

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI  
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

2021/22

61010316 - Sport faoliyati: erkin kurash  
bakalavriat dasturi uchun  
QO'LLANMA





## ***Hurmatli talabalar!***



*Buxoro davlat universitetining professor-o'qituvchilari va xodimlari 90 yillik tarixga ega ilm maskani talabasi bo'lganingiz bilan tabriklaydi. Sizga taqdim etilayotgan ushbu qo'llanmaning maqsadi siz qabul qilingan bakalavriat(magistratura) dasturining asosiy tafsilotlarini tushuntirishdir. Ushbu qo'llanmadagi ba'zi ma'lumotlar bir qarashda murakkab va qo'rqinchli bo'lib ko'rinishi mumkin, lekin siz Universitet va dastur haqida boshlang'ich bilimlarni egallaganingizdan keyin siz ushbu qo'llanmani juda foydali ekanligini tushunib yetasiz. Ushbu qo'llanma sizga dastur tuzilishi, baholash tartiblari, dasturga mas'ul shaxslar va boshqa muhim jihatlarini*

*tushunishga yordam beradi deb umid qilamiz. Ushbu qo'llanmaning nusxalarini universitet Axborot resurs markazidan topishingiz mumkin.*

*Tahsil olish jarayonidagi qiyinchiliklar sizning o'zingizdagi kuchli tomonlaringizni kashf qilish va ulardan foydalanish uchun noyob imkoniyatni taqdim etadi. Bu davr sizning xotirangizda iliq fikrlar bilan qoladi va bu yerda orttirgan ko'plab do'stlaringiz bir umr siz bilan qoladi deb umid qilaman.*

*Kursdagi tengdoshlaringiz turli xil bilimlarga, qobiliyatlarga, umid va intilishlarga ega ekanligini bilib olasiz. Umid qilamizki, siz dastur davomida kursdoshlaringiz bilan muloqot qilish orqali foydali hayotiy tajriba va bilimlarga ega bo'lasiz.*

*Ba'zilaringiz universitetni tugatgandan so'ng qiziqarli va yuqori maoshli ishga joylashishni maqsad qilgan bo'lsangiz, boshqalaringiz magistratura yoki tadqiqot darajasida o'qishni davom ettirishni xohlashingiz mumkin. Universitet sizga o'qish va shaxsiy rivojlanishingizda yordam berish uchun ko'plab imkoniyatlarni taqdim etadi, ammo o'qish va o'rganish uchun asosiy mas'uliyat sizning o'zingizda qoladi.*

*Biz sizni doimiy ravishda sinovdan o'tkazadigan va barcha qobiliyatlaringizni kash qiladigan akademik muhitni yaratishga intilamiz. Ezgu maqsadlaringizga erishishingiz uchun barchamiz - siz, o'qituvchilar va Universitet o'rtasida hamkorlikni yo'lga qo'yish juda muhimdir. Keling, maqsadimizga erishish va tahsil olish davringizni qiziqarli va qimmatli bilim va tajribaga boyitish uchun birgalikda harakat qilaylik.*

**O. X. Xamidov**

**Buxoro davlat universiteti rektori**



## **MUNDARIJA**

### **Umumiy ma'lumotlar**

Universitet haqida .....	4
BuxDU dasturlari.....	7

### **Universitet xizmatlari**

Talabalar turar joyi .....	10
Talabalarga xizmat ko'rsatish markazi .....	11
Axborot resurs markazi .....	12
Korrupsiyaga qarshi kurash .....	12
Yoshlar ittifoqi .....	12
BuxDU xalqaro markazlari.....	13
Sport .....	13

### **O'quv yili jarayoni**

Oquv jarayoni tashkiliy tuzilmasi .....	14
UNIWORK tizimidan ro'yxatdan o'tish tartibi .....	16
HEMIS tizimidan foydalanish bo'yicha ko'rsatmalar .....	16

### **Dastur tafsifi va fan platformalari**

Dastur haqida .....	17
Fan platformalari .....	18

## UNIVERSITET HAQIDA


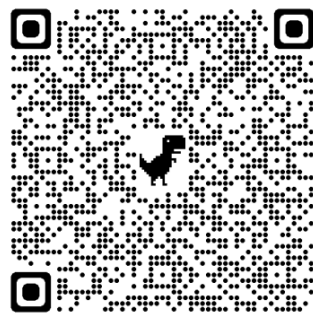
1922-yilda Buxoro Xalq Jumhuriyati qarori bilan Buxoro va Chorjo‘yda xalq maorifi instituti ochildi. Bu – zamonaviy oliy o‘quv yurti tashkil etish yo‘lidagi dastlabki harakat edi. F.Xo‘jayev va A.Fitrat shu institut negizida dorilfunun tashkil etish g‘oyasi bilan chiqdilar, ammo BXJning tugatilishi bilan bu g‘oya amalga oshmay qoldi. 1930-yilga kelib esa Buxoro pedagogika instituti ochildi. Dastlab uning kimyo-biologiya va tarix-ijtimoiyot singari ikki bo‘limida 45 talaba tahsil olgan. Institutning oyoqqa turishida A.Fitrat, Miyonbuzruk Solihov, Muso Saidjonov, B.Cho‘ponzoda, I.Kojin, F.Trudakov, P.Korolenko, N.Merkulovich, V.Abdullayev, G.Yusupov kabi olimlarning xizmatlari katta bo‘ldi. Ikkinchi jahon urushi yillarida bir qator o‘qituvchilar va 47 talaba ko‘ngillilar qatorida urushga ketdi. Bu murakkab davrda talabalarni o‘qishga ko‘proq jalb etish maqsadida Qarshi, G‘ijduvon va Shofirkonda filiallar ochildi. Hozirgi paytda mustaqil O‘zbekistonning yetakchi oliy o‘quv yurtlari darajasiga ko‘tarilgan Xorazm, Qarshi va Termiz davlat universitetlari ilk bor filial sifatida BuxDPI tarkibida ish boshlagan edi.

Institut 1992-yilda universitetga aylantirildi. O‘zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A.Karimovning 1992-yil 28-fevraldagi Farmoniga asosan Buxoro pedagogika institutiga Universitet maqomi berilgach, imkoniyatlar yanada kengaydi.


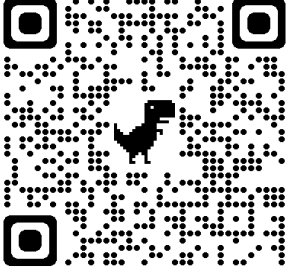

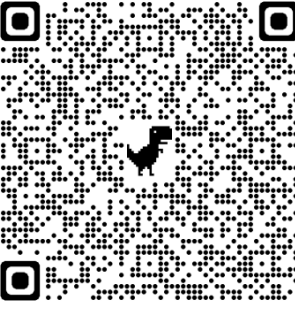
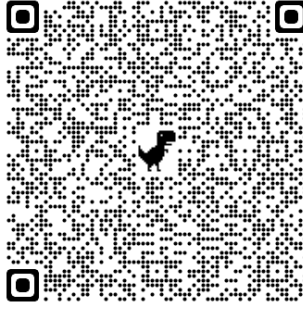
Ayni damda BuxDU respublika OTMlari orasida talabalar soni bo‘yicha 24336 nafar talaba bilan birinchi o‘rini egallab turibdi.

2021-yil 1-yavardan boshlab BuxDUga moliyaviy mustaqillik berildi.

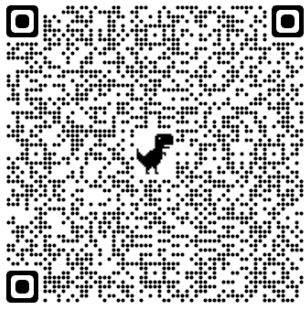
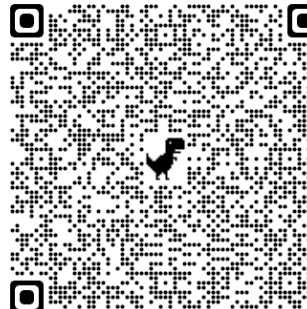
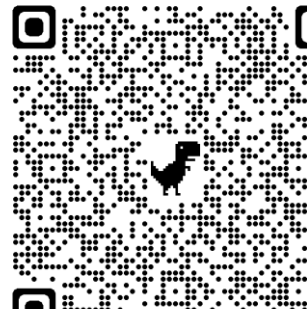

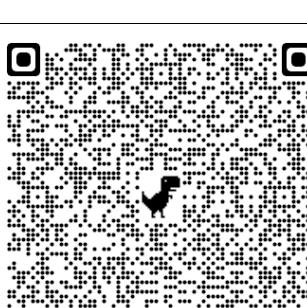
### **Buxoro davlat universiteti tarkibidagi mavjud fakultetlar va institut joylashuvi:**

	<b>Fakultet/ Institut nomi</b>	<b>Joylashgan o‘rni</b>	<b>Xaritada joylashuvi (QR kodni skanerlang)</b>
<b>1</b>	Fizika-matematika fakulteti	Fayzullo Xo‘jayev kampusi Bosh bino (Buxoro, M.Iqbol ko‘chasi 11-uy)	
<b>2</b>	Axborot texnologiyalari fakulteti	Fayzullo Xo‘jayev kampusi Bosh bino (Buxoro, M.Iqbol ko‘chasi 11-uy)	



3	Tabiiy fanlar fakulteti	Fayzullo Xo'jayev kampusi Ikkinchi bino (Buxoro, M.Iqbol ko'chasi 11-uy)	
4	Filologiya fakulteti	Buxoro davlat universitetining Filologiya fakulteti o'quv binosi (200122, Buxoro sh. Alpomish ko'chasi, 1-uy)	
5	Xorijiy tillar fakulteti	Fayzullo Xo'jayev kampusi Uchinchi bino (Buxoro, M.Iqbol ko'chasi 11-uy)	
6	Tarix va madaniy meros fakulteti	Fayzullo Xo'jayev kampusi Uchinchi bino (Buxoro, M.Iqbol ko'chasi 11-uy)	
7	Pedagogika fakulteti	Buxoro davlat universitetining Pedagogika fakulteti binosi	



8	Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim fakulteti	Buxoro davlat universitetining Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim fakulteti o'quv binosi	
9	Jismoniy madaniyat fakulteti	Buxoro davlat universitetining Jismoniy madaniyat fakulteti o'quv binosi	
10	Iqtisodiyot va turizm fakulteti	Fayzullo Xo'jayev kampusi Ikkinchi bino (Buxoro, M.Iqbol ko'chasi 11-uy)	
11	Chaqiriqqacha harbiy ta'lim fakulteti	Buxoro davlat universitetining Chaqiriqqacha harbiy ta'lim fakulteti o'quv binosi	
12	San'atshunoslik fakulteti	Buxoro davlat universitetining San'atshunoslik fakulteti o'quv binosi	



13	Agronomiya va biotexnologiya fakulteti	Buxoro davlat universitetining Agronomiya va biotexnologiya fakulteti o'quv binosi	
14	Pedagogika instituti	Buxoro davlat universitetining pedagogika instituti binosi	

#### Universitet kontakt ma'lumotlari

**Tel: (+998) 65 221-29-14**

**Faks: 8(365) 221-27-07**

**Rasmiy sayt: <https://buxdu.uz>**

**E-mail: [buxdu\\_rektor@buxdu.uz](mailto:buxdu_rektor@buxdu.uz)**

**Joylashuvi:**

**200117, Buxoro, M.Iqbol ko'chasi 11-uy**

### BUXDU TA'LIM DASTURLARI

Ayni paytda universitetda 13 ta fakultet, 38 ta kafedra va maxsus sirtqi bo'limi hamda malaka oshirish markazi faoliyat ko'rsatmoqda. Universitetda 57 ta'lim yo'nalishi bo'yicha kunduzgi bakalavriat, 12 ta'lim yo'nalishi bo'yicha sirtqi bakalavriat, 11 ta'lim yo'nalishi bo'yicha kechki bakalavriat, 28 mutaxassislik bo'yicha magistratura dasturlari mavjud.

#### Kunduzgi bakalavriat ta'lim yo'nalishlari

60230101 Filologiya va tillarni o'qitish: o'zbek tili

60230102 Filologiya va tillarni o'qitish: rus tili

60230112 Filologiya va tillarni o'qitish: ingliz tili

60230113 Filologiya va tillarni o'qitish: nemis tili

60230114 Filologiya va tillarni o'qitish: fransuz tili

60230201 Tarjima nazariyasi va amaliyoti: ingliz tili

60230202 Tarjima nazariyasi va amaliyoti: nemis tili

60230203 Tarjima nazariyasi va amaliyoti: fransuz tili

60220300 Tarix (mamlakatlar va yo'nalishlar bo'yicha)

60220300 Tarix (islom tarixi va manbashunosligi)

60220400 Arxeologiya

60540100 Matematika

60540200 Amaliy matematika



- 60510100 Biologiya (turlari bo'yicha)  
60530900 Fizika  
60531000 Mexanika va matematik modellashtirish  
60530100 Kimyo (turlari bo'yicha)  
60530400 Geografiya  
60211400 Vokal san'ati: an'anaviy xonandalik  
60211500 Cholg'u ijrochiligi (turlari bo'yicha)  
60210500 Rangtasvir: dastgohli  
60210800 Amaliy san'at: badiiy kulolchilik  
60212000 Madaniyat va san'at muassasalarini tashkil etish hamda boshqarish  
60310900 Psixologiya (amaliy psixologiya)  
60310900 Psixologiya (sport psixologiyasi)  
60310900 Psixologiya (oilalar psixologiyasi)  
60320100 Jurnalistika: bosma axborot vositalari jurnalistikasi  
60320200 Axborot xizmati va jamoatchilik bilan aloqalar  
60310100 Iqtisodiyot (tarmoqlar va sohalar bo'yicha)  
60412500 Marketing (tarmoqlar va sohalar bo'yicha)  
60411300 Biznesni boshqarish (tarmoqlar bo'yicha)  
60410800 Statistika (tarmoqlar va sohalar bo'yicha)  
60410100 Buxgalteriya hisobi va audit (tarmoqlar bo'yicha)  
60411700 Logistika (agrologistika)  
60412400 Agrobiznes va investision faoliyat  
60710200 Biotexnologiya (tarmoqlar bo'yicha)  
60610100 Komp'yuter ilmlari va dasturlash texnologiyalari (yo'nalishlar bo'yicha)  
60610200 Axborot tizimlari va texnologiyalari (tarmoqlar va sohalar bo'yicha)  
60710400 Ekologiya va atrof-muhit muhofazasi (tarmoqlar va sohalar bo'yicha)  
60810700 Agrokimyo va agrotuproqshunoslik  
60811000 O'simliklarni himoya qilish (ekin turlari bo'yicha)  
60811300 Qishloq xo'jalik mahsulotlarini saqlash va dastlabki ishlash texnologiyasi (mahsulotlar turlari bo'yicha)  
60811800 Mevachilik va uzumchilik  
60811900 Sabzavotchilik, polizchilik va kartoshkachilik  
60812000 Issiqxona xo'jaligini tashkil etish va yuritish  
60920100 Ijtimoiy ish (oilalar va bolalar bilan ishlash)  
60920100 Ijtimoiy ish (fuqarolarning o'z-o'zini boshqarish organlari)  
61010100 Mehmonxona xo'jaligini tashkil etish va boshqarish  
61010400 Turizm (faoliyat yo'nalishlari bo'yicha)  
61010300 Sport faoliyati: kurash  
61010302 Sport faoliyati: boks  
61010303 Sport faoliyati: voleybol  
61010313 Sport faoliyati: futbol  
61010316 Sport faoliyati: erkin kurash  
61010501 Gid hamrohligi va tarjimonlik faoliyati: ingliz tili  
61010502 Gid hamrohligi va tarjimonlik faoliyati: nemis tili  
61010503 Gid hamrohligi va tarjimonlik faoliyati: fransuz tili  
60610600 Dasturiy injiniring

### Sirtqi bakalavriat ta'lim yo'nalishlari

- 60230101 Filologiya va tillarni o'qitish: o'zbek tili  
60540100 Matematika  
60510100 Biologiya (turlari bo'yicha)  
60530400 Geografiya  
60310900 Psixologiya (faoliyat turlari bo'yicha)  
60310100 Iqtisodiyot (tarmoqlar va sohalar bo'yicha)  
60412500 Marketing (tarmoqlar va sohalar bo'yicha)  
60410100 Buxgalteriya hisobi va audit (tarmoqlar bo'yicha)  
60920100 Ijtimoiy ish (fuqarolarning o'z-o'zini boshqarish organlari)  
61010100 Mehmonxona xo'jaligini tashkil etish va boshqarish  
61010400 Turizm (faoliyat yo'nalishlari bo'yicha)  
61010313 Sport faoliyati: futbol





