musobaqa o'tkazish usullari. Kurash musobaqalarining qaydnomalarini yurgizish qoidalari. Kurash musobaqasida ishtirok etadigan hakamlar va ularing vazifalari.

17-mavzu: Kurashda qo'llanilayotgan zamonaviy tadqiqot uslublari.

Yuqori malakali kurashchilar tayyorlashda ilmiy tadqiqotlarning tutgan o'rni va ahamiyati. Ilmiy tadqiqot uslublariga tavsif. *Ilmiy bilish haqida tushuncha. Ilmiy bilish, ilmiy metodologiya, usul va usuliyat, ilmiy muammoni o'rta tashlash, tahlil, sitez, induksiya, deduksiya, o'xshashlik, modellashtirish, mavhumlashtirish, tizimli tahlil, kuzatuv, ilmiy tajriba* tushunchalarinig tavsifi. Ilmiy tadqiqotning asosiy bosqichlari. Tadqiqot mavzusini tanlash. Tadqiqot ish rejasii tuzish. Tadqiqot materiallarini yig'ish va to'plash, yig'ilgan ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish. Pedagogik tajriba o'tkazish. Hulosalar va tavsiyalar berish.

III. SEMINAR MASHG'ULOTLAR

T/R	Seminar mashg'ulotlarining mavzulari
1	Kurash sport turining nazariyasi va uslubiyati fanining maqsadi va vazifalari, mazmuni va ahamiyati. Kurash sport turini rivojlalish tarixi.
2	Kurash mashg'ulotlarini tashkillashtirish va o'tkazish nazariyasi. Jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha.
3	Kurashchilari texnik va taktik tayyorgarligi haqida tushuncha va ulari rivojlantirish uslubiyati.
4	Kurashchilarning psixologik tayyorgarligi haqida tushuncha va uni rivojlantirish uslubiyati.
5	Kurash mashg'ulotlarida o'rgatish uslublarining pedagogik asoslari va mazmuni. Kurash tayyorgarlik tizimining ko'p yillik bosqichlarini mazmuni.
6	Kurash mashg'ulotlarini rejalashtirish va modellashtirish.
7	Sport kurashida saralash uslublari.
8	Kurash mashg'ulotlari va musobaqadan keyin tiklanish qoidalari va vositalari.

9	Mashg'ulot yuklamalarining shiddatini aniqlash uslublari. Kurash sport turi bo'yicha o'quv mashg'ulot yig'ilarini tashkillashtirish va o'tkazish.
10	Kurash sport turi bo'yicha musobaqalar tashkil qilish va o'tkazish.

IV. AMALIY MASHG'ULOTLAR

T/R	Amaliy mashg'ulot mavzulari.
1	Kurash nazariyasi va uslubiyati fanini predmeti va manbalari.
2	Kurash nazariyasi va uslubiyati fanini manbalari.
3	Kurash nazariyasi va uslubiyati fanini tamoyillari.
4	Kurash mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati.
5	Kurash mashg'ulotlarini rejalashtirish asoslari. Oylik va yillik relalarni tuzish.
6	Kurash mashg'ulotlarini tashkillashtirish asoslari.
7	Kurash mashg'ulotlarini o'tkazish asoslari.
8	Kurashchilar mashg'ulotlarda o'z-o'zini boshqarish.
9	Kurashda texnik tayyorgarlikning rivojlantirish asoslari.
10	Kurashda texnik usullarni (Yelkadan oshirib tashlash, Beldan oshirib tashlash, Yonbosh usuli, Ko'krakda oshirib tashlash, Qo'shsha, Oyoqlar yordamida bajariladigan usullarini o'ng va chap tomonga bajarish), nazariy asoslari.
11	Kurashda taktik tayyorgarlikni rivojlantirish asoslari.
12	Kurashchilarni jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish asoslari.
13	Kurashchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish asoslari.
14	Kurashchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish asoslari.
15	Kurashda psixologik tayyorgarligi tarbiyalash asoslari.
16	Kurashda shug'ullanuvchining fiziologik asoslari.
17	Kurashchilarning mashg'ulot yuklamalarini shiddatini va hajmini aniqlash.
18	Kurashchilarning mashg'ulot yuklamasini rejalashtirish asoslari.
19	Bolalar, o'smirlar va o'spirinlarning jismoniy holatiga turli jismoniy mashqlarni ta'siri o'rgatishning nazariy asoslari.
20	Kurashchilarning mashg'ulotlarda ish qobiliyatini tiklanishi o'rgatish.
21	Kurash mashg'ulotlariga saralashning amaliy asoslari
22	Kurash mashg'ulotlarida o'qitish uslublari qo'llash uslubiyati.
23	Kurash sport turi bo'yicha o'quv mashg'ulot yig'ilarini tashkillashtirish va o'tkazish.
24	Kurash bo'yicha musobaqa nizomini tuzish.
25	Kurash bo'yicha yillik musobaqalar taqvim rejasini tizish.
26	Kurash musobaqalarini o'tkazish usullari.
27	Kurash musobaqalarining qaydomalarini yuritish qoidalar.
28	Kurash musobaqalarida baholash va jazolash.
29	Musobaqa hakamlariga vazifalari. Hakamlik jestlari.
30	Kurash musobaqasining hisobotlari yozish.

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 talalar:

- mustaqil o'rganilgan o'quv ma'lumotlar, manbalar bibliografiyas, 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 mustaqil 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 bilim va amaliy ko'nikmalarni 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.

