

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



"SADIQLAYMAN"

Urganch davlat universiteti rektori

Abdullayev

2024-yil

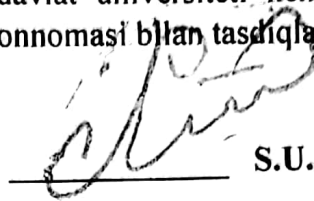
**TANLANGAN SPORT TURI NAZARIYASI VA USLUBIYATI
(erkin kurash) (1-2-qism)
FAN O'QUV DASTURI**

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

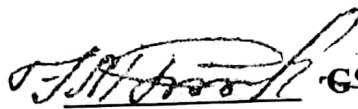
Mazkur o'quv dastur Urganch davlat universiteti kengashining 2024-yil
"___" ___dagi ___-sonli bayonnomasi bilan tasdiqlangan.

O'quv ishlari bo'yicha prorektor



S.U. Xodjaniyazov

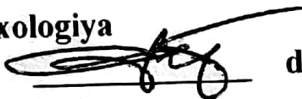
Akademik faoliyat va registrator
departamenti bo'limi boshlig'i:



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 bayonnoma).

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 bayonnoma).

Yakka kurash
kafedrasi mudiri:



dots. Z.T. Sherov

Fan/modul kodi 382TSTN2333 382TSTN2334		O'quv yili 2024-2025	Semestr 3/4	ECTS - Kreditlar 4/4	
Fan/modul turi Majburiy		Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari 4/4	
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)	
	Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (erkin kurash) (1-2-qisim)	60/60	60/60	120/120	
1. Fanning mazmuni.					
2.	Fanni o'qitishdan maqsad – Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati ixtisosligi bo'yicha ta'lim olayotgan talaba – bo'lajak o'qituvchi - murabbiyga 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, istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash kontsepsiyasi, 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, Tanlangan sport turlari nazariyasi va uslubiyoti (erkin kurash) ixtisosligi bo'yicha talabalarda Erkin 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 shakillantirishga qaratilgan. II. Maruza mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar 2.1. Maruza mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya qilinadi: 1-mavzu. Psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish. Umumiy psixologik tayyorgarlik. Umumiy psixologiya turi. Umumiy psixologik tayyorgarlikni maqsadi va vazifalari. Psixologik tayyorgarlikning uslublari. Erkin kurashda psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik mahorat. Muayyan musobaqaga ruxiy tayyorgarlik. Psixologik tayyorgarlikdagi psixologik va pedagogik tadbirlar, sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar. Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish psixologik tayyorgarlik bilan ajralmasligi. Yuklamalardan keyingi psixologik tiklanish, autogen trenirovka, meditatsiya, o'z-o'zini boshqarish vositalari. Erkin kurash mashg'ulot jarayonida o'rgatish uslublari, ilmiy ishlar to'g'risida tushuncha. 2-mavzu. Mashg'ulot jarayonida o'rgatish uslublari. Mashg'ulot jarayonida o'rgatishning maqsad va vazifalari. O'rgatish tamoyillari. Texnik harakatlarga o'rgatish uslublari. Texnik harakatlarga o'rgatish bosqichlari.				

3-mavzu. Ilmiy ishlar to'g'risida tushuncha.

Ilmiy risola turi to'g'risida tushunchalar. Adabiyotlar sharhidan foydalanish uslubi. Erkin kurash bo'yicha ilmiy ishlar to'g'risida berilgan ma'lumotlarni o'rganish, adabiyotlarni to'g'ri tanlab, ularni tahlil qilish foydalanish uslublarini qo'llashni o'rgatish. Pedagogik kuzatuv uslubi. Tadqiqot davomida Erkin kurashchilarning har kunlik o'quv-mashg'ulotlarini, yig'inlarini tashkillashtirish va tahlil qilishni o'rganish uslubi. Erkin kurashchilar trenirovkasining dars konspektini tuzish. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkillashtirishda oylik va yillik rejadani kelib chiqqan holda dars ishlanmalarini tashkil etish va ular asosida mashg'ulot o'tish rejasini. Trenirovka jarayonida pulsometriya uslubini o'tkazish. Trenirovka jarayonida xronometraj uslubini o'tkazish. Trenirovka jarayonida yuklama birligini aniqlash.

Erkin kurash turining mashg'ulot jarayonlarida jarohatdan saqlanish, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish va ovqatlanish gigiyenasi.

4-mavzu. Jarohatdan saqlanish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.

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

5-mavzu. Ovqatlanish gigiyenasi.