### **Kechki bakalavriat ta'lim yo'nalishlari**

60230101 Filologiya va tillarni o'qitish: o'zbek tili  
60540200 Amaliy matematika  
60310100 Iqtisodiyot (tarmoqlar va sohalar bo'yicha)  
60411300 Biznesni boshqarish (tarmoqlar bo'yicha)  
60412500 Marketing (tarmoqlar va sohalar bo'yicha)

60410100 Buxgalteriya hisobi va audit (tarmoqlar bo'yicha)  
60610600 Dasturiy injiniring  
61010100 Mehmonxona xo'jaligini tashkil etish va boshqarish  
61010400 Turizm (faoliyat yo'nalishlari bo'yicha)  
61010316 Sport faoliyati: erkin kurash  
61010303 Sport faoliyati: voleybol

### **Magistratura ta'lim yo'nalishlari**

70260502 Adabiyotshunoslik: o'zbek adabiyoti  
70260502 Adabiyotshunoslik: ingliz adabiyoti  
70230502 Adabiyotshunoslik: rus adabiyoti  
70230101 Lingvistika: o'zbek tili  
70230101 Lingvistika: ingliz tili  
70230101 Lingvistika: fransuz tili  
70230101 Lingvistika: rus tili  
70230201 Qiyosiy tilshunoslik, lingvistik tarjimashunoslik (ingliz tili)  
70220301 Tarix (yo'nalishlar va faoliyat turi bo'yicha)  
70220303 Tarixshunoslik, manbashunoslik va tarixiy tadqiqot usullari (mamlakatlar bo'yicha)  
70220401 Arxeologiya  
70230301 Matnshunoslik va adabiy manbashunoslik (tillar bo'yicha)  
70230501 Etnografiya, etnologiya va antropologiya  
70540101 Matematika (yo'nalishlar bo'yicha)  
70540201 Amaliy matematika (sohalar bo'yicha)

70510101 Biologiya (fan yo'nalishi bo'yicha)  
70530901 Fizika (yo'nalishlar bo'yicha)  
70530904 Qayta tiklanuvchi energiya manbalari va barqaror atrof-muhit fizikasi  
70530905 Yarim o'tkazgichlar fizikasi  
70530101 Kimyo (fan yo'nalishi bo'yicha)  
70530402 Geografiya (o'rganish ob'ekti bo'yicha)  
70530701 Tuproqshunoslik (tadqiqot turi bo'yicha)  
70310901 Psixologiya (faoliyat turlari bo'yicha)  
70310102 Iqtisodiyot (tarmoqlar va sohalar bo'yicha)  
70610101 Komp'yuter ilmlari va dasturlash texnologiyalari (yo'nalishlar bo'yicha)  
70610204 Axborot tizimlari (tarmoqlar bo'yicha)  
71010401 Turizm (faoliyat turlari bo'yicha)  
71010401 Turizm (ziyorat turizmi)

## **UNIVERSITET XIZMATLARI**

Buxoro davlat universitetida talabalar o'zlarini qiynaydigan muammolariga oson yechim topishi, fan yuzasidan berilgan topshiriqlarni chuqur o'zlashtirishi, darsdan tashqari vaqtlarini qiziqarli va samarali tashkil qilishlari, ishtimoiy jihatdan faol bo'lishlari, sog'lom va malakali kadrlar bo'lib yetishishlarini ta'minlash maqsadida bir qator bo'lim va markazlari faoliyati yo'lga qo'yilgan:

- Talabalarga xizmat ko'rsatish markazi;
- Axborot resurs markazi;
- Universitet markazlari;
- Yoshlar ittifoqi;
- Universitet matbuot xizmati;
- Sport inshootlari;
- Korrupsiyaga qarshi kurash.

## TALABALAR TURAR JOYI



Buxoro Davlat universitetida 7 ta talabalar turar joyi binolari mavjud bo'lib, ularda jami 2048 ta o'rin talabalar yashashi uchun mo'ljallangan. 1-6- binolar sig'imi 275 o'rindan bo'lib, jami 1650 o'rindan, 7-bino sig'imi 398 o'rindan iborat. Nogiron talabalar uchun alohida har bir binoda 3 o'rinli xona ajratilgan.

TTJ binolarida jami 64 ta oshxonada mavjud bo'lib, 128 dona elektr plita va har bir oshxonada 1 donadan jami 64 dona muzlatgich o'rnatilgan. 8 ta kir yuvish xonasida 13 dona zamonaviy kir yuvish mashinalari o'rnatilgan. 12 ta dazmollash xonasida 72 dona dazmol mavjud. Binolarning har bir qavatida hojatxona va yuvinish xonasi (dush) tashkil etilgan va faoliyat olib bormoqda.

Talabalar turar joyi foyesida 10 ta zamonaviy kompyuter qo'yilgan va internet tarmog'iga ulangan. Binolarning har bir qavatida bittadan hamda fayelarda jami 30 ta televizor qo'yilgan. TTJ binolarining har bir qavatida ma'naviyat xonalari tashkil etilgan.



### *Qulayliklar:*

- Kompyuter xonalari;
- Dars xonalari;
- Internet;
- Umumiy oshxonada;
- Umumiy yuvinish xonasi;
- Umumiy hojatxona;
- Dam olish xonasi.

***Talabalar turar joyiga onlayn ariza berish:***

<http://uniwork.buxdu.uz/yotoqxona.asp>

**Joylashuvi:** Bosh bino 1-qavat 124 xona

**Ish vaqti:** 8:30 dan 16:30 gacha

**Ish kunlari:** Dushanbadan shanbagacha

*Ko'rsatiladigan asosiy xizmatlar:*

- O'qish to'g'risida ma'lumotnoma olish;
- Diplom (duplikat) olish;
- To'lov shartnomasini olish;
- Harbiy bo'limdan ma'lumotnoma olish;
- Transkript olish;
- O'qishni ko'chirish haqida ma'lumotnoma olish;
- Akademik ta'til haqida ma'lumot olish;
- Talabalar safidan chetlashtirish ma'lumot olish;
- O'qishni tiklash haqida ma'lumot olish;
- Shaxsiy ma'lumotlarni o'zgartirish haqida so'rov jo'natish;
- Karyera markazi haqida ma'lumot olish;
- Ichki tartib qoidalar haqida ma'lumot olish;
- Universitetdagi mavjud kurs va markazlar haqida ma'lumot olish;
- Talabalar turar joyi haqida ma'lumot olish;
- UNIWORK platformasidan ro'yxatdan o'tish bo'yicha ma'lumot olish;
- Shikoyat va takliflar jo'natish;
- Fakultetlar haqida ma'lumot olish;
- Ta'lim yo'nalishlari haqida ma'lumot olish;
- Guruhdan guruhga o'tish bo'yicha ma'lumot olish;
- Talabalar almashinuvi haqida ma'lumot olish;
- O'quv shartnomasi (learning agreement) olish;
- "Credit recognition" olish;
- Fanlarga registratsiya qilish;
- Imtihonlarga appelyatsiya berish;
- Imtihonlarga sababli kirmaganlik to'g'risida ma'lumot jo'natish;
- Talabalaik guvohnomalarini olish;
- Yillik akademik calendar haqida ma'lumot olish;
- Darslar jadvali haqida ma'lumot olish;
- Yakuniy imtihonlar jadvali haqida ma'lumotlar olish;
- Baholash natijalari haqida ma'lumot olish (imtihon, kursishi natijalari va jarayonlari haqida);
- Stipendiyalar haqida ma'lumot olish;
- Ilmiy konferensiyalar haqida ma'lumot olish;
- Sertifikatlar olish;
- Akademik grantlar haqida ma'lumot olish;

Telefon: +99865-221-26-37

E-mail: [buxduregister@buxdu.uz](mailto:buxduregister@buxdu.uz)

[buxduregister@gmail.com](mailto:buxduregister@gmail.com)



## AXBOROT RESURS MARKAZI

**Joylashuvi:** BuxDU asosiy kampus,

**Ish vaqti:** 8:30 dan 16:30 gacha

**Ish kunlari:** Dushanbadan shanbagacha

**Ko'rsatiladigan asosiy xizmatlar:**

- Kutubxona fondidagi kitoblarni talabalarga va o'qituvchilarga mutola qilsih uchun berish;
- Elektron kutubxona fondni yangilab borish;
- Talabalarga ta'limga tegishli kompyuter va internet xizmatlaridan foydalanishiga imkoniyat yaratib berish;
- Badiiy kechalar tashkil etish.

**Buxoro davlat universitetining elektron kutubxonasi:** <http://elib.buxdu.uz>

Telefon: +99865-221-29-14

E-mail: [h.l.salixova@buxdu.uz](mailto:h.l.salixova@buxdu.uz)

## KORRUPSIYAGA QARSHI KURASHISH "KOMPLAENS-NAZORAT" TIZIMINI BOSHQARISH BO'LIMI

Buxoro davlat universitetining Korruptsiyaga qarshi kurashish "komplaens-nazorat" tizimini boshqarish bo'limi o'quv yili mobaynida, dars jarayonlarida, nazorat imtihonlarida yoki bitiruv malakaviy ishlarida pedagog-xodimlar va talabalar orasida ta'magirlik, poraxo'rlik va moddiy manfaatdorlik kabi holatlarning yuz berishini oldini olish asosiy vazifasi hisoblanadi. Yuqoridagiholatlarning birortasiga duch kelsangiz bo'limga murojaat qiling!

Telefon: +998883060666

E-mail: [buxdu\\_korrupsiyagaqarshikurash@mail.ru](mailto:buxdu_korrupsiyagaqarshikurash@mail.ru)

Telegram: @anti\_corbot

t.me/BuxDu\_KorrupsiyagaQarshiKurash

## BUXDU YOSHLAR ITTIFOQI

**Buxoro davlat universiteti Yoshlar ittifoqi quyidagi vazifalarni bajaradi:**

Iqtidorli, faol, intiluvchan talabalarni har taraflama qo'llab-quvvatlash va ularning istedodlarini ro'yobga chiqarish

Talabalarning darsdan bo'sh vaqtlarini samarali tashkil etishda ko'maklashish, to'garaklar tashkil etish.

## BUXDU XALQARO MARKAZLARI

**JICA markazi:** Yaponiyaning JICA xalqaro markazi bilan hamkorlikdagi yapon tili va madaniyatini o'rgatuvchi markaz.

**Joylashgan o'rni:** Buxoro davlat universiteti, Bosh bino 3-qavat



**KOICA markazi:** Koreyaning KOICA xalqaro markazi bilan hamkorlikdagi koreys tili va madaniyatini o'rgatuvchi markaz.

**Joylashgan o'rni:** Buxoro davlat universiteti, Bosh bino 3-qavat 323-xona



## SPORT

Universitet talabalarining sport bilan shug'ullanib jismonan sog'lom bo'lishi uchun universitet hududida bir qator qulayliklar yaratilgan. Gimnastika va badiiy gimnastikaga ixtisoslashtirilgan 24x12 metrli, sport o'yinlari (mini futbol, voleybol, qo'l to'pi, basketbol) sport turlariga ixtisoslashtirilgan 36x18 metrli, yakkakurash turlariga ixtisoslashgan 45x25 metrli kurash zali, 24x12 metrli boks sport zallari mavjud. Talabalar ta'lim olishida usti yopiq sport inshootlaridan tashqari 2 ta 40x20 metrli kichik, 1 ta 110x90 metrli katta futbol maydoni, 400 metrli yangi atletika yo'lagi, uzunlikka sakrash, yado, granata uloqtirish sektorlari, 1 ta voleybol, 2 ta basketbol va katta tennis maydonlari talabalarimizga ta'lim yo'nalishi bo'yicha bilimlarini boyitishga xizmat qilmoqda.

## O'QUV JARAYONINING TASHKILY TUZILMASI

Buxoro davlat universitetida bakalavr ta'lim dasturlari 3 yil yoki 4 yil, magistratura dasturlari 2 yilni tashkil etadi. Buxoro davlat universiteti 2019/2020 o'quv yilidan boshlab kredit-modul tizimida o'qishni tashkil qilib kelmoqda. O'quv jarayonida turli xil xato va kamchiliklarni oldini olish maqsadida talabalardan kredit-modul tizimi to'g'risida bir qator ma'lumotlar bilan tanishib chiqishlari shart.

Kredit-modul tizimida 1 kredit o'rtacha 25 — 30 akademik soatlik o'quv yuklamasiga teng. Ya'ni talaba muayyan fandan tegishli kreditlarni to'plashi uchun ma'lum miqdordagi o'quv yuklamasini o'zlashtirishi zarur. O'quv yuklamasi bakalavriatda — 40 — 50% auditoriya soati, 50 — 60% mustaqil ish soatiga, magistraturada — 30% — 40% auditoriya soati, 60-70% mustaqil ish soatiga (malakaviy amaliyot va bitiruv malakaviy ishlari bundan mustasno) bo'linadi.

Bakalavriat ta'lim yo'nalishlari va magistratura mutaxassisliklarida talaba odatda bir semestrda 30 kredit, bir o'quv yilida 60 kredit to'plashi belgilanadi. Semestr davomida talaba tomonidan o'zlashtirilishi lozim bo'lgan kreditlar hajmi o'quv rejasida ko'rsatilgan majburiy va tanlov fanlarini o'z ichiga oladi. Talaba o'zining shaxsiy ta'lim trayektoriyasini shakllantirishda har bir semestr uchun 30 kredit hajmidagi fanlarni o'zlashtirishni nazarda tutishi, ular tarkibida namunaviy o'quv rejasidagi majburiy fanlar bo'lishi shart.

Bir fanga ajratilgan auditoriya soatining 25 foizini va undan ortiq soatni sababsiz qoldirgan talaba ushbu fandan chetlashtirilib, yakuniy nazoratga kiritilmaydi hamda mazkur fan bo'yicha tegishli kreditlarni o'zlashtirmagan hisoblanadi. Yakuniy nazorat turiga kiritilmagan yoki kirmagan, shuningdek, ushbu nazorat turi bo'yicha qoniqsiz baho olgan talaba akademik qarzdor hisoblanadi.

O'quv yili davomiyligi 36 haftagacha bo'lib, shundan 30 haftasi akademik davrga, 2 haftasi fanlarni tanlash uchun ro'yxatdan o'tishga, 4 haftasi attestatsiyalarga ajratiladi.

Ta'lim oluvchini kursdan kursga o'tkazish uning GPA qiymatini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. BuxDUda talabalarni kursdan kursga o'tkazishda GPA ko'rsatkichini 2.8 etib belgilangan. GPA o'tish ballini to'play olmagan talaba qayta o'qish uchun tegishli kursda qoldiriladi. Semestr va o'quv yili yakuni natijalari bo'yicha akademik qarzdorligi bor ta'lim oluvchilar o'qishdan chetlashtirilmaydi. Kursdan kursga qolgan talabalar faqat qarzdor bo'lgan fanlarni o'zlashtirib ularga mos ravishda shartnoma mablag'larini to'laydi. Shartnoma asosida bir kursda qayta o'qish soni chegaralanmaydi. Jami ta'lim olish muddati bakalavriat uchun 1 kursga o'qishga qabul qilinganidan so'ng 8 yilgacha, magistratura uchun 1 kursga o'qishga qabul qilinganidan so'ng 4 yilgacha deb belgilangan.