T/R	Mustaqil ta'lim mavzulari
1	Kurashning O'zbekistonda va jahonda rivojlanishi.
2	O'zbekiston Respublikasi Prezidentining kurash sport turini rivojlantirish to'g'risida chiqargan farmon va qarorlari, ularning mazmuni.
3	Kurash to'g'risida chop etilgan darslik va o'quv qo'llamalarini o'qib o'rgannish
4	Kurash usullarining atamashunosligi va ularning tasnifi.
5	Kurash mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish uslubiyati.
6	Kurashda jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va ularni rivojlantirish.
7	Kurashda texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish.
8	Kurashda taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish.
9	Kurashda psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
10	Kurashda musobaqa va o'quv-yig'inlar natijalarini tahlil qilish.
11	Kurashda mashg'ulot yuklamalarini nazorat va tahlil qilish uslublari.
12	Kurashda maxsus mashqlarini bajarish va harakatlanishlar.
13	Kurashda texnik usullarni bajarilishi to'g'risida tushuncha.
14	Kurashda bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirish.
15	Kurashda texnik usullarga qarshi-usul qo'llash.
16	Kurashda texnik usullarning kombinatsiyasini bajarish.
17	Kurashda texnik usulni amalga oshirish taktikasi.
18	Kurashda bellashuvni o'tkazish taktikasi.
19	Kurashda musobaqaga qatnashish taktikasi.
20	Kurashda umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
21	Musobaqa nizomini tuzish
22	Kurash bo'yicha yillik musobaqalar taqvim rejasini tizish.

23	Kurash musobaqalarini o'tkazish usullarini o'rganish.
24	Kurash musobaqalarining qaydomalarini yuritish qoidalari o'rganish.
25	Kurash musobaqalarida baholash va jazolash, ta'qiqlangan usullarni o'rgatish.
26	Musobaqa hakamlariga vazifalari. Hakamlik jestlarini o'rganish.
27	Kurash musobaqasining hisobotlarini yozish.
28	Kurash bo'yicha sport musobaqalarini tashkil etish.
29	Mashg'ulot va musobaqalarni kuzatish va nazorat qilish.
30	Musobaqalarda hakamlik qilish.

VI. Ta'lim natijalari / Kasbiy kompetentsiyalari.

Talaba bilishi kerak:

- kurashning rivojlanish tarixi, kurash texnika va taktikasini tasnifini, jismoniy va texnik - taktik tayyorgarliklarning ahamiyatini, dastlabki harakatlarga o'rgatish vositasi, uslub va tamoyillari haqida umumiy tasavvurga ega bo'lishi kerak; (bilim)
- kurashning texnikasi va taktikasiga oid harakat ko'nikmalariga, harakat texnikasiga o'rgatishga oid vositalarni va uslublarni tanlay bilish va ularni me'yorlash uslublarini amalga oshirishni bilishi va ulardan foydalana olishi kerak; (ko'nikma)
- talaba bajarilayotgan harakat texnikasi va taktikasini tahlil qilish; mashg'ulotlarni va musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazish; dars bayonnomasini tuzish, darsni to'liq va alohida qismlarini o'tkazish; ta'lim muassasalarida belbog'li kurash bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishga oid kasbiy-pedagogik ishlarni tashkil qilish ko'nikmalariga ega bo'lish kerak; (malaka)

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;

Keys-stadi;

Individual loyihalar;

Taqdimotlar qilish;

Alohida - alohida ishlash;

Sherik bo'lib ishlash hujum va himoya qilish;

Bellashuv, musobaqa, aylanma trenirovka, takroriy mashq, o'zgaruvchan mashq, qat'iy tartiblashgan mashqlar.

Fanni o'qitish jarayonida foydalanish uchun tavsiya etilgan o'qitish 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 Kurash 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. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. Darslik., Toshkent - 2009. 214 b.
6. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati. Darslik., Toshkent - 2024. 267 b.

Qo'shimcha adabiyotlar.

Sh.M.Mirziyoyev - "Sport kurashlarining olimpiya turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" O'zbekiston respublikasi prezidentining qarori Toshkent sh., 2022-yil 29-iyul, PQ-336-son.

1. Sh.M.Mirziyoyev - "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" Toshkent sh., 2022-yil 3-noyabr, PQ-414-son.
2. "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli farmoni.
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. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. - 48 b.
6. 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 dekabr. - Toshkent "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. - 48 b.
7. 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. 14yanvar. "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. –103 b.

8. 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
9. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368 sonli Farmoni.
10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3306 sonli "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida 2017-yil 2-oktabrdagi.
11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-fevraldagi "O'zbekiston sportchilarining navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini jadallashtirish to'g'risida"gi PQ-127-son qarori.

Axborot manbaalari

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.ziyouet.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 Urganch davlat universiteti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2024- yil "___" _____dagi "___" – sonli bayonnoma).	
8.	Fan/modul uchun ma'sullar:	
	Z.T. Sherov	UrDU Yakka kurash kafedrası mudiri, dotsent
	X. Meyliyev	UrDU Yakka kurash kafedrası katta o'qituvchisi.
	A.G'. Matvapoyev	UrDU Yakka kurash kafedrası dotsenti v.b.
	S.R. Qodirov	UrDU Yakka kurash kafedrası o'qituvchisi
9	Taqrizchilar:	
	M.M.Raximov	UrDU Yakka kurash kafedrası professori.
	Matnazarov O'. L.	UrDPI Jismoniy madaniyati kafedrası mudiri, professor