Erkin kurashchilarda oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineralar, vitaminlarga bo'lgan talabning proporsiyasi. Ovqatlanish ratsionidagi talab va me'yorlar. Ovqatlanish jadvali bo'yicha kun tartibini tuzish. Dietologiya to'g'risida tushuncha. Erkin kurashchilarning vazn xaydash paytidagi ovqatlanish tartibi. Organizm qabul qiladigan va sarf qiladigan energiya nisbatining buzilishi va oqibatlar. **Erkin kurash tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari, mashg'ulot jarayonini rejalashtirish turi.**

6-mavzu. Tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari.

Erkin kurashchilarni tayyorlash bosqichlari. Bazaviy tayyorgarlik, mutaxassislikga chuqurlashtirish, sportda takomillashtirish va oliy sport mahorati bosqichlari to'g'risida tushunchalar. Erkin kurashchilarni tayyorlash bosqichlarining maqsad va vazifalari. Bosqichlarni amalga oshirish yo'llari. Erkin kurash bo'yicha seksiyaga kirib kelish davridan boshlab xalqaro toifadagi sport ustasigacha bosib o'tadigan yo'ldagi qiyinchiliklarga bardosh berish.

7-mavzu. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish turi.

Istiqbolli reja. yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar. butun sport biografiyasiga mo'ljallangan va to'rt yillik (olimpiya) reja turi. tezkor reja. makrosikllar, mezosikllar va mikrosikllarni tuzishdagi talablar. joriy reja, yillik reja, oylik reja, xafalik reja, kunlik reja va dars konspektini tuzishdagi talablar. **Erkin kurash bo'yicha sport maktablarida mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish uslublari, o'quv-mashg'ulot yig'inini tashkillashtirish va o'tkazish, saralash uslublari.**

8-mavzu. Sport maktablarida mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish uslublari.

Sport maktablarida erkin kurashchilarni tayyorlashning tashkiliy – uslubiy xususiyatlari. Sport maktablari oldida turgan vazifalar. Guruhlarni to'ldirish va trenirovka jarayonini tashkil etish. **III.Seminar mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar.**

3.1. Seminar mashg'ulotiga quyidagi mavzular kiradi:

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

- 1.Umumiy psixologik tayyorgarlik.
- 2.Umumiy psixologiya turi.
- 3.Umumiy psixologik tayyorgarlikni maqsadi va vazifalari.
- 4.Psichologik tayyorgarlikning uslublari.
- 5.Erkin kurashda psichologik tayyorgarlik va texnik-taktik maxorat.
- 6.Muayyan musobaqaga ruxiy tayyorgarlik.
- 7.Psichologik tayyorgarlikdagi psichologik va pedagogik tadbirlar, sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar.
- 8.Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish psichologik tayyorgarlik bilan ajralmasligi.
- 9.Yuklamalardan keying psichologik tiklanish, autogen trenirovka, meditatsiya, o'zo'zini boshqarish vositalari.

2-mavzu: Mashg'ulot jarayonida o'rgatish uslublari.

- 1.Mashg'ulot jarayonida o'rgatishning maqsad va vazifalari.
- 2.O'rgatish tamoyillari.
- 3.Texnik harakatlarga o'rgatish uslublari.
- 4.Texnik harakatlarga o'rgatish bosqichlari.
- 5.Zamonaviy pedagogik texnologiyalar to'g'risida tushunchalar.

3-mavzu: Ilmiy ishlar to'g'risida tushuncha.

- 1.Ilmiy risola turi to'g'risida tushunchalar.
- 2.Adabiyotlar sharhidan foydalanish uslubi.
- 3.Erkin kurash bo'yicha ilmiy ishlar to'g'risida berilgan ma'lumotlarni o'rganish, adabiyotlarni to'g'ri tanlab, ularni tahlil qilish foydalanish uslublarni qo'llashni o'rgatish.
- 4.Pedagogik kuzatuv uslubi.
- 5.Tadqiqot davomida erkin kurashchilarning har kunlik o'quv-mashg'ulotlarini, yig'inlarini tashkillashtirish va tahlil qilishni o'rganish uslubi.
6. Erkin kurashchilar trenirovkasining dars konspektini tuzish.
- 7.O'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkillashtirishda oylik va yillik rejadani kelib chiqqan holda dars ishlanmalarini tashkil etish va ular asosida mashg'ulot o'tish rejasini.
- 8.Trenirovka jarayonida pulsometriya uslubini o'tkazish.
- 9.Trenirovka jarayonida xronometraj uslubini o'tkazish.
- 10.Trenirovka jarayonida yuklama birligini aniqlash.