### *Asosiy tushunchalar izohi:*

**GPA (Grade Point Average)** — ta'lim oluvchining dastur bo'yicha o'zlashtirgan ballari o'rtacha qiymati.

**akademik mobillik** — oliy ta'lim muassasasi talabalarining muayyan vaqt mobaynida respublika hududidagi yoki chet eldagi boshqa bir oliy ta'lim muassasasiga o'qish maqsadida borishi;

**mobillik dasturi** — ikki yoki undan ortiq oliy ta'lim muassasasi o'rtasida o'zaro ta'lim to'g'risidagi kelishuv asosida tashkil etilgan akademik mobillik dasturi;

**kredit** — ta'lim olish natijalariga ko'ra talaba tomonidan muayyan fan bo'yicha o'zlashtirilgan o'quv yuklamasining o'lchov birligi. Kreditlar qoidaga muvofiq butun, kasr sonlarda ifodalanishi mumkin;

**oliy ta'lim muassasasi** — belgilangan miqdordagi kreditlarni tan olishni hisobga olgan holda ta'lim va malaka to'g'risidagi hujjat beruvchi muassasa;

**kreditlarni berish** — malaka yoki uning alohida qismlariga qo'yilgan talablarga muvofiq erishilgan ta'lim olish natijalariga ko'ra talaba yoki boshqa ta'lim oluvchilarga kreditlarni rasmiy taqdim etish jarayoni;



**kreditlarni ko‘chirish** — talabalarning akademik mobilligini ta‘minlash maqsadida bir oliy ta‘lim muassasasi ta‘lim dasturi bo‘yicha olingan kreditlarni boshqa oliy ta‘lim muassasasiga ko‘chirish va tan olish;

**kredit to‘plash** — ta‘lim elementlarini o‘zlashtirish va boshqa yutuqlarga erishish natijasida taqdim etiladigan kredit birliklarini to‘plash;

**talabaning shaxsiy ta‘lim trayektoriyasi** — talaba tomonidan tanlangan hamda unga ketma-ketlikda bilimlar to‘plash va xohlagan kompetensiyalar yig‘indisiga ega bo‘lish imkoniyatini beradigan yo‘nalish (marshrut). Ta‘lim trayektoriyasi institutsional hujjatlar va yo‘riqnomalar yordamida tuzilishi hamda turli ta‘lim trayektoriyalari natijada bir xil malaka olishga olib kelishi mumkin;

**ta‘lim dasturi** — bakalavriat ta‘lim yo‘nalishi yoki magistratura mutaxassisligi bo‘yicha o‘quv jarayonini amalga oshirishga mo‘ljallangan ta‘limning asosiy xususiyatlari (hajmi, mazmuni, rejalashtirilgan natijalar), tashkiliy-pedagogik shart-sharoitlar, fan dasturlariga quyilgan umumiy talablar, shuningdek, ta‘limni tashkil etish va amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan axborot-resurs va o‘quv-metodik ko‘rsatmalar majmui;

**ta‘lim natijalari** — talaba tomonidan o‘zlashtirilgan va baho bilan tasdiqlangan malaka darajasini aks ettiradigan, ta‘lim jarayonini muvaffaqiyatli tugallagach talaba o‘zlashtirgan ko‘nikmalar va ularni amalda bajarish qobiliyatining tavsifi;

**o‘qish yuklamasi** — talaba tomonidan o‘quv faoliyatining barcha turlari — ma‘ruza, amaliy mashg‘ulot, seminar, laboratoriya ishi, kurs loyihasi (ishi), amaliyot va mustaqil ishni amalga oshirish asosida kutilgan o‘quv natijalariga erishish uchun zarur bo‘lgan soatlar hajmi;

**ro‘yxatga olish xizmati** — ta‘lim jarayonini boshqarish axborot tizimlari va dasturiy mahsulotlardan foydalanib professor-o‘qituvchilar, xodimlar va talabalar bo‘yicha ta‘lim jarayoniga oid ma‘lumotlar bazasini shakllantirishni, shuningdek, talabalarning barcha o‘quv natijalarini ro‘yxatga olish, bilimni nazorat qilish hamda ularning akademik reytingini hisoblashning barcha turlarini tashkil etishni nazarda tutuvchi xizmatlar;

**ta‘lim elementlari** — ta‘lim dasturining bir qismi bo‘lib, ta‘lim olish natijalariga erishish va ta‘lim dasturida ko‘rsatilgan bilimlarni o‘zlashtirishga ko‘maklashuvchi o‘qitish turi;

**transkript** — ta‘lim olishning tegishli davrida o‘zlashtirilgan kreditlar va baholarning harf va raqamlardagi ifodasi ko‘rsatib o‘tilgan fanlar ro‘yxatini o‘z ichiga olgan belgilangan shakldagi hujjat.



## UNIWORK TIZIMI

UNIWORK tizimi Buxoro davlat universiteti xodimlari, talabalari, abituriyentlar va fuqarolarga universitet xizmatlarini onlayn tarzda amalga oshiruvchi platforma bo'lib unda talabalar shaxsiy hujjatlar jildi, talabaning shaxsiy ta'lim trayektoriyasini shakllantirish, to'lov kontraktidan qarzdorlikni aniqlash, dars jadvalini kuzatish, fanlardan test nazoratlarini topshirish va boshqa interaktiv xizmatlarni ko'rsatishga mo'ljallangan platforma hisoblanadi.

**Platformaga o'tish linki:** <http://uniwork.buxdu.uz/>

**UNIWORK tizimidan ro'yxatdan o'tish uchun video qo'llanma:**

<https://www.youtube.com/watch?v=WeA-54rPgOM>

## HEMIS TIZIMI

HEMIS axborot tizimi oliy ta'lim muassasalarining asosiy faoliyatlarini avtomatlashtirish hisobiga ma'muriy xodimlar, professor-o'qituvchilar va talabalarga elektron ta'lim xizmatlarini taqdim etadi. Axborot tizimi oliy ta'lim muassasalari bilan Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi o'rtasida axborot ko'prigi vazifasini o'taydi hamda oliy ta'lim muassasalaridan olinadigan turli xil ma'lumotlar sonini keskin kamaytirish, ularning qog'oz shaklidan voz kechish va boshqaruv tizimini raqamlashtirishga xizmat qiladi.

**Platformaga o'tish linki:** <https://student.buxdu.uz/tg/dashboard/login>

**HEMIS tizimidan foydalanish haqida video qo'llanma:**

<https://www.youtube.com/watch?v=2CWjW9mWGUc>





**61010300- SPORT FAOLIYATI (FAOLIYAT TURLARI) BAKALAVRIAT  
TA'LIM YO'NALISHINING UMUMIY TASNIFI**

**Ta'lim shakllari:** kunduzgi

**Ta'lim tillari:** o'zbek

**Dastur davomiyligi:** 3 yil

**Beriladigan daraja:** bakalavr

**Dastur nomi**

Sport faoliyati (faoliyat turlari),  
kurash, boks

**Dastur Kod**

61010300

61010300- Sport faoliyati (faoliyat turlari) ta'lim yo'nalishi ta'lim oluvchi bir semestrda 30 kredit, bir o'quv yilida 60 kredit to'plashi zarur. O'qish muddati 3 yil bo'lib, talaba dastur yakunlanganunga qadar 180 kredit to'lashi kerak. Talaba uchun bir ECTS kreditning soatlardagi miqdori 30 akademik soatni tashkil etib, talabaning bir yillik o'quv yuklamasi 1800 akademik soatdan iborat bo'ladi. Shundan – 40% auditoriya soati, 60% mustaqil ta'lim soatiga bo'linadi. Semestr davomida talaba tomonidan o'zlashtirilishi lozim bo'lgan kreditlar hajmi fanlar katalogida ko'rsatilgan majburiy va tanlov fanlarini o'z ichiga oladi.

61010300- Sport faoliyati (faoliyat turlari) ta'lim yo'nalishi – ishlab chiqarish va xizmat ko'rsatish sahasidagi yo'nalish bo'lib, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida mehnat faoliyatini tashkil etish, sport turlari bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish; maktabgacha, umumiy o'rta, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish va o'tkazish; sport turlariga oid harakatlarga o'rgatish; jismoniy tarbiya va sport sohasida oid vositalar, tamoyillarni qollash, harakatlarga o'rgatish, yosh davrlariga nisbatan vosita va uslublarini tanlash; jismoniy yuklamalarni miqdor va sifat jihatidan boshqarish va individuallashtirish; jismoniy mashg'ulotlarni rejalashtirish, nazorat va tahlil qilib borish; sport faoliyatining asosiy tomonlarini boshqarish; sport sohasidagi ilmiy – tadqiqot ishlarini olib borish bilan bog'liq masalalar majmuasini qamrab oladi.

61010300- Sport faoliyati (faoliyat turlari) ta'lim yo'nalishi bitiruvchilarining kasbiy faoliyat turlari:

- sport va jismoniy tarbiya;
- pedagogik (umumiy o'rta, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimida);
- ilmiy-tadqiqot;
- foydalanish va serviz xizmatini ko'rsatish;
- sog'lomlashtirish va tiklash;
- tashkiliy – boshqaruv.

61010300-Sport faoliyati (faoliyat turlari) ta'lim yo'nalishi bitiruvchilari O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan belgilanadigan xizmat ko'rsatish sohalarini qamrab oluvchi magistratura mutaxassisliklari bo'yicha belgilangan muddatlarda o'qishni davom etirishlari mumkin.



## FANLAR KATALOGI (kurash)

Fan platformasi		
Fanning to'liq nomi: Jismoniy tarbiya sport nazariyasi va uslubiyati		
Fan kodi: JTSpNUM 10018	Fanga ajratilgan kreditlar (ECTS): 12	davomiyligi: 3 semestr
Kafedra: Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati		
Fan qaysi yo'nalish talabalari uchun: Sport faoliyati (KURASH)		
Fan ma'ruza o'qituvchisi: Nazarova Nigora Erkinovna		
Fanga ajratilgan umumiy soatlar: 360	Email: <a href="mailto:nigora_2017@bk.ru">nigora_2017@bk.ru</a>	
Fan seminar va laboratoriya mashg'ulotlari o'qituvchisi(lari): Nazarova N.E		
Prerekvizitlar: Ushbu fanni o'rganish talabaga o'z sohasini yanada chuqurroq o'rganish va kasbiy bilimlarini tushunarli, qiziqarli ravishda taqdim etish, kelajakda jismoniy tarbiya, bolalar sporti va sport tizimi sohasida mustaqil samarali faoliyat olib borish inkonini beradi.	Tanlov turi: majburiy fan	
<p><b>Fanning qisqacha bayoni:</b> Jismoniy tarbiya sport nazariyasi va uslubiyati fani boshqaruvchi fan bo'lib, bo'lajak yosh mutaxassis kadrlarga jismoniy madaniyat va sport bo'yicha to'liq bilim beradi. Insonning sog'lom baquvvat bo'lib rivojlanishlariga va ularni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashga o'rgatadi. O'quvchilarni jismoniy sifatlarni tarbiyalash va takomillashtirishni o'rgatishga ko'maklashadi. Shuningdek, ularning nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishning nazariy asoslarini o'rgatadi.</p> <p>Ushbu fan jismoniy tarbiya va sport ta'limining tarkibiy qismlari, uning vosita va uslublari, tamoyillari, ta'lim tizimidagi o'rni kabi masalalarni qamrab oladi. Jamiyatda jismoniy tarbiya va sportning mazmun-mohiyati hamda o'rni, mamlakatni demokratlashtirish va jahon hamjamiyatidagi nufuzini oshirishda jismoniy tarbiya va sportning o'rni qanchalik muhim ekanligini tushunishda talabalarni ular uchun zarur bo'lgan bilimlar bilan qurollantiradi.</p>		

**Fanning maqsadi:** Jismoniy tarbiya asoslarining chuqur nazariy anglanishini ta'minlash, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha pedagogning kasbiy faoliyatidagi asosiy nazariy usuliy qoidalarni amalga oshirish malakasini shakllantirishdan iborat.

**Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishadi:**

- jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilish, rejalashtirish, nazorat qilish va o'tkazish;
- harakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- harakatlarga o'rgatishda qo'llaniladigan vosita, uslub va tamoyillarni tahlil qilish;
- jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining rivojlanish tarixi;
- jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi funksiyalari;
- ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning tashkil qilinishi hamda uning ahamiyati;
- jismoniy tarbiya tizimlari, sportchilarni tayyorlash asoslari, ommaviy-sport va sog'lomlashtirish ishlari va ularning ahamiyati haqida tasavvurga ega bo'lishi;

**Ma'ruza mashg'ulotlari**



Ma'ruza mashg'ulotlari katta sig'imli, multimedia qurilmalari bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida olib boriladi.

### Amaliy mashg'ulotlar

Amaliy mashg'ulotlar multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada har bir akademik guruhga alohida o'tiladi. Mashg'ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o'tiladi, "Keys-stadi" texnologiyasi ishlatiladi. Ko'rgazmali materiallar va axborotlar multimedia qurilmalari yordamida uzatiladi. Shuningdek, mavzudan kelib chiqib dars mashg'uloti bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda olimpiya zaxiralari kollejarida sayyor dars tarzida olib boriladi.

### Mustaqil ta'lim

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan insholar, taqdimotlar, guruh bilan ishlanmalar, referatlar tayyorlanadi.

№	Fan mavzulari	Ma'ruza soatlar hajmi	Seminar soatlar hajmi	Amaliy soatlar hajmi	Mustaqil ta'lim soatlari
1	Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati fanining predmeti. Maqsad va vazifalari. Asosiy tushunchalari	2	2	2	
2	Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati fanining rivojlanish tarixi hamda uning boshqa tarbiya turlari bilan aloqadorligi.	2	2		
3	Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi asosiy funktsiya va shakllari.	2	2	2	
4	Jismoniy tarbiyaning vositalariga tavsif.	2	2		
5	Jismoniy tarbiyaning umumpedagogik uslublari. Jismoniy tarbiyaning maxsus uslublari.	4	4	2	
6	Jismoniy mashqlarni bajarishda yuklama va dam olishning o'zaro bog'liqligi	4	4		
7	Jismoniy tarbiyaning umumiy va uslubiy tamoyillariga tavsif.	4	4	2	
8	Harakat faoliyatini shakllantirishning qonuniyatlari. Harakatlarga o'rgatish jarayoni bosqichlarining xususiyatlari va tuzilishi.	4	4	2	
9	Jismoniy sifatning umumiy tavsifi va ularni rivojlantirishni nazorat qilish	4	4	2	18
10	Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash.	4	4	2	18
11	Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash	2	2		18
12	Egiluvchanlik qobiliyatini tarbiyalash.	2	2		18
13	Jismoniy tarbiya jarayonida tana vazni va qaddi-qomatni shakllantirish.	2	2	2	
14	Kuch qobiliyatini tarbiyalash.	2	2	2	18
15	Chidamlilikni tarbiyalash.	2	2	2	18
16	Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi	2	2		
17	Jismoniy tarbiya darsi mashg'ulotlarning asosiy shakli sifatida, uning tuzilishi. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish shakllari. Sinfdan va maktabdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tizimi.	2	2	4	
18	Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturi va asosiy rejalashtirish hujjatlarining tavsifi	2	2	2	18
19	Maktab jismoniy tarbiya kursining yillik reja-grafigini ishlab	2	2		18



	chiqish texnologiyasi asoslari				
20	Har bir darsning ishchi rejasini tuzish uslubiyati. Jismoniy tarbiya bo'yicha dars konspektini tuzish uslubiyati.	2	2		20
21	Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya olib borish uslubiyati. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj olib borish uslubiyati.	2	2	4	20
22	Jismoniy tarbiya darsida pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati.	2	2		18
23	O'rta maxsus kasb-hunar va oily ta'lim tizimlarida jismoniy tarbiya.	2	2		
24	Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik tizimida jismoniy tarbiya. Mehnatni ratsional tashkil qilish tizimida jismoniy tarbiya.	2	2		20
25	Keksa yoshdagilar jismoniy tarbiyasi. Sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyaning nazariy uslubiy asoslari	2	2		
<b>Jami</b>	360	60	60	30	210

### Adabiyotlar

1. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.-2014 220 b.
2. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.,-2015 210 b.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва. – 2010. 210 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. Учебник. Москва. – 1991. 200 с.
5. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебная пособия. T.,-2005 250 с.
6. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. T.,- 2005. 300 b.
7. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Darslik. T.,-2005. 180 b.
8. Tulenova X, Xo'jayev P, Xo'jayeva M, Meliyev H. Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi (1 qism)Maktabgacha ta'lim va bolalar sporti ta'lim yo'nalishi talabalari uchun uchun qo'llanma.- T "IQTISOD-MOLIYA",2012

**Kontakt soatlari\*:** mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma'lumotlar va turli materiallar bo'yicha savollarga quyidagi grafik asosida o'qituvchiga murijaat qilishingiz mumkin:

№	Kun	Vaqt	Xona
1.	Chorshanba	10.00 – 12.00	518
2.	Juma	10.00 – 12.00	518

### Baholash:

Nazorat soni	Oraliq nazorat		Joriy nazorat	Yakuniy nazorat	Jami ball
	I	II	I	I	
Ajratilgan ball	15	15	20	50	100
Nazorat turi	Yozma ish (10 ball) Essay tayyorlash	Keys studyga yechim toppish	Test (5 ball) Mustaqil ta'lim yuzasidan taqdimot (10 ball)	Guruh loyihasi tayyorlashdagi ishtiroki (30 ball) Yakuniy test (20 ball)	



Fan platformasi		
Fanning to'liq nomi: Suzishni o'rgatish metodikasi		
Fan kodi: SuzO'M 1202	Fanga ajratilgan kreditlar (ECTS): 2	davomiyligi: 1 semestr
Kafedra: Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti		
Fan qaysi yo'nalish talabalari uchun: xizmatlar sohasi		
Fan ma'ruza o'qituvchisi: Abitova J.R.		
Fanga ajratilgan umumiy soatlar: 60	Email: <a href="mailto:suzish1989@gmail.com">suzish1989@gmail.com</a>	
Fan seminar va amaliy mashg'ulotlari o'qituvchisi(lari): Abitova J.R.		
Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi sog'lig'ini mustahkamlash, yoshlarni milliy istiqlol g'oyasi, vatanparvarlik va umuminsoniy hamda milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalash, jismonan sog'lom, ma'nan yetuk, o'zining hayotiy pozitsiyasiga ega, atrofda yuz berayotgan jarayonlarga mustaqil fikr yuritadigan yoshlarni tarbiyalash mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi islohatlarning muhim va asosiy yo'nalishlaridan hisoblanadi.		Tanlov turi: tanlov fan
<b>Fanning qisqacha bayoni:</b> Sportcha va amaliy suzish usullari texnikasini egalash, texnik jismoniy tayorgarlik talablarini bajarishda ta'minlovchi jismoniy sifat. Sportcha suzish usullarini o'zlashtirish va texnik jismoniy tayorgarlik talablarini bajarish samaradorligini ta'minlovchi jismoniy sifatlar va qobiliyatlarini Har tomonlama tarbiyalash. Suzish bo'yicha jismoniy – sog'lomlashtirish va sport ommaviy tadbirlarni o'tkazish va tashkillashtirish.		

**Fanning maqsadi:** O'quv muassasalarida. Jismoniy tarbiya kollektivlarida. Jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish guruhlarida suzishni o'qitish uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar va kasbiy pedagogik malakalar bilan ta'minlash.

**Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishadi:**

- Suzish sport turining rivojlanish tarixi; suzish sport turini texnika asoslari; suzish o'rgatish uslubiyati; dastlabki harakatlarga o'rgatish vosita, **tamoyillarini va uslublarini bilishi kerak.**
- Sportcha suzish texnikasiga oid harakat ko'nikmalariga, harakat texnikasiga o'rgatishga oid vositalarni va uslublarni tanlay bilish va ularni me'yorlash **ko'nikmalariga ega bo'lish.**

Suzish sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish, dars bayonnomasi tuzishga oid kasbiy-pedagogik **malakalariga ega bo'lish.**

**- ilmiy adabiyotlar bilan ishlash, ma'lumotlarni saralash, o'z-o'zini baholash orqali talabalarni mustaqil o'qish faoliyati shakllantiriladi Ma'ruza mashg'ulotlari**

Ma'ruza mashg'ulotlari katta sig'imli, multimedia qurilmalari bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida olib boriladi.

**Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar**

Amaliy va seminar mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha kafedra professor-o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqiladi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilan va ko'nikmalarini amaliy masalalar, qiyoslar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarini mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, ilmiy maqollalarda va tezislarni chop etish orqali talabalar bilimini oshirish, masalalar



echish, mavzular bo'yicha taqdimotlar va ko'rgazmalarni tayyorlash, qonun va me'yoriy xujatlardan foydalana bilish tavsiya etiladi.

### Mustaqil ta'lim

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan insholar, taqdimotlar, guruh bilan ishlanmalar, referatlar tayyorlanadi.

<b>№</b>	<b>Fan mavzulari</b>	<b>Ma'ruza soatlar hajmi</b>	<b>Seminar mashg'ulot soatlar hajmi</b>	<b>Amaliy mashg'ulot soatlar hajmi</b>	<b>Mustaqil ta'lim soatlari</b>
1	Suzish rivojlanish tarix	2			2
2	Suzish texnikasi asoslari	2			2
3	Suzishni o'rgatish uslubiyati	2			2
4	Chalqancha krol va brass suzish usullarida qo'l va oyoq harakat texnikasini nafasga moslashtirib takomillashtirish.		2		2
5	Amaliy suzish usullarini o'rganish.		2	2	2
6	Har xil yoshdagilar bilan suzish mashg'ulotlarini tashkillashtirish.		2	2	2
7	Sportcha suzish texnika asoslari.			2	2
8	Dinamik va statik suzishning asoslari			2	2
9	Ko'krakda krol usulida suzish texnikasi.			2	2
10	Chalqancha krol usulida suzish texnikasi.			2	2
11	Brass usulida suzish texnikasi.			2	2
12	Batterflyay usulida suzish texnikasi.			2	2
13	Suzishda start va burilishlarni bajarish texnikasi.			2	2
14	Suzish mashg'ulotlarida uchraydigan baxtsiz xodisalar va ularni oldini olish.			2	2
15	Suzish sportida musobaqalarni tashkil qilish.			2	2
<b>Jami 60</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>30</b>

### Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari

#### Asosiy adabiyotlar

1. Korbut V.M., Salimgareeva R.R., Islamov I.S. Suzish nazariyasi va uslubiyati, O'quv qo'llanma Toshkent 2017 yil
2. Korbut V.M., Zoitova G.M. Sport pedagogik mahoratini oshirish, O'quv qo'llanma Toshkent 2017 yil
3. Salimgareeva R.R., Islamov I.S. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari, O'quv qo'llanma Toshkent 2018 yil
4. Abitova J.R., Fayziyev Ya.Z. Suzish nazariyasi va metodikasi, O'quv qo'llanma Durdona 2021 yil

#### Qo'shimcha adabiyotlar

1. Korbut V.M., Voljin V.I., Israilova R.G. Suzish O'zDJTI 2017
2. Sadikov A.G. Yosh suzuvchilarning tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish. O'quv qo'llanma. O'zDJTI 2015
3. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish sport turi bo'yicha musobaqalar o'tkazish qoidalari T-2014 y.
4. Korbut V.M. SUZISH O'quv qo'llanma. T.2011y.



5. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. Suzish texnikasi va unga o'rgatish uslublari O'quv qo'llanma Toshkent 2010 y.
6. Korbut V.M., Isroilova R.G. O'yinlat orqali suzishni o'rganamiz
7. Korbut V.M., Salimgareyeva R.R., Geyger A.I. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar to'plami. T-2013 y.
8. Korbut V.M., Isroilova R.G., Matnazarov X.Yu. Suzish. T.: 2011 y.
9. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. Amaliy Suzish O'zDJTI 2010 y.
10. Salimgareyeva R.R. Ko'p yillik tayyorgarlik tizimida suzuvchilarni saralash va yo'naltirish. Toshkent – 2015
11. Salimgareyeva R.R. Suzuvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish. Toshkent – 2015

### Internet saytlari

12. [www.gov.uz](http://www.gov.uz) – Ўзбекистон Республикаси ҳукумат портали.
  13. [www.lex.uz](http://www.lex.uz) – Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси.
  14. <http://www.summercamp.ru/> - научные статьи, доклады и примеры упражнений по плаванию
  15. <http://www.swimming.ru/> - техника и методика обучения плаванию
  16. <http://swimming.hut.ru> – учебные материалы по плаванию
- Kontakt soatlari\*:** mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma'lumotlar va turli materiallar bo'yicha savollarga quyidagi grafik asosida o'qituvchiga murojaat qilishingiz mumkin:

№	Kun	Vaqt	Xona
1.	Dushanba	10.00 – 12.00	114
2.	Juma	10.00 – 12.00	114

### Baholash:

Nazorat soni	Oraliq nazorat		Yakuniy nazorat	Jami ball
	I	II	I	
Ajratilgan ball	40	10	50	100
Nazorat turi	Mavzular yuzasidan Test 20 ta (2 balldan)	Mustaqil ta'lim yuzasidan taqdimot (10 ball)	Yakuniy savollar 3ta yuzasidan yozma (50 ball)	



<b>№</b>	<b>Fan mavzulari</b>	<b>Ma'ruza soatlar hajmi</b>	<b>Seminar mashg'ulot soatlar hajmi</b>	<b>Amaliy mashg'ulot soatlar hajmi</b>	<b>Mustaqil ta'lim soatlari</b>
1	Kurash tarixi, istiqbollari va mutaxassislar nitayyorlash istiqbollari.	2			2
2	Gimnastikaning rivojlanishiga tarixiy shartlar	2			2
3	Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida	2			2
4	Kurash turlari bo'yicha musobaqa qoidalarini va xakamlik qilish asoslari		2		2
5	Kurash turlari bo'yicha texnik usullarni tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalarini		2		2
6	Jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish.		2		2
7	Texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish.		2		2
8	Psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish		2		2
9	Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida		2		2
10	Gimnastika atamalar		2		2
11	Gimnastika atamalar		2		2
12	Saf mashqlari		2		2
13	Saf mashqlari		2		2
14	Saf mashqlari (saf usullari).			2	2
15	Saf mashqlari (saflanish va qayta saflanish).			2	2
16	Saf mashqlari (joydan-joyga ko'chish).			2	2
17	Arqonga tirmashib chiqish (oddiy chiqish usuli).			2	2
18	Arqonga tirmashib chiqish (uch usulda chiqish).			2	2
19	Arqonga tirmashib chiqish (burchak bilan chiqish).			2	2
20	Akrobatika (Boshda tik turish)			2	2
21	Akrobatika (Kurakda tik turish)			2	2
22	Dastakli otda bajariladigan mashqlar (tayanib o'ng va chap tomonlarga o'ng aylanish)			2	2
23	Milliy kurashda harakatli kurash mashqlari.			2	2
24	Milliy kurash texnika va taktikasi o'rgatish. Ikki yengdan ushlagan holda oshirib uloqtirishga himoya usulini o'rgatish.			2	2
25	Ikki yengdan ushlagan holda oshirib uloqtirishga himoya usulini o'rgatish			2	2
26	Milliy kurash mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish.			2	2
27	Milliy kurash turlari texnikasi va usullarini o'rgatish.			2	2
28	Milliy kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasi.			2	2
29	Milliy kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o'rgatish.			2	2





30	Milliy kurash mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish.			2	2
<b>Jami</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>34</b>	<b>60</b>

### **Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari**

#### **Asosiy adabiyotlar**

1. "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.

2. «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20-aprel PF-2909-sonli qarori.

3. "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.

4. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 48 b.

5. 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.

6. 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'jallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruzasi. 2017 yil. 14 yanvar. "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. –103 b.

7. Mirziyoyev Sh.M., Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini barpo etamiz O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalari qo'shma majlisidagi nutq. "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 32 b.

8. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. Darslik., T. 2009.

9. Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati. T. 2013.

10. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2017.

#### **Qo'shimcha adabiyotlar:**

11. Abdullayev Sh.A. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari. T. 2012.

12. Abdullayev Sh.A., Xolmatov A.I. Malakali kurashchilarning ilmiy-uslubiy asoslari. T. 2015.

13. Abdullayev Sh.A., Agzamov A.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. T. 2016.

14. Arslanov Sh.A., Tangriev A.J. Sport pedagogik maxoratini oshirish (dzyudo bo'yicha). T., 2017.

15. Bayturaev E.I. "Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati" T., 2016.

16. Bayturaev E.I. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2017.

17. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиети. T., 2001.

18. Kerimov F.A. Darslik. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T., 2004.

19. Mirzanov Sh.S., Karimov U.R. Kurash nazariyasi va uslubiyati., T., 2015.

20. Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2014.

21. Mirzaqulov Sh.A., Mirzanov Sh.S., Artiqov Z.S., Qirg'izboyev M.M., Sport pedagogik maxoratini oshirish (Belbog'li kurash bo'yicha). T., 2018.

22. Taymuratov O.R., Atajanov S.F., Karimov U.R., Sport pedagogik maxoratini oshirish (Kurash bo'yicha). T., 2018.

#### **Internet saytlari**

1. <http://www.ijf.uz> – O'zbekiston Dzyudo federatsiyasi sayti.

2. <http://www.ika.com> – Xalqaro kurash asossiatitsiyasi rasmiy sayti.



3. <http://www.ika.uz> – O‘zbekiston kurash federatsiyasi sayti.
4. <http://www.gov.uz> – O‘zbekiston Respublikasi Hukumat portali.
5. <http://www.ziyonet.uz> – O‘zbekiston Respublikasi ta’lim portal.

**Kontakt soatlari\*:** mustaqil ta’lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma’lumotlar va turli materiallar bo‘yicha savollarga quyidagi grafik asosida o‘qituvchiga murijaat qilishingiz mumkin:

<b>№</b>	<b>Kun</b>	<b>Vaqt</b>	<b>Xona</b>
1.	Dushanba	10.00 – 12.00	114
2.	Payshanba	10.00 – 12.00	114

**Baholash:**

	<b>Oraliq nazorat</b>		<b>Yakuniy nazorat</b>	<b>Jami ball</b>
<b>Nazorat soni</b>	I	II	I	100
<b>Ajratilgan ball</b>	40	10	50	
<b>Nazorat turi</b>	Mavzular yuzasidan Test 20 ta (2 balldan)	Mustaqil ta’lim yuzasidan taqdimot (10 ball)	Yakuniy savollar 3ta yuzasidan yozma (50 ball)	



<b>Fan platformasi</b>		
Fanning to'liq nomi: Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi		
Fan kodi: JTSPedM1004	Fanga ajratilgan kr editlar (ECTS): 4	Davomiyligi 4 semestr
Kafedra: Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti		
Fan qaysi yo'nalish talabalari uchun: Sport faoliyati (futbol)		
Fan ma'ruza o'qituvchisi: Muzafarova F.B.		
Fanga ajratilgan umumiy soatlar: 120	muzaffarovaferuza03@gmail.com	
Fan seminar va amaliy mashg'ulotlari o'qituvchisi(lari): Muzafarova F.B.		
Prerekvizitlar: Ushbu fanni o'rganish talabaga o'z sohasini yanada chuqurroq o'rganish va kasbiy bilimlarini tushunarli, qiziqarli ravishda taqdim etish, kelajakda jismoniy tarbiya, bolalar sporti va sport tizimi sohasida mustaqil samarali faoliyat olib borish inkonini beradi.	Tanlovturi: majburiy	
<p><b>Fanning qisqachabayoni:</b> – talabalarning umumjismoniy va maxsus pedagogik bilimlar bilan qurollantirish, trener, jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasb mahoratini oshirish. <b>Fanning vazifasi</b> - «Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi» fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida talaba: - jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi fanining kelib chiqish tarixi; bugungi kunda pedagogik mahoratni amaliyotga tatbiq etish; pedagogik mahoratni rivojlantirish bo'yicha bilim, ko'nikma va <b>bilimlarga ega bo'lishiga erishishdan iborat</b></p>		

**Fanning o'qitishdan maqsad** – talabalarning umumjismoniy va maxsus pedagogik bilimlar bilan qurollantirish, trener, jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasb mahoratini oshirish malakasini shakllantirishdan iborat.

**Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishadi:**

- Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining umumiy asoslari bilan tanishadi;
- Shaxs shakllanishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyatini o'rganadi;
- Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari faoliyatining pedagogik jihatlarini o'rganadi;
- Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta'lim tamoyillarini o'rganadi;
- Jismoniy tarbiya va sport sohasida qo'llaniladigan ta'lim metodlarini o'rganadi;
- Tarbiya mazmuni va uning jismoniy tarbiya va sportdagi ahamiyatini o'rganadi;
- Jismoniy tarbiya va sport sohasida qo'llaniladigan tarbiya metodlarini o'rganadi;
- Jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqaruv uslublarini o'rganadi;

**Ma'ruzamashg'ulotlari**

Ma'ruza mashg'ulotlari katta sig'imli, multimedia qurilmalari bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida olib boriladi.

**Seminarmashg'ulotlar**

Seminar mashg'ulotlari ma'ruza mashg'ulotlari asosida tayyorlangan bo'lib, nazariy egallangan bilimlarni mustahkamlash funksiyasini bajarad. Seminar mashg'ulotlar multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada har bir akademik guruhga alohida o'tiladi. Mashg'ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o'tiladi, "Keys-stadi" texnologiyasi ishlatiladi. Ko'rgazmali materiallar va axborotlar multimedia qurilmalari yordamida uzatiladi.

**Mustaqil ta'lim**

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan insholar, taqdimotlar, guruh bilan ishlanmalar, referatlar tayyorlanadi.