4-mavzu: Jarohatdan saqlanish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.

1. Erkin kurashdagi asosiy jarohatlarning kelib chiqishi va uning profilaktikasi.
2. Shug'ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o'tkazish.

3. Jarohatlarning turi, ularning oldini olish chora-tadbirlari. 4. Jarohat va shikast olgan erkin kurashchilarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalar.

5. Qo'l, oyoq, barmoqlar, bo'yin va qovurg'a sinishlarida yoki chiqish, teri kasalliklarining birinchi alomatlaridagi, charchash ta'sirida vujudga keladigan hastaliklardagi tadbirlar.

5-mavzu: Ovqatlanish gigiyenasi.

1. Erkin kurashchilarda oqsillar, yog'lar, uglevodlar, minerallar, vitaminlarga bo'lgan talabning proporsiyasi.
2. Ovqatlanish ratsionidagi talab va me'yorlar.
3. Ovqatlanish jadvali bo'yicha kun tartibini tuzish.
4. Dietologiya to'g'risida tushuncha.
5. Erkin kurashchilarning vazn xaydash paytidagi ovqatlanish tartibi.
6. Organizm qabul qiladigan va sarf qiladigan energiya nisbatining buzilishi va oqibatlar.

6-mavzu: Tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari.

1. Erkin kurashchilarni tayyorlash bosqichlari.
2. Bazaviy tayyorgarlik, mutaxassislikga chuqurlashtirish, sportda takomillashtirish va oliy sport mahorati bosqichlari to'g'risida tushunchalar.
3. Erkin kurashchilarni tayyorlash bosqichlarining maqsad va vazifalari.
2. Bosqichlarni amalga oshirish yo'llari.
5. Erkin kurash bo'yicha sektiyyaga kirib kelish davridan boshlab xalqaro toifadagi sport ustasigacha bosib o'tadigan yo'ldagi qiyinchiliklarga bardosh berish.

7-mavzu: Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish turi.

1. Istiqbolli reja.
2. Yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar.
3. Butun sport biografiyasiga mo'ljallangan va to'rt yillik (olimpiya) reja turi.
4. Tezkor reja.
5. Makrotsikllar, mezotsikllar va mikrotsikllarni tuzishdagi talablar.
6. Joriy reja.
7. Tiklanishning pedagogik vositalari.
8. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari.
9. Farmakologik vositalar.
10. Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash.
11. Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj.
12. Funksional musiqa tiklanish vositasi sifatida.
13. Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari.

8-mavzu: Sport maktablarida mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish uslublari.

1. Sport maktablarida Erkin kurashchilarni tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari.
2. Sport maktablari oldida turgan vazifalar.
3. Guruhlarni to'ldirish va trenirovka jarayonini tashkil etish.

9-mavzu: O'quv-mashg'ulot yig'inini tashkillashtirish va o'tkazish.

- 1.O'quv-trenirovka yig'inini o'tkazishning maqsadi, vazifalari, tayyorlash.
- 2.O'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish.
- 3.O'quv-trenirovka yig'inlarini rejalashtirish.
- 4.O'quv-mashg'ulot yig'inlarini o'tkazish zaruriyati.
- 5.O'quv-trenirovka yig'inlar natijalarini rejalashtirish.
- 6.Yig'inlar natijalarini tahlil qilish.

10-mavzu: Saralash uslublari.

- 1.Erkin kurashda saralash.
- 2.Saralash ko'p yillik jarayon sifatida.
3. Bolalarni kurash bo'linmasiga saralash uchun testlar.
4. Terma jamoaga saralash.
5. Sport natijasi.
6. Saralashda texnik-taktik mahorat darajasini aniqlash.
7. Saralashning yangi innovatsion uslublari.