<b>№</b>	<b>Fan mavzulari</b>	<b>Ma'ruzasoatlarhajmi</b>	<b>Amaliymashg'ulotsoatlarhajmi</b>	<b>Seminarlashg'ulotsoatlarhajmi</b>	<b>Mustaqil ta'lim soatlari</b>
1	1-modul. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi asoslari 1-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining umumiy asoslari	2		2	4
2	2-mavzu. Shaxs shakllanishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati	2		2	4
3	3-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari faoliyatining pedagogik jihatlari	2		2	4
4	4-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta'lim tamoyillari	2		2	4
5	5-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport sohasida qo'llaniladigan ta'lim metodlari	2		2	4
6	2-modul. Jismoniy tarbiya asoslari 5 6-mavzu. Tarbiya mazmuni va uning jismoniy tarbiya va sportdagi ahamiyati	2		2	4
7	7-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport sohasida qo'llaniladigan tarbiya metodlari	2		2	4
8	8-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport ta'limini loyihalashtirish va boshqarish	2		2	4
9	9-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqaruv uslublari	2		2	4
10	3-modul. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi pedagogik faoliyatning asosiy omillari 10-mavzu. Shaxsni tarbiyalash va shakllanishiga sport jamoasining ta'siri	2		2	4
11	11-mavzu. Sport sohasidagi kreativlik (ijodkorlik)	2		2	4
12	12-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport sohasida samarali pedagogik faoliyatning asosiy omillari va shartlari	2		2	4
13	13-mavzu. Sportda huquqiy ta'lim. Jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish	2		2	4
14	14-mavzu. Sportchi shaxsiyatiga pedagogik ta'sir uslublari va sport mashg'ulotlarida pedagogik tamoyillar qonuniyati Yosh davrlarda jismoniy tarbiyasi va uning roli	2		2	4
15	15-mavzu. Jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish.	2		2	4
<b>Jami</b>	<b>120</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>60</b>

### Adabiyotlar

1. R. Mavlonova, O. To,raeva, Q.Holiqberdiev "Pedagogika". -T. O.,qituvchi 2001 y.
2. Axmedova M.Ye. "Pedagogika nazariyasi va tarixi" o,,quv qo,,l. -T. Tafakkur-bo,,stoni 2011 y.
3. N.G'aybullaev, R.Yodgorov, R.Mamatqulova, Q.Toshmurodova. "Pedagogika". -T. 2000 y.



4. Neverkovich S.D. Osnoviy obucheniya i vospitaniya: Uchebnoe posobiye dlya studentov / Neverkovich S.D., Xozyainov G.I., Andriadi I.P. - M.: RIO RGLFK, 1997.

5. Neverkovich S.D. Pedagogika fizicheskoy kulturi sporta: uchebnik / S.D. Neverkovich – M.: Fizicheskaya kultura, 2006.

6. Sidorov A. A. Pedagogika: Uchebnik dlya studentov, aspirantov, prepodavateley i trenerov po dissipline «Fizicheskaya kultura» / Sidorov A.A., Proxorova M.V., Sinyuxin B.D. - SPb.: Terra-sport, 2000.

### **Qo‘shimcha adabiyotlar**

7. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimiz mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 488 b.

8. Mirziyoev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta‘minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi ma‘ruza. 2016 yil 7 dekabr / Sh.M.Mirziyoyev. – T.: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.

9. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat‘iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar Mahkasasining kengaytirilgan majlisidagi ma‘ruza, 2017 yil 14 yanvar. – T.: “O‘zbekiston”, 2017. – 104 b.

10. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo‘shma majlisidagi nutchi / Sh.M.Mirziyoyev. – T.: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 32 b.

11. Ye.Yu. Agzamova, D.N. Arzikulov. Pedagogika.T. Akademiya MVD. R.Uz. 2014. 247 s.

12. Pidkasistiy P.I. taxriri ostida «Pedagogika» 2002 y. 422 b.

13. Podlasiy I.P. «Pedagogika» M. 2002 y. 447 b.

14. Rean A.A., Karpushin B.A. Pedagogicheskie osnoviy vospitatelnoy deyatelnosti pri zanyatiyax fizicheskoy kulturoy i sportom / B.A. Karpushin B.A.- SPb., 2003.

15. Stolyarov V.I. Sotsiologiya fizicheskoy kulturi (vvedenie v problematiku i novaya konsepsiya): Nauchno-metodicheskoe posobie dlya institutov i akademiy fizicheskoy kulturi. - M.: Gumanitarniy sentr «SpART», 2002.

16. Bordovskaya N.V., Rozum S.I. «Psixologiya i pedagogika» Moskva, Xarkov, Minsk 2000 y.

17. Pedagogika “Ta‘lim nazariyasi” O‘zDJTI. T. 2009.

18. Pedagogika “Tarbiya nazariyasi” O‘zDJTI. T. 2009.

19. “ Jismoniy tarbiya pedagogik texnologiyalari” o‘quv qo‘l. T. O‘zDJTI 2009

20. Askarova O.M. “Pedagogika” darslik T. 2008

21. Pedagogika fizicheskoy kulturi i sporta: uchebnik /pod.red. S.D. Neverkovicha. – Fizicheskaya kultura, 2006 y. 528 s.

22. Gorbunov G.D. Psixopedagogika sporta: ucheb. Posobiye / G.D. Gorbunov. – 4 ye izd., ispr. Idop. – M: Sovetskiy sport,2012, – 312 s.

23. Bordovskaya N.V., Rean A.A. Pedagogika: Uchebnoye posobiye. – Spb.: Piter. 2008. – 304 s.

24. Proxorova M.V., Sidorov A.A., Sinyuxin B.D., Semenov A.G. Pedagogika fizicheskoy kulturi: Uchebnik M.: Iz-vo . “Put”: TID “Alyans”, 2006. – 288 s.

25. Karpushin B.A. Pedagogicheskie osnoviy vospitatelnoy deyatelnosti pri zanyatiyax fizicheskoy kulturoy i sportom / B.A. Karpushin B.A.- SPb., 2003.



26. Stolyarov V.I. Sotsiologiya fizicheskoy kulturi (vvedenie v problematiku i novaya koncepsiya): Nauchno-metodicheskoe posobie dlya institutov i akademiy fizicheskoy kulturi. - M.: Gumanitarniy sentr «Spart», 2002.

**Internet saytlari**

27. www.ziyonet.uz

28. www.childpsy.ru

29. www.edu.uz

30. www.flogiston.ru

31. www.pedagog.uz

32. www.tdpu.uz

33. www.bilimdon.uz

**Kontakt soatlari\*:** mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma'lumotlar va turli materiallar bo'yicha savollarga quyidagi grafik asosida o'qituvchiga murijaat qilishingiz mumkin:

№	Kun	Vaqt	Xona
1.	Chorshanba	10.00 – 12.00	114
2.	Juma	10.00 – 12.00	114

**Baholash:**

	Oraliqnazorat		Joriynazorat	Yakuniynazorat	Ja mi ball
	I	II	I	I	
<b>Nazoratso ni</b>	I	II	I	I	100
<b>Ajratilgan ball</b>	15	15	20	50	
<b>Nazorattu ri</b>	Yozmaish (10 ball) Essay tayyorlash	Keys studygayechim toppish	Test (5 ball) Mustaqilta'limyuzasidantaqdimot (10 ball)	Guruhloyihasisitayyorlashdagiish tiroki (30 ball) Yakuniy test (20 ball)	



Fan platformasi		
Fanning to'liq nomi: Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi		
Fan kodi: JTOHT1104	Fanga ajratilgan kreditlar (ECTS): 4	davomiyligi: 1 semestr
Kafedra: Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti		
Fan qaysi yo'nalish talabalari uchun: xizmatlar sohasi		
Fan ma'ruza o'qituvchisi: Qo'ziyeva.F.I		
Fanga ajratilgan umumiy soatlar: 120	Email: <a href="mailto:feruza.qoziyeva@mail.ru">feruza.qoziyeva@mail.ru</a>	
Fan seminar o'qituvchisi(lari): Qo'ziyeva.F.I		
Jismoniy tarbiyaning vujudga kelish tarixi, olimpiya harakati tarixi, xalqaro olimpiya qo'mitasi, zamoniy olimpiya o'yinlari. o'zbekistonda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi, milliy olimpiya qo'mitasining tashkil topishi, qishki olimpiya o'yinlari, paralimpiya o'yinlari haqida tushunchalar	Tanlov turi: majburiy fan	
<p><b>Fanning qisqacha bayoni:</b> talabalarga jismoniy tarbiya va sport tarixini ilmiy- nazariy jihatdan tahlil qilish, jismoniy tarbiya va sport sohasida erishilgan yutuqlarni, O'zbekistonda jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixini, jismoniy tarbiya usullari, shakllari, vositalarini rivojlanishi hamda eng ilg'or tajribalarini o'rgatishdan iborat.</p>		

**Fanning maqsadi:** talabalarning jismoniy tarbiya va sportni turli tarixiy davrlarda rivojlanish qonuniyatlari, tizimlari to'g'risidagi ilmiy-nazariy bilimlarini shakllantirishdir.

**Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishadi:**

- jismoniy tarbiya barcha sohalari bo'yicha umumiy fundamental bilimlarni shakllantirish-ga;
- jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlarini amaliyotda qo'llash ko'nikmalarini rivojlantirishga;

- jismoniy tarbiyaning navbatdagi sohalari bilimlarini o'ganishlariga zamin yaratish;

- ilmiy adabiyotlar bilan ishlash, ma'lumotlarni saralash, o'z-o'zini baholash orqali talabalarni mustaqil o'qish faoliyati shakllantiriladi

Ma'ruza mashg'ulotlari katta sig'imli, multimedia qurilmalari bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida olib boriladi.

**Amaliy mashg'ulotlar** Amaliy mashg'ulotlar multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada har bir akademik guruhga alohida o'tiladi. Mashg'ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o'tiladi, "savol-javob" texnologiyasi ishlatiladi. Ko'rgazmali materiallar va axborotlar multimedia qurilmalari yordamida uzatiladi.

**Mustaqil ta'lim**

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan insholar, taqdimotlar, guruh bilan ishlanmalar, referatlar tayyorlanadi.

№	Fan mavzulari	Ma'ruza soatlar hajmi	Amaliy mashg'ulot soatlar hajmi	Mustaqil ta'lim soatlari
1	"Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi" faniga kirish.	2	2	2
2	Qadimgi davrda jismoniy tarbiya	2	2	4



3	O'рта asrlarda jismoniy tarbiya (V – XVII asrlar)	2	2	4
4	Yangi davrda jismoniy tarbiya (XVIII – XIX asrlar)	2	2	4
5	Eng yangi davrda jismoniy tarbiya va sport (XX asr boshlari – hozirgi davrgacha)	2	2	6
6	Markaziy Osiyoda qadimgi davr va o'рта asrlarda jismoniy tarbiya	2	2	4
7	Markaziy Osiyo va O'zbekistonga hozirgi zamon sportining kirib kelishi (XIX asr oxiri – XX asrning boshlari)	2	2	4
8	O'zbekiston Respublikasida mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sport (1991 – 2000 yilgacha)	2	2	6
9	O'zbekiston Respublikasida mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sport (2000 – hozirgi davrgacha)	2	2	2
10	O'zbekistonda olimpiya harakatining rivojlanishi	2	2	4
11	Xalqaro olimpiya harakati tarixi	2	2	6
12	Zamonaviy Olimpiya o'yinlarining qayta tiklanishi	2	2	2
13	Xalqaro Olimpiya qo'mitasi	2	2	6
14	Qishki Olimpiya o'yinlari	2	2	4
15	Paralimpiya qo'mitasi	2	2	2
<b>Ja mi</b>	<b>120</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>60</b>

#### Asosiy adabiyotlar

1. Djalilova L.A. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi. Darslik. T: "Voriz-nashriyoti", 2017.
2. Djalilova L.A. Xalqaro olimpiya tizimi. O'quv-uslubiy tavsiyalar. T.: ITA-press, 2015.
3. Djalilova L.A. Olimpiya bilim asoslari. Darslik. T: ITA-press, 2018.
4. Djalilova L.A. Olimpiya ta'limi asoslari. Darslik. T: ITA-press, 2018.
5. Djalilova L.A. Olimpiya harakati tarixi. Darslik. T: ITA-press, 2018.

**Kontakt soatlari\*:** mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma'lumotlar va turli materiallar bo'yicha savollarga quyidagi grafik asosida o'qituvchiga murojaat qilishingiz mumkin:

№	Kun	Vaqt	Xona
1.	Chorshanba	10.00 – 12.00	114
2.	Juma	10.00 – 12.00	114

#### Baholash:

Nazorat soni	Oraliq nazorat		Yakuniy nazorat	Jami ball
	I	II	I	
Ajratilgan ball	40	10	50	100
Nazorat turi	Mavzular yuzasidan Test 20 ta (2 balldan)	Mustaqil ta'lim yuzasidan taqdimot (10 ball)	Yakuniy savollar yuzasidan yozma (50 ball)	





Fan platformasi		
Fanning to`liq nomi: Sport pedagogik mahoratini oshirish (kurash)		
Fan kodi: SPMO1130	Fanga ajratilgan kreditlar (ECTS): 33	davomiyligi: 6 semestr
Kafedra: Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubi		
Fan qaysi yo`nalish talabalari uchun: Sport faoliyati (kurash)		
Fan ma`ruza o`qituvchisi: Azimov L.A.		
Fanga ajratilgan umumiy soatlar: 990	Email: <a href="mailto:lazizazimov.88@mail.ru">lazizazimov.88@mail.ru</a>	
Fan seminar va amaliy mashg`ulotlari o`qituvchisi(lari): Azimov L.A.		
Prerekvizitlar: Ushbu fanni o`rganish talabaga o`z sohasini yanada chuqurroq o`rganish va kasbiy bilimlarini tushunarli, qiziqarli ravishda taqdim etish, kelajakda jismoniy tarbiya, bolalar sporti va sport tizimi sohasida mustaqil samarali faoliyat olib borish inkonini beradi.		Tanlov turi: majburiy fan
<b>Fanning qisqacha bayoni:</b> kurash bo'yicha tarixiy manbalarini o`rganish, paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi, musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari, musobaqaning nizomi, talabnoma, tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash bayonnomasi, musobaqani o'tkazish bayonnomasi, bellashuvni o'tkazish bayonnomasi hamda ishtirokchilar va jamoaning egallagan o`rnini aniqlash uslublarini, musobaqaga qatnashish va o'tkazish hisobotlarini tayyorlash vosita, uslub va tamoyillarini, texnik usullarni tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamashunosligi, ilmiy ishlar to`g`risida tushunchalarni <i>bilishi kerak</i>		

**Fanning maqsadi:** Talabalarga kurash bo'yicha bilimlarning nazariy asoslarini, kurashning tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash kontsepsiyasi, kurash bo'yicha musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari, jismoniy tayyorgarlik to`g`risida tushuncha va uni rivojlantirish, texnik-taktik tayyorgarlik to`g`risida tushuncha va uni takomillashtirish, psixologik tayyorgarlik to`g`risida tushuncha va uni takomillashtirish, mashg`ulot jarayonida o`rgatish iborat.

**Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko`nikmalarga ega bo`lishadi:**

- Tanlangan sport turiga doir kasbiy-pedagogik, amaliy *ko`nikma malakalarni, va bilimlarni o`zlashtirish;*
- Talaba kurashning barcha texnik-taktik harakatlar, to`g`ri harakatlanish to`g`risida *tasavvurga ega bo`lishi kerak;*
- Musobaqa qoidalarni bilish, musobaqalarni tashkil qilish va o`tkazish hamda hakamlik qilish *amaliy ko`nikmalariga;*
- Sport-pedagogik mahoratni oshirish mashg`ulotlarga muntazam qatnashish va fanning me`yoriy talablarini bajarish va *malakalariga ega bo`lish kerak.*

**Ma`ruza mashg`ulotlari**

Ma`ruza mashg`ulotlari katta sig`imli, multimedia qurilmalari bilan jihozlangan o`quv auditoriyalarida olib boriladi.

**Amaliy mashg`ulotlar**

Amaliy mashg`ulotlar sport jihozlari bilan to`liq taminlangan sport inshootida olib boriladi.

**Seminar mashg`ulotlar**

Seminar mashg`ulotlari ma`ruza mashg`ulotlari asosida tayyorlangan bo`lib, nazariy egallangan bilimlarni mustahkamlash funksiyasini bajarad. Seminar mashg`ulotlar multimedia qurilmalari bilan



jihozlangan auditoriyada har bir akademik guruhga alohida o`tiladi. Mashg`ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o`tiladi, "Keys-stadi" texnologiyasi ishlatiladi. Ko`rgazmali materiallar va axborotlar multimedia qurilmalari yordamida uzatiladi.

### Mustaqil ta'lim

Mustaqil o`zlashtiriladigan mavzular bo`yicha talabalar tomonidan insholar, taqdimotlar, guruh bilan ishlanmalar, referatlar tayyorlanadi.

№	Fan mavzulari	Ma'ruza soatlar hajmi	Amaliy mashg`ulot soatlar hajmi	Seminar mashg`ulot soatlar hajmi	Mustaqil ta'lim soatlari
1	Kurashning tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash kontsepsiyasi.	2			6
2	Kurash bo`yicha musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari.	2			6
3	Kurash bo`yicha texnik usullarni tasniflash, tizimlashtirish va ularni atamalari.	4			6
4	Jismoniy tayyorgarlik to`g`risida tushuncha va uni rivojlantirish.	4			6
5	Texnik tayyorgarlik to`g`risida tushuncha va uni takomillashtirish.	4			6
6	Taktik tayyorgarlik to`g`risida tushuncha va uni takomillashtirish.	4			6
7	Psixologik tayyorgarlik to`g`risida tushuncha va uni takomillashtirish.	4			6
8	Mashg`ulot jarayonida o`rgatish uslublari.	4			6
9	Ilmiy ishlar to`g`risida tushuncha.	4			6
10	Jaroxatlanishdan saqlanish va birinchi tibbiy yordam ko`rsatish.	4			6
11	Ovqatlanish gigienasi.	4			6
12	Tayyorgarlikning ko`p yillik bosqichlari	4			6
13	Mashg`ulot jarayonini rejalashtirish turlari	4			6
14	Sport maktablarida mashg`ulotlarni tashkillashtirish va o`tkazish uslublari	4			6
15	O`quv-mashg`ulot yig`inini tashkillashtirish va o`tkazish	4			4
16	Saralash uslublari	4			4
17	Modellashtirish va natijalarni taxminlash	4			4
18	Musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish	4			4
19	Tiklanish vositalari	4			4
20	Mashg`ulot nagruzkalarining shiddatini aniqlash uslublari	4			4
21	Kurashda zamonaviy tadqiqot uslublari	4			4
22	O`qituvchi-murabbiyning pedagogik va psixologik xususiyatlari	4			4
23	Raqibni muvozanatdan chiqarish(oldiga orqaga chapga, o`nga). Belbog`ni qoida bo`yicha bog`lash va ta`zim.		4		4



24	Oyoqlar ichidan oyoq bilan ilib orqaga yiqitishlar.		4		4
25	Oyoqni o'rama qilib zarb bilan yiqitishni, tovonning orqasidan ilib yiqitishlar.		4		4
26	O'z-o'zini himoyalash (oldinga orqaga chapga, o'nga) sraxofka.		4		4
27	Yenglaridan ushlab yelkadan oshirib tashlash. Kurashchining harakatlari va aldamchi harakatlar.		4		4
28	Raqibning oyoqlari ichidan bir oyoq yordamida ko'tarib tashlash.		4		4
29	Ko'krakdan oshirib tashlashni imetatsiyalari.		4		4
30	Oyoqni o'rama qilib zarb bilan yiqitish.		4		4
31	Tovonning orqasidan ilib yiqitish.		4		4
32	Raqibni oyog'ini orqadan to'sib ko'tarib tashlash.		4		4
33	Orqaga chalib tashlash.		4		4
34	Tizzalarga yarim utirgan holda yelkadan oshirib tashlash.		4		4
35	Yengi va yoqasidan ushlagan xolda oyoq yordamida ko'tarib tashlashni (yondan).		4		4
36	Kurashda taqiqlangan ushlashlar va harakatlar.		4		4
37	Qo'l va yoqani ushlagan xolda yelkadan oshirib tashlash va ushlashlar.		4		4
38	Yengi va yoqasidan ushlab oyoqlar oldidan chalib yiqitish.		4		4
39	Oyoqlar ichidan oyoq bilan ilib orqaga zarb bilan yiqitish.		4		4
40	Oyoqni o'rama qilib zarb bilan orqaga yiqitish.		4		4
41	Ikki yengdan ushlab yelkadan oshirib tashlash.		4		4
42	Raqibni oyog'in orqasidan to'sib ko'tarib tashlash.		4		4
43	Orqaga chalib tashlash.		4		4
44	Beldan oshirib tashlash usulini bajarish.		4		4
45	Ushlashlar, Oyoqlar ichidan oyoq bilan ilib orqaga tashlash.		4		4
46	Muvozanatdan chiqarish (oldinga-orqaga, chapga-o'ngga) oyoqni o'rama qilib tashlash.		4		4
47	Supurma usullari (oldindan supurib tashlash) tovonning orqasidan ilib tashlash.		4		4
48	Yenglardan ushlab yelkadan oshirib tashlash harakatidan ximoyalaniishlar.		4		4
49	Oyoqlar ichidan, ikki oyoqni oldidan bir oyoqni ichidan, oyoq yordamida ko'tarib tashlash harakatidan ximoyalaniishlar.		4		4
50	Ko'krakdan oshirib tashlash.		4		4
51	. Raqibni oyog'ini orqadan to'sib, ko'tarib		4		4



	tashlashda raqibga qarshilik ko'rsatish.			
52	Orqaga chalib tashlashda, yiqilishlarda qoringa aylanishlar.	4		4
53	Tizzalarga o'tirib yelkadan oshirib tashlashga ximoya uslublari.	4		4
54	Qo'lni belini yuqarisidan ushlagan xolda oyoqlar yordamida ko'tarib tashlash (yondan) harakatidan ximoyalanishlar.	4		4
55	Qo'l va yoqani ushlagan xolda yelkadan oshirib tashlash.	4		4
56	Tizzalarga o'tirib yelkadan oshirib tashlashga ximoya uslublari.	4		4
57	Chil usullari (oyoq boldiri bilan ichkaridan bir xil qo'yish oyoqni ilib olish)da harakatida ximoyalanishlar .	4		4
58	Chil usullari raqibning chap yoki o'nga oyog'ini boldir bilan tashqaridan ilish.	4		4
59	Supurma usullari qadam bilan hamohangyon tomondan supurib tashlash.	4		4
60	Raqibni oyog'ini orqadan to'sib, ko'tarib tashlashda raqibga qarshilik ko'rsatish harakatidan ximoyalanishlar.	4		4
61	Orqaga chalib tashlashda raqibni harakatni oxirgacha borishiga qarshiliklar ko'rsatish.	4		4
62	Ko'krakdan oshirib tashlash usuliga ximoyalanish.	4		4
63	Qarshi xujumda oyoqlar ichidan oyoq bilan ilib orqaga tashlash, oyoqni o'rama qilib tashlashni takomillashtirish.	4		4
64	Englaridan ushlab eleadan oshirib tashlash takomillashtirish.	4		4
65	Qarshi xujumda tovoning orqasidan ilib tashlash.	4		4
66	Ko'krakdan oshirib tashlash takomillashtirish.	4		4
67	Qarshi xujumda oyoqlar ichidan, ikki oyoqni oldidan bir oyoqni ichidan, oyoq yordamida ko'tarib tashlash.	4		4
68	Qarshi xujumda supurma usullarini bajarish.	4		4
69	Qarshi xujumda chil usullarini bajarish.	4		4
70	Qo'shsha usullari qarshi xujumda qo'llashlar.	4		4
71	Tizzalarga o'tirib yelkadan oshirib tashlash usulini qarshi xujumda qo'llashlar.	4		4
72	Yonbosh va beldan oshirib tashlash usullarini takomillashtirish.	4		4
73	Xakamlik qoidalari va xakamni harakatlarini o'rgatish.	4		4
74	Bellashuvni takomillashtirish.	4		4
75	Qo'lni, beldan yuqorsidan ushlagan xolda oyoqlar yordamida ko'tarib tashlashni	4		4



	(yondan) ximoyadan xujumga o'tishda bajarish.				
76	Qarshi xujumda qo'l va yoqani ushlagan xolda yelkadan oshirib tashlashni takomillashtirish.		4		4
77	Oyoqlar ichidan oyoq bilan ilib orqaga yiqitish qarshi xujumda.		4		4
78	Yuk (yuklama) usulini qarshi xujumga o'tishda bajarish.		4		4
79	Yelkadan oshirib tashlash usulida raqibni aldamchi harakatlar yordamida bajarish.		4		4
80	Beldan oshirib tashlash va yonbosh usulidan qarshi xujumda foydalanish.		4		4
81	Orqadan to'sib raqibni ko'tarib tashlash.		4		4
82	Oyoqlar ichidan, ikki oyoqni oldidan bir oyoqni ichidan, oyoq yordamida ko'tarib yiqitish. Raqibni muvozanatdan chiqarish(oldiga orqaga chapga, o'nga).		4		4
83	Qo'shsha usulida raqibni aldamchi harakatlar yordamida bajarish.		4		4
84	Bellashuvni takomillashtirish.		8		4
85	Kurashning tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash kontsepsiyasi.			2	6
86	Kurash bo'yicha musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari.			2	6
87	Kurash bo'yicha texnik usullarni tasniflash, tizimlashtirish va ularni atamalari.			4	6
88	Jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish.			4	6
89	Texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish.			4	6
90	Taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish.			4	6
91	Psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish.			4	6
92	Mashg'ulot jarayonida o'rgatish uslublari.			4	6
93	Ilmiy ishlar to'g'risida tushuncha.			4	6
94	Jaroxatlanishdan saqlanish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.			4	6
95	Ovqatlanish gigienasi.			4	6
96	Tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari			4	6
97	Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish turlari			4	6
98	Sport maktablarida mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish uslublari			4	6
99	O'quv-mashg'ulot yig'inini tashkillashtirish va o'tkazish			4	4
100	Saralash uslublari			4	4
101	Modellashtirish va natijalarni taxminlash			4	4
102	Musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish			4	4



103	Tiklanish vositalari			4	4
104	Mashg'ulot nagruzkalarining shiddatini aniqlash uslublari			4	4
105	Kurashda zamonaviy tadqiqot uslublari			4	4
106	O'qituvchi-murabbiyning pedagogik va psixologik xususiyatlari			4	4
<b>Jami</b>	<b>990</b>	<b>128</b>	<b>228</b>	<b>124</b>	<b>510</b>

**Foydalanilgan asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar ro'yxati**  
**Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar**

1. Азизов Н.Х. **Белбоғли туркистон кураши**. - Тошкент: ўқитувчи, 1998 йил.
2. Борисов К. практика рукапашного боя. Учебное пособия под/рек. 2003 г
3. Керимов Ф.А. Спорт кураши назаряси ва усулияти. – Тошкент-2007 йил.

**Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари — Тошкент., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия инисититути **2005 йил - 238 бет**
2. Гончарова **О.В.** Ёш спортчиларни жисмоний қобилиятини ривожлантириш Тошкент., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия инисититути 2005 йил - 171 бет
3. Дзюдо кураши. А.А. Абсатаров. А.А. Истомин Тошкент Иқтисод-Молия 1993 йил.
4. Arslonov Q.P. Milliy kurash turlari va uni o'qitish texnologiyalar – Toshkent. “Turon zamini ziyo” 2014-yil.

**Elektron ta'lim resurslari**

1. [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)
2. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
3. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
5. tdpu.INTRANET.uz

**Kontakt soatlari\*:** mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma'lumotlar va turli materiallar bo'yicha savollarga quyidagi grafik asosida o'qituvchiga murijaat qilishingiz mumkin:

№	Kun	Vaqt	Xona
1.	Chorshanba	10.00 – 12.00	108
2.	Juma	10.00 – 12.00	108

**Baholash:**

Nazorat soni	Oraliq nazorat		Joriy nazorat	Yakuniy nazorat	Jami ball
	I	II	I	I	
<b>Ajratilgan ball</b>	15	15	20	50	100
<b>Nazorat turi</b>	Yozma ish (10 ball) Essay tayyorlash	Keys studyga yechim topish	Test (5 ball) Mustaqil ta'lim yuzasidan taqdimot (10 ball)	Guruh loyihasi tayyorlashdagi ishtiroki (30 ball) Yakuniy test (20 ball)	



Fan platformasi		
Fanning to'liq nomi: Turon kurashi va uni o'qitish metodikasi		
Fan kodi: TKO'M2204	Fanga ajratilgan kreditlar (ECTS): 4	davomiyligi: 1 semestr
Kafedra: Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti		
Fan qaysi yo'nalish talabalari uchun: Sport faoliyati (kurash)		
Fan ma'ruza o'qituvchisi: Munirov.N.A		
Fanga ajratilgan umumiy soatlar: 120	Email: <a href="mailto:nuralimunirov@mail.ru">nuralimunirov@mail.ru</a>	
Fan seminar va amaliy mashg'ulotlari o'qituvchisi(lari): Munirov.N.A		
Prerekvizitlar: Ushbu fanni o'rganish talabaga o'z sohasini yanada chuqurroq o'rganish va kasbiy bilimlarini tushunarli, qiziqarli ravishda taqdim etish, kelajakda jismoniy tarbiya, bolalar sporti va sport tizimi sohasida mustaqil samarali faoliyat olib borish inkonini beradi.		Tanlov turi: tanlov
<p><b><i>Fanning qisqacha bayoni:</i></b> Turon kurashi va uni o'qitish metodikasi fani ixtisoslik bo'yicha tanlov fani hisoblanib II semestda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida berilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport mahoratini oshirish, sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlik qilish kabi fanlardan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi</p>		

**Fanning maqsadi:** turon kurashi fani talabalarga turon kurashini o'qitish uslubi, nazariy bilimlarni o'rgatish, turon kurashi texnikasi va usullari haqida nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalarini egallash, o'rganish, mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyotini o'rgatishga qaratilgan bo'lib, talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida turon kurashi vositalaridan samarali foydalanib o'qitish va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat.

**Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishadi:**

- turon kurashi va uni o'qitish metodikasi fanining maqsad va vazifalari;
- turon kurashini rivojlanish tarixi;
- O'zbekiston Respublikasida turon kurashining rivojlanish tarixi;
- O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida turon kurashi;
- turon kurashi mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar;
- turon kurashi mashg'ulotlari uchun sport inshootlarini tanlash va ularning jixozlanishi haqida *bilimlarga ega bo'lishi kerak.*
- turon kurashining muayyan turli texnika qoidalarini o'rgatish;
- turon kurashi texnikasi va usullarini o'rgatish;
- turon kurashi usullarini amalda qo'llay olish;
- turon kurashi texnikasini bajara olish;
- bolalar va o'smirlar bilan turon kurashi bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkaza olish *haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.*
- turon kurashi bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi;



- bolalar sportida turon kurashining o‘rni;
- turon kurashi texnikasi va usullarini o‘rgatish metodikasi;
- turon kurashi usullarini amalda qo‘llay olishni o‘rgatish metodikasi;
- turon kurashi texnikasini bajara olishni o‘rgatish metodikasi;
- turon kurashini ayrim xususiyatlari to‘g‘risida malakalarga ega bo‘lishi lozim.

### **Ma’ruza mashg‘ulotlari**

Ma’ruza mashg‘ulotlari katta sig‘imli, multimedia qurilmalari bilan jihozlangan o‘quv auditoriyalarida olib boriladi.

### **Amaliy mashg‘ulotlar**

Amaliy mashg‘ulotlar multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada har bir akademik guruhga alohida o‘tiladi. Mashg‘ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o‘tiladi, “Keys-stadi” texnologiyasi ishlatiladi. Ko‘rgazmali materiallar va axborotlar multimedia qurilmalari yordamida uzatiladi. Shuningdek, mavzudan kelib chiqib dars mashg‘uloti mehmonxonada sayyor dars tarzida olib boriladi.

### **Seminar mashg‘ulotlar**

Seminar mashg‘ulotlari ma’ruza mashg‘ulotlari asosida tayyorlangan bo‘lib, nazariy egallangan bilimlarni mustahkamlash funksiyasini bajarad. Seminar mashg‘ulotlar multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada har bir akademik guruhga alohida o‘tiladi. Mashg‘ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o‘tiladi, “Keys-stadi” texnologiyasi ishlatiladi. Ko‘rgazmali materiallar va axborotlar multimedia qurilmalari yordamida uzatiladi.

### **Mustaqil ta’lim**

Mustaqil o‘zlashtiriladigan mavzular bo‘yicha talabalar tomonidan insholar, taqdimotlar, guruh bilan ishlanmalar, referatlar tayyorlanadi.