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

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

- 1.Umumiy psixologik tayyorgarlik.
- 2.Psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik maxoratning uyg'unligiga erishish yo'llari.
- 3.Muayyan musobaqaga ruxiy tayyorgarlik. Autogen trenirovka va meditatsiya.
- 4.O'rgatish tamoyillari.
- 5.O'rgatish bosqichlari.
- 6.Mashg'ulot jarayonida o'rgatish uslublari.
- 7.Individual va guruhli o'rgatish uslublari foydalanish yollari.
- 8.Ilmiy ishlar to'g'risida tushuncha. Adabiyotlar sharhidan foydalanish uslubi.
- 9.Pedagogik kuzatuv uslubi.
- 10.Erkin kurashchilar trenirovkasining dars konspektini ilmiy asosda tuzish.
- 11.Erkin kurashchilar trenirovkasida pulsometriya uslubini o'tkazish.
- 12.Erkin kurashchilar trenirovkasida xronometraj uslubini o'tkazish.
- 13.Erkin kurashchilar trenirovka jarayonida yuklama birligini aniqlash.
- 14.Tadqiqot mavzusini tanlash. Tadqiqotning ish rejasini tuzish.
- 15.Tadqiqot materiallarini yig'ish va to'plash.
- 16.Yig'ilgan ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish. Tadqiqotni yakunlash va shakllantirish.
- 17.Erkin kurashda tadqiqot usullari. Tadqiqot usulbariining umumiy tavsifi. Tadqiqot uslublari. Tadqiqot uslublarga umumiy talablar. Modelli tajriba. Laboratoriya tajribasi.
- 18.Tabiiy tajriba. Bevosita qayd qilish uslublari. Xronometriya. Nazorat sinovlari. Anketa so'rovi. Matematik statistika uslubi.
- 19.Jarohatdan saqlanish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.
- 20.Erkin kurashdagi asosiy jarohatlarning kelib chiqishi va uning profilaktikasi. Shug'ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o'tkazish.
- 21.Jarohatlarning turi, ularning oldini olish chora-tadbirlari.

22.Jarohat va shikast olgan Erkin kurashchilarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalari.

23.Qo'l, oyoq, barmoqlar, bo'yin va qovurg'a sinishlarida yoki chiqish, teri kasalliklarining birinchi alomatlaridagi, charchash ta'sirida vujudga keladigan hastaliklardagi tadbirlar.

24.Erkin kurashchilarda oqsillar, yog'lar, uglevodlar, minerallar, vitaminlarga bo'lgan talabning proportsiyasini xisoblash.

25. Ovqatlanish ratsionidagi talab va me'yorlarni o'rganish.

26.Ovqatlanish jadvali bo'yicha kun tartibini tuzish.

27.Dietologiya to'g'risida tushuncha va Erkin kurashchilarning vazn xaydash paytidagi ovqatlanish tartibini o'rganish.

28.Organizm qabul qiladigan va sarf qiladigan energiya nisbatining buzilishi va oqibatlarini o'rganish.

V.Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar.

5.1.Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Hakamlik ko'nikmalarini shakllantirish.
2. Erkin kurashda usullarga o'rgatishda o'ziga hos hususiyatlari.
3. Erkin kurashda ta'lim uslublari.
4. Erkin kurash bo'yicha Respublika va xalqaro musobaqalar tahlilini olib borish.
5. Erkin kurashda tayyorgarlik davrida aylanma mashg'ulotlardan foydalaninish.
6. Yosh erkin kurashchilarga standart vaziyatlarda ustunlikka erishish uslublari o'rgatish.
7. Erkin kurashda sport turining chet davlatlar metodikalarini o'rganinish.
8. Erkin kurashda texnik usullarni bajarilishi to'g'risida tushuncha.
9. Erkin kurashda musobaqa oldi davrida vazn qaytarish uslubiyati o'rganish.
10. Erkin kurashda tiklanishning farmakalogik vositalarni to'g'ri qo'llash
11. Erkin kurashda texnik usullarning kombinatsiyasini bajarish.
12. Erkin kurashda tiklanish vositalarini yoshi, jinsi, vazni va malakasini hisobga olgan holda samarali qo'llash uslubiyati.
13. Darsning o'ziga xos belgilari va unga qo'yiladigan umumiy talablar
14. Pulsometriya o'tkazish uslubiyati
15. Xronometraj o'tkazish uslubiyati Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan referatlar,slaydlar, videoroliklar tayyorlash va ularni taqdimot qilish tavsiya etiladi.

3.

VI.Fan o'qitishning natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) 4.1.Talaba bilishi kerak:

“Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati” 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 xakamlik 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'rini 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 sifatida baholay olish; - hakam imo-ishoralarni 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 musobaqalarda muntazamqatnashib, o'z malakasini doimo oshirib borish kerak.
4.	VII.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.	VIII.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. В.Р.Оздаева – "Введение в специализацию избранного вида спорта (дзюдо)" учебное пособие. Toshkent 2023. 181-с. 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 Kengashning 2024-yil ____ "____"-sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.
8.	Fan/modul uchun ma'sullar: B.A.Satipov – UrDU, "Yakka kurash" kafedrasida o'qituvchisi