<b>№</b>	<b>Fan mavzulari</b>	<b>Ma’ruza soatlar hajmi</b>	<b>Amaliy mashg‘ulot soatlar hajmi</b>	<b>Seminar mashg‘ulot soatlar hajmi</b>	<b>Mustaqil ta’lim soatlari</b>
1	Turon kurashi va uni o‘qitish metodikasi faniga kirish	2		2	4
2	Turon yakkakurashining jismoniy tarbiya fanlari tizimida tutgan o‘rni va ahamiyati	2	2	2	4
3	Turon yakkakurashi sportining rivojlanish tarixi	2	2	2	4
4	Turon yakkakurashida o‘rgatish usullari.	2	2	2	4
5	Jismoniy tayyorgarlik to‘g‘risida tushuncha	2	2	2	4
6	Texnik tayyorgarlik	2	2	2	4
7	Taktik tayyorgarlik	2	2	2	4
8	Turon kurashida maxsus rivojlantiruvchi mashqlar (MRM) bilan tanishtirish va amalda qo‘llash.	2	2	2	4
9	Turon kurashi qoidalarini o‘rgatish.	2	2		4
10	Turon kurashida bajariladigan kurash usullarini o‘rgatish	2	2		4
11	Turon kurashida yotgan holatda bajariladigan usullarni o‘rgatish (bug‘ish qo‘l va oyoqdan ushlagan holda og‘ritish)	2	2		4
12	Qo‘l bilan beriladigan turli usuldagi	2	2		4





	zarbalar.(to'g'ridan,yon tomonlardan, ichkaridan,aylanma Backfist)				
13	Oyoq bilan beriladigan turli usuldagi zarbalar.(to'g'ridan,yon tomonlardan, ichkaridan,aylanma)		2		4
14	Qo'l va Oyoq bilan beriladigan turli usuldagi zarbalar	2	2		4
15	Barcha usullarni raqib bilan bajarish		2		2
16	Jang vaqti turon kurshchilarining harakatlarni taxlil qilish	2	2		2
<b>Jami</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>60</b>

### Adabiyotlar

Kerimov. F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Darslik. T- 2001.

2. Shukurov R.S.Turon milliy yakkakurashi. O'quv qo'llanma. Buxoro «Durdona» nashriyoti 2012.

3. Shukurov R.S. Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (Turon kurashi). O'quv qo'llanma. Buxoro "Durdona" nashriyoti. 2016.

### Qo'shimcha adabiyotlar

1. Саидов Б.Х. Спартивное Единоборство Турон. Учебная программа. Т- 2005

2. Saidov B.X. Turon. T- 2005.

3.Саидов Б.Х. Основы научной дисциплины и планирование учебных занятий в единоборстве турон.Т-2008.

4. Shukurov R.S. Turon yakkakurashi.O'quv-uslubiy qo'llanma B-2010.

5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.T-2005.

6. Xidoyatov B.U va b.q. Turon bo'yicha ta'lim muassasalarida to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. T-2017.

**Kontakt soatlari\*:** mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma'lumotlar va turli materiallar bo'yicha savollarga quyidagi grafik asosida o'qituvchiga murijaat qilishingiz mumkin:

№	Kun	Vaqt	Xona
1.	Chorshanba	10.00 – 12.00	108
2.	Juma	10.00 – 12.00	108

### Baholash:

Nazorat soni	Oraliq nazorat		Joriy nazorat	Yakuniy nazorat	Jami ball
	I	II	I	I	
Ajratilgan ball	15	15	20	50	100
Nazorat turi	Yozma ish (10 ball) Essay tayyorlash	Keys studyga yechim topish	Test (5 ball) Mustaqil ta'lim yuzasidan taqdimot (10 ball)	Guruh loyihasi tayyorlashdagi ishtiroki (30 ball) Yakuniy test (20 ball)	



Fan platformasi		
Fanning to`liq nomi: Kurash nazariyasi va uslubiyoti		
Fan kodi: TSTNU1128	Fanga ajratilgan kreditlar (ECTS): 31	davomiyligi: 6 semestr
Kafedra: Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti		
Fan qaysi yo`nalish talabalari uchun: Sport faoliyati (kurash)		
Fan ma`ruza o`qituvchisi: Azimov L.A.		
Fanga ajratilgan umumiy soatlar: 930	Email: <a href="mailto:lazizazimov.88@mail.ru">lazizazimov.88@mail.ru</a>	
Fan seminar va amaliy mashg`ulotlari o`qituvchisi(lari): Azimov L.A.		
Prerekvizitlar: Ushbu fanni o`rganish talabaga o`z sohasini yanada chuqurroq o`rganish va kasbiy bilimlarini tushunarli, qiziqarli ravishda taqdim etish, kelajakda jismoniy tarbiya, bolalar sporti va sport tizimi sohasida mustaqil samarali faoliyat olib borish inkonini beradi.	Tanlov turi: majburiy fan	
<b>Fanning qisqacha bayoni:</b> kurash bo'yicha tarixiy manbalarini o'rganish, paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi, musobaqa qoidalar va hakamlik qilish asoslari, musobaqaning nizomi, talabnoma, tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash bayonnomasi, musobaqani o'tkazish bayonnomasi, bellashuvni o'tkazish bayonnomasi hamda ishtirokchilar va jamoaning egallagan o'rnini aniqlash uslublarini, musobaqaga qatnashish va o'tkazish hisobotlarini tayyorlash vosita, uslub va tamoyillarini, texnik usullarni tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamashunosligi, ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalarni <i>bilishi kerak</i>		

**Fanning maqsadi:** Talabalarga kurash bo'yicha bilimlarning nazariy asoslarini, kurashning tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash kontsepsiyasi, kurash bo'yicha musobaqa qoidalar va hakamlik qilish asoslari, jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish, texnik-taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish, psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish, mashg'ulot jarayonida o'rgatish iborat.

**Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishadi:**

- Tanlangan sport turiga doir kasbiy-pedagogik, amaliy **ko'nikma malakalarni, va bilimlarni o'zlashtirish;**
- Talaba kurashning barcha texnik-taktik harakatlar, to'g'ri harakatlanish to'g'risida **tasavvurga ega bo'lishi kerak;**
- Musobaqa qoidalarini bilish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish hamda hakamlik qilish **amaliy ko'nikmalariga;**
- Sport-pedagogik mahoratni oshirish mashg'ulotlarga muntazam qatnashish va fanning me'yoriy talablarini bajarish va **malakalariga ega bo'lish kerak.**

**Ma'ruza mashg'ulotlari**

Ma'ruza mashg'ulotlari katta sig'imli, multimedia qurilmalari bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida olib boriladi.

**Amaliy mashg'ulotlar**

Amaliy mashg'ulotlar sport jihozlari bilan to'liq taminlangan sport inshootida olib boriladi.



### Seminar mashg`ulotlar

Seminar mashg`ulotlari ma`ruza mashg`ulotlari asosida tayyorlangan bo`lib, nazariy egallangan bilimlarni mustahkamlash funksiyasini bajarad. Seminar mashg`ulotlar multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada har bir akademik guruhga alohida o`tiladi. Mashg`ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o`tiladi, "Keys-stadi" texnologiyasi ishlatiladi. Ko`rgazmali materiallar va axborotlar multimedia qurilmalari yordamida uzatiladi.

### Mustaqil ta`lim

Mustaqil o`zlashtiriladigan mavzular bo`yicha talabalar tomonidan insholar, taqdimotlar, guruh bilan ishlanmalar, referatlar tayyorlanadi.

№	Fan mavzulari	Ma`ruza soatlar hajmi	Amaliy mashg`ulot soatlar hajmi	Seminar mashg`ulot soatlar hajmi	Mustaqil ta`lim soatlai
1	Kurashning tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash kontsepsiyasi.	2			2
2	Kurash bo`yicha musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari.	2			2
3	Kurash bo`yicha texnik usullarni tasniflash, tizimlashtirish va ularni atamalari.	4			2
4	Jismoniy tayyorgarlik to`g`risida tushuncha va uni rivojlantirish.	4			2
5	Texnik tayyorgarlik to`g`risida tushuncha va uni takomillashtirish.	4			2
6	Taktik tayyorgarlik to`g`risida tushuncha va uni takomillashtirish.	4			2
7	Psixologik tayyorgarlik to`g`risida tushuncha va uni takomillashtirish.	4			2
8	Mashg`ulot jarayonida o`rgatish uslublari.	4			2
9	Ilmiy ishlar to`g`risida tushuncha.	4			2
10	Jaroxatlanishdan saqlanish va birinchi tibbiy yordam ko`rsatish.	4			2
11	Ovqatlanish gigienasi.	4			2
12	Tayyorgarlikning ko`p yillik bosqichlari	4			2
13	Mashg`ulot jarayonini rejalashtirish turlari	4			2
14	Sport maktablarida mashg`ulotlarni tashkillashtirish va o`tkazish uslublari	4			2
15	O`quv-mashg`ulot yig`inini tashkillashtirish va o`tkazish	4			2
16	Saralash uslublari	4			2
17	Modellashtirish va natijalarni taxminlash	4			2
18	Musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish	4			2
19	Tiklanish vositalari	4			2
20	Mashg`ulot nagruzkalarining shiddatini aniqlash uslublari	4			2
21	Kurashda zamonaviy tadqiqot uslublari	4			2
22	O`qituvchi-murabbiyning pedagogik va	4			2



	psixologik xususiyatlari			
23	Kurash sport turlari to'g'risida tarixiy ma'lumotlarni yig'ish uslublari.	2		4
24	Arxiv ma'lumotlari bilan ishlash, manbalarni tahlil etish, kurash turlari bo'yicha federatsiyalar ma'lumotlaridan foydalanish, kutubxonadagi ma'lumotlardan foydalanish.	2		4
25	Kurash bo'yicha musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari. Kurash bo'yicha musobaqa qoidalarining oldingi va oxirgi variantlari, hakamlik ovozalari va imo-ishoralari.	2		4
26	Texnik usullar va harakatlarni baholash mezonlari, musobaqada foydalaniladigan bayonnomalarni yurgizish.	2		4
27	Kurash bo'yicha guruh o'rtasida har xil uslubni foydalangan holda birinchilik o'tkazish (Shveysariya, Olimpiya, Yapon tizimi va boshqalar).	2		4
28	Kurash bo'yicha texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida sinflarga ajratish.	2		4
29	Kurash bo'yicha texnik usullarni o'rgatish jarayoni yengil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirish.	2		4
30	8. Texnik usullar, kurashchi holatlari (tik turgan holatlardagi) va harakatlarning atamalarini aniqlashtirish.	2		4
31	Bellashuvni usullar belgilari yordamida yozib borish.	2		4
32	Texnik usullarning ximoyalari.	2		4
33	Texnik usullarning qarshi usullari.	2		4
34	Texnik usullarning kombinatsiyalari.	2		4
35	Kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Kuch va uni rivojlantirish usuliyati. Tezkorlik va uni rivojlantirish usuliyati.	2		4
36	Chidamlilik va uni rivojlantirish usuliyati. Chaqqonlik va uni rivojlantirish usuliyati.	2		4
37	Egiluvchanlik va uni rivojlantirish usuliyati. Xar-xil yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi.	2		4
38	Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik.	2		4
39	Texnik xarakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari.	2		4
40	Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari.	2		4
41	Kurashda taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.	2		4
42	Taktik tayyorgarlik maqsadiga erishish	2		4



	yo'llari.			
43	Taktik tayyorgarlik vazifalarini amalga oshirish yo'llari.	2		4
44	Xujum xarakatlarini tayyorlash taktikasi.	2		4
45	Bellashuvni tuzish taktikasi.	2		4
46	Musobaqalarda qatnashish taktikasi.	2		4
47	Umumiy psixologik tayyorgarlik.	2		4
48	Psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik maxoratning uyg'unligiga erishish yo'llari.	2		4
49	Muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik. Autogen trenirovka va meditatsiya.	2		4
50	O'rgatish tamoyillari.	2		4
51	O'rgatish bosqichlari.	2		4
52	Mashg'ulot jarayonida o'rgatish uslublari.	2		4
53	Individual va guruhli o'rgatish uslublarini foydalanish yollari.	2		4
54	Ilmiy ishlar to'g'risida tushuncha. Adabiyotlar sharhidan foydalanish uslubi.	2		4
55	Pedagogik kuzatuv uslubi.	2		4
56	Kurashchilar trenirovkasining dars konspektini ilmiy asosda tuzish.	2		4
57	Kurashchilar trenirovkasida pulsometriya uslubini o'tkazish.	2		4
58	Kurashchilar trenirovkasida xronometraj uslubini o'tkazish.	2		4
59	Kurashchilar trenirovka jarayonida yuklama birligini aniqlash.	2		4
60	Tadqiqot mavzusini tanlash. Tadqiqotning ish rejasini tuzish.	2		4
61	Tadqiqot materiallarini yig'ish va to'plash.	2		4
62	Yig'ilgan ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish. Tadqiqotni yakunlash va shakllantirish.	2		4
63	Kurash turlarida tadqiqot usullari. Tadqiqot usublarining umumiy tavsifi. Tadqiqot uslublari. Tadqiqot uslublariga umumiy talablar. Modelli tajriba.Laboratoriya tajribasi.	2		4
64	Tabiiy tajriba. Bevosita qayd qilish uslublari. Xronometriya. Nazorat sinovlari. Anketa so'rovi. Matematik statistika uslubi.	2		4
65	Travmadan saqlanish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.	2		4
66	Kurashdagi asosiy jaroxatlarning kelib chiqishi va uning profilaktikasi. Shug'ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o'tkazish.	2		4
67	Jaroxatlarning turlari, ularning oldini olish chora-tadbirlari.	2		4
68	Jaroxat va shikast olgan kurashchilarga	2		4



	birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalari.				
69	Qo'l, oyoq, barmoqlar, bo'yin va qovurg'a sinishlarida yoki chiqish, teri kasalliklarining birinchi alomatlaridagi, charchash ta'sirida vujudga keladigan hastaliklardagi tadbirlar.	2		4	
70	Kurashchilarda oqsillar, yog'lar, uglevodlar, minerallar, vitaminlarga bo'lgan talabning proporsiyasini xisoblash.	2		4	
71	Ovqatlanish ratsionidagi talab va me'yorlarni o'rganish.	2		4	
72	Ovqatlanish jadvali bo'yicha kun tartibini tuzish.	2		4	
73	Dietologiya to'g'risida tushuncha va kurashchilarning vazn xaydash paytidagi ovqatlanish tartibini o'rganish.	2		4	
74	Organizm qabul qiladigan va sarf qiladigan energiya nisbatining buzilishi va oqibatlarini o'rganish.	2		4	
75	Tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlarini o'rganib chiqich.	2		4	
76	Kurashchilarni tayorlash bosqichlarini o'rganib chiqich.	2		4	
77	Bazaviy tayyorgarlik, mutaxassislikga chuqurlashtirish, sportda takomillashtirish va oily sport mahorati bosqichlari bilan tanishish.	2		4	
78	Kurashchilarni tayorlash bosqichlarining maqsad va vazifalari, bosqichlarni amalga oshirish yo'llarini o'rganib chiqish.	2		4	
79	Kurash bo'yicha seksiyaga kirib kelish davridan boshlab xalqaro toifadagi sport ustasigacha bosib o'tadigan yo'ldagi qiyinchiliklarni o'rganib chiqich.	2		4	
80	Istiqbolli reja, yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlarni o'rganib chiqish.	2		4	
81	Butun sport biografiyasiga mo'ljallangan va to'rt yillik (olimpiya) reja turlarini tuzish.	2		4	
82	Tezkor reja tuzish.	2		4	
83	Makrotsikllar, mezotsikllar va mikrotsikllarni tuzish.	2		4	
84	Joriy reja, yillik reja, oylik reja, xaflalik reja, kunlik reja va dars konspektini tuzish.	2		4	
85	Sport maktablarida kurashchilarni tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlarini o'rganish.	2		4	
86	Sport maktablari oldida turgan vazifalarni hal etish yo'llari.	2		4	
87	Guruxlarni to'ldirish va trenirovka jarayonini tashkillashtirish.	2		4	
88	O'quv-mashg'ulot yig'inini tashkillashtirish va o'tkazish rejasini tuzish.	2		4	2



89	O'quv-trenirovka yig'inini o'tkazishning maqsadi, vazifalari, tayyorgarlik uslublarini o'rganib chiqish.		2		2
90	O'quv-trenirovka yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish.		2		2
91	O'quv-trenirovka yig'inlar natijalarini rejalashtirish va tahlil qilish		2		2
92	Kurash turlarida saralash uslublarini o'rganish.		2		2
93	O'spirin va o'smirlarni kurash bo'linmasiga saralash uchun testlar bilan tanishish va tuzish.		2		2
94	Terma jamoaga saralash uchun testlar bilan tanishish va tuzish.		2		2
95	Saralashda texnik-taktik mahorat darajasini aniqlash va saralashning yangi innovatsion usublari.		2		2
96	Modellashtirish usublari bilan tanishish.		2		2
97	Tayyorgarlik modeli, mahorat modeli, bellashuv faoliyatining modeli, morfofunktsional modellar bilan tanishish va tuzish.		2		2
98	Musobaqa faoliyatidagi modellashtirish va sportchilarning individual xususiyatlariga ko'ra tayyorgarligini o'rganish.		2		2
99	Sport amaliyotida modellashtirish usulini qo'llash kuchli sportchilarning model xarakteristikasi bilan tanishish.		4		2
100	Musobaqa va o'quv-mashg'ulot faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilishni amalga oshirish.		4		2
101	Kurashchining texnik-taktik harakatlarini qayd etish uslubi bilan tanishish.		4		2
102	Kurashchilarning musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan texnik va taktik harakatlarini tahlil qilish yo'llari va pedagogik kuzatishlarni ishlab chiqish.		4		2
103	Kurashchilar trenirovkasi jarayonida tiklanish vositalari bilan tanishish.		4		2
104	Kurashchilarga turli tiklanish vositalarini qo'llash.		4		2
105	Tiklanishning pedagogik vositalaridan foydalanish.		4		2
106	Tiklanishning tibbiy-biologik vositalaridan foydalanish.		4		2
107	Farmakologik vositalar.		4		2
108	Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash.		4		2
109	Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj.		4		2
110	Funksional musiqa tiklanish vositasi va		4		2



	tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari.				
111	Mashg'ulot nagruzkalarining shiddatini aniqlash uslublari.		4		2
112	Trenirovka nagruzkalarini nazorat qilish.		4		2
113	Trenirovka va musobaqa nagruzkalarini nazorat qilish.		4		2
114	Yuklama birligini aniqlash uslubi.		4		2
115	Nagruzkaning ixtisoslashganligi, yo'nalishi, koordinatsion murakkabligi va nagruzka hajmi.		4		2
116	Sportkurashida zamonaviy tadqiqot uslublari.		4		2
117	Kurash nazariyasi va uslubi fanida ilmiy bilishning usul va tamoyillari.		4		2
118	Ilmiy bilishning umumilmiy usullari va ilmiy bilish tamoyillari bilan tanishish.		4		2
119	O'qituvchi-murabbiyning pedagogik va psixologik xususiyatlari bilan tanishish.		4		2
120	O'qituvchi-murabbiyning pedagogik qobiliyatini rivojlantirish yo'llari.		4		2
121	O'qituvchi-murabbiyning o'z fani bo'yicha doimiy ravishda bilim va mahoratini oshirib borish yo'llari.		4		2
122	O'qituvchi-murabbiyning psixologik qobiliyatini rivojlantirish.		4		2
123	O'qituvchi-murabbiyning kompetentligi, ahloqiy qoidalarga rioya qilishi, irodaviy va kasbga nisbatan jiddiy munosabatlari.		4		2
124	Kurashning tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash kontsepsiyasi.			2	2
125	Kurash bo'yicha musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari.			2	2
126	Kurash bo'yicha texnik usullarni tasniflash, tizimlashtirish va ularni atamalari.			4	2
127	Jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish.			4	2
128	Texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish.			4	2
129	Taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish.			4	2
130	Psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish.			4	2
131	Mashg'ulot jarayonida o'rgatish uslublari.			4	2
132	Ilmiy ishlar to'g'risida tushuncha.			4	2
133	Jaroxatlanishdan saqlanish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.			4	2
134	Ovqatlanish gigiyenasi.			4	2
135	Tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari			4	2
136	Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish turlari			4	2
137	Sport maktablarida mashg'ulotlarni			4	2





	tashkillashtirish va o'tkazish uslublari				
138	O'quv-mashg'ulot yig'inini tashkillashtirish va o'tkazish			4	2
139	Saralash uslublari			4	2
140	Modellashtirish va natijalarni taxminlash			4	2
141	Musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish			4	2
142	Tiklanish vositalari			4	2
143	Mashg'ulot nagruzkalarining shiddatini aniqlash uslublari			4	2
144	Kurashda zamonaviy tadqiqot uslublari			4	2
145	O'qituvchi-murabbiyning pedagogik va psixologik xususiyatlari			4	2
<b>Jami</b>	<b>930</b>	<b>96</b>	<b>270</b>	<b>84</b>	<b>480</b>

### Foydalanilgan asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

#### Asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar

4. Azizov H.X. **Белбоғли туркистон кураши. - Тошкент:** ўқитувчи, 1998 йил.
5. Борисов К. практика рукопашного боя. Учебное пособия под/рек. 2003 г
6. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. – Тошкент-2007 йил.

#### Qo'shimcha adabiyotlar

5. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари — Тошкент., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия инсититутути **2005 йил - 238 бет**
6. Гончарова **О.В.** Ёш спортчиларни жисмоний қобилятини ривожлантириш Тошкент., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия инсититутути 2005 йил - 171 бет
7. Дзюдо кураши. А.А. Абсатаров. А.А. Истомин Тошкент Иқтисод-Молия 1993 йил.
8. Arslonov Q.P. Milliy kurash turlari va uni o'qitish texnologiyalar – Toshkent. “Turon zamini ziyo” 2014-yil.

#### Elektron ta'lim resurslari

6. [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)
7. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
8. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
9. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
10. tdpu.INTRANET.uz

**Kontakt soatlari\*:** mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma'lumotlar va turli materiallar bo'yicha savollarga quyidagi grafik asosida o'qituvchiga murojaat qilishingiz mumkin:

№	Kun	Vaqt	Xona
1.	Chorshanba	10.00 – 12.00	108
2.	Juma	10.00 – 12.00	108

#### Baholash:

Nazorat soni	Oraliq nazorat		Joriy nazorat	Yakuniy nazorat	Jami ball
	I	II	I	I	
Ajratilgan ball	15	15	20	50	100
Nazorat turi	Yozma ish (10 ball) Essay tayyorlash	Keys studyga yechim topish	Test (5 ball) Mustaqil ta'lim yuzasidan taqdimot (10 ball)	Guruh loyihasi tayyorlashdagi ishtiroki (30 ball) Yakuniy test (20 ball)	



Fan platformasi		
Fanning to'liq nomi: Yengil atletikani o'qitish metodikasi		
Fan kodi: YeAO'M1102	Fanga ajratilgan kreditlar (ECTS): 2	davomiyligi: 1 semestr
Kafedra: "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport"		
Fan qaysi yo'nalish talabalari uchun: Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)		
Fan ma'ruza o'qituvchisi: Baymuradov R.S.		
Fanga ajratilgan umumiy soatlar: 60	Email: <a href="mailto:radjabbaymuradov@bk.ru">radjabbaymuradov@bk.ru</a>	
Fan seminar va amaliy mashg'ulotlari o'qituvchisi: Baymuradov R.S.		
Prerekvizitlar: Oliy ta'lim muassasasi talabalarining yengil atletika fani bo'yicha bilim, ko'nikma, malakalarining shakllantirish va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida yengil atletika vositalaridan samarali foydalanish. Yengil atletikaning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot berish, talabalarni yengil atletika sport turining texnikasi bilan tanishtirish. Talabalarga yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanidan mashg'u-lotlarni o'tkazishda yengil atletika mashqlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va o'tkazishga o'rgatishdan iborat. Shuningdek talabalarni yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanining maqsad va vazifalari bilan tanishtirish, yengil atletikada qo'llanadigan turli usullar bilan amaliy tanishtirish, malakalarini shakllantirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.		Tanlov turi: umumkasbiy fan
<b>Fanning qisqacha bayoni:</b> Oliy ta'lim muassasi talabalarining yengil atletika fani bo'yicha bilim, ko'nikma, malakalarining shakllantirish va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida yengil atletika vositalaridan samarali foydalanish. Yengil atletikaning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot berish, talabalarni yengil atletika sport turining texnikasi bilan tanishtirish, ularni yengil atletika bo'yicha musobaqalar o'tkazishda hakamlik qilish qoidalarini o'rgatib borishdan iborat..		

**Fanning maqsadi:** Talabalarda yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanini o'tkazishda bo'lajak mutaxassislariga yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish, yengil atletika mashqlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va o'tkazishga o'rgatishdan iborat. Shuningdek talabalarni yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanining maqsad va vazifalari bilan tanishtirish, yengil atletikada qo'llanadigan turli usullar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish va ma'lumotlarga ega qilishdan iborat.



**Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishadi:**

- Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish;
- yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish; yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari;
- yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish;
- ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish;
- sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi;
- yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi;
- sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi;
- uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi;
- ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.

**Ma'ruza mashg'ulotlari**

Ma'ruza mashg'ulotlari, multimedia qurilmalari bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida olib boriladi.

**Amaliy mashg'ulotlar**

Amaliy mashg'ulotlar sport maydonining yengil atletika sektorlarida: uzunlikka, balandlikka sakrash, granata, nayza uloqtirish, yadro, disk uloqtirish, yugurish yo'laklarida har bir akademik guruhga alohida o'tiladi. Mashg'ulotlar amaliy tarzda so'z, tushuntirish va ko'rgazmali metodlar asosida o'tiladi,

**Mustaqil ta'lim**

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan, taqdimotlar, referatlar tayyorlanadi.  
:

№	Fan mavzulari	Ma'ruza, seminar soatlar hajmi	Amaliy mashg'ulot soatlar hajmi	Mustaqil ta'lim soatlari
1	Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi va vazifalari hamda rivojlanish tarixi.	2/2		
2	“Yengil atletika bo‘limlari va ularning turkumlanishi.”	2/2		
3	“Yengil atletika mashg‘ulotlarida qo‘llaniladigan metodlarni o‘rgatish”	2/2		
4	Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar hamda ularning maqsadi – vazifalari, texnikasi bilan tanishtirish, o'rgatish. Oddiy va sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish		2	
5	Past start texnikasi bilan tanishtirish va Past startdan chiqish texnikasini o'rgatish. Past startdan chiqish texnikasini takomillashtirish va Qisqa masofalarga yugurish texnikasi bilan tanishtirish.		2	
6	Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish. Qisqa masofalarga yugurishda masofa bo'ylab yugurish texnikasini o'rgatish. (100,200 m) .Qisqa masofalarga yugurishda burilishda yugurish texnikasini o'rgatish. (100,200 m) .Qisqa masofalarga yugurishda marraga kelish texnikasini o'rgatish.		2	
7	Uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish va uning fazalarini o'rgatish. Uzunlikka sakrashda depsinish texnikasini o'rgatish. Uzunlikka oyoqlarni bukib sakrash		2	



	texnikasini o'rgatish			
8	Yuqori start texnikasi bilan tanishtirish va yuqori startdan chiqish texnikasini o'rgatish. O'rta masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish. O'rta masofalarga yugurishda masofa bo'ylab yugurish texnikasini o'rgatish. O'rta masofalarga yugurishda marraga kelish texnikasini o'rgatish.		2	
9	Balanlikka sakrash usullari va texnikasi bilan tanishtirish. Balanlikka sakrashda depsinish texnikasini o'rgatish. Balandlikka xatlab o'tish usulida sakrash texnikasini o'rgatish.		2	
10	Disk uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish. Disk bilan aylanish texnikasini o'rgatish. Disk uloqtirishda oxirgi kuch berish texnikasini o'rgatish.		2	
11	Estafetali yugurish texnikasi bilan tanishtirish va o'rgatish. Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchiga startda turishni va startdan chiqishni o'rgatish. Estafeta tayoqchasini 20 metrli masofada uzatish texnikasini o'rgatish. Estafeta tayoqchasini 20 metrli masofada qabul qilish texnikasini		4	
12	Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.			1
13	Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi.			2
14	O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni.			2
15	Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi.			2
16	Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish.			2
17	Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish.			2
18	Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari.			2
19	Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish.			2
20	Ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish.			2
21	Sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi.			2
22	Yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.			2
23	Sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.			2
24	Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi;			2
25	Ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.			2
26	Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish.			2
27	Yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish.			1
<b>Jami</b>	<b>60</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>30</b>



## O'QUV ADABIYOTLARI, DARSLIK VA O'QUV QOLLANMALAR

### Asosiy adabiyotlar:

1. Abdullaev M.J., Olimov M.S., To'xtaboev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. "Barkamol fayz media" nashriyoti Toshkent-2017 y. 620 bet
2. Abdullaev M.J. Sport mahoratini oshirish (yengil atletika). Darslik. "Cho'lpon nomidagi nashriyoti va matba ijodiy uyi" Toshkent-2019 y. 472 bet
3. Normurodov A.N. Yengil atletika. Toshkent: O'quv-uslubiy qo'llanma. ToshDShI 2002 yil.
4. Niyozov I. Yengil atletika. Farg'ona: O'quv qo'llanma. Farg'ona nashriyoti 2005 yil.

### Qo'shimcha adabiyotlar:

1. Inozemceva L.A. Legkaya atletika i metodika prepodavaniya: Uchebno-metodicheskie posobie Toshkent: 2001 yil.
2. Sinяkina O.F. Treirovka v bege na 400 metrov s barerami. Metodicheskoe ukazanie. Tashkent: UzGosIFK 2005 yil.
3. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemceva L.A., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni URM o'rgatish metodikasi. O'quv qo'llanma Toshkent: TDPU 2005 yil.
4. Abdullaev M.J., Smurigina L.V. Organizasiya fizkulturno-ozdorovitelnix i sportivnix meropriyatiy v obsheobrazovatelnoy shkole. uchebnoe posobie. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.
5. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.
6. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2013 yil.
7. Andris E.R., Kudratov R.K. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1998 yil.
8. Jilkin A.I., Kuzmin V.S., Sidorchuk E.V. Legkaya atletika. /Uchebnoe posobie dlya studentov visshix uchebnix zavedeniy, obuchayushixsya po spetsialnosti 033100 – fizicheskaya kultura/. Moskva. Izdatelskiy sentr Akademiya. 2006g.
9. Zelichenok V.B., Nikitushkin V.G., Guba V.P. Legkaya atletika. Kriterii otbora – M., Terra-Sport, Moskva, 2000g, - 240 str.
10. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002yil.
11. Smurigina L.V., Ganibaev I.D., /Organizasiya i metodika trenirovki begunov na srednie distansii, - T.: 2011 g.
12. Smurigina L.V., Ganibaev I.D., /Opređenje urovnya fizicheskoy podgotovlennosti studentov-legkoatletov, – T.: 2012 g.
13. Smurigina L.V., /Provedenie nauchnix issledovaniy v legkoy atletike – T.: 2013 g.
14. Guba V., Nikitushkin V. Legkaya atletika v shkole. - M.: Olimpiya Press, 2006g.
15. Shakirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar. /o'quv qo'llanma/ - T.: 2009yil.
16. Ionusova I.O.M. Teoreticheskie osnovi fizicheskoy kulturi i sporta, - Tashkent: UzGosIFK, 2005, - 260 s.
17. Loktev S.A. Legkaya atletika v detskom i podrostkovom vozraste. M.: 2007 g.
18. Popov V.B. 555 spetsialnix uprajneniy v podgotovke legkoatletov. – M.: Olimpiya Press, Terra-Sport, 2002 g.

### Axborot manbalari:

1. [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)
2. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
3. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
4. [www.nadlib.uz](http://www.nadlib.uz) (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)
5. <http://ziyonet.uz> — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal



**Kontakt soatlari:** mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma'lumotlar va turli materiallar bo'yicha savollarga quyidagi grafik asosida o'qituvchiga murojaat qilishingiz mumkin:

<b>№</b>	<b>Kun</b>	<b>Vaqt</b>	<b>Xona</b>
1.	Seshanba	12.00 – 14.00	305 auditoriya
2.	Payshanba	12.00 – 14.00	305 auditoriya

### Reyting nazorati turlari

<b>1-SEMESTR</b>	
<b>JN</b> 200 metr masofaga yugurish.	<b>ON</b> Seminar mashg'ulotlaridan 5-ta savol beriladi yoki ma'ruza mashg'ulotlaridan test
<b>YaN</b> O'rta masofalarga yugurish (1500 m o'g'illar) ( 800 m qizlar)	

**1-joriy nazorat 5 baho**  
**“3 baho” “4 baho” “5 baho”**  
**Qisqa masofalarga yugurish bo'yicha joriy nazorat (J.N)**  
**200 metr masofaga yugurish. (o'g'illar), (qizlar)**

<b>№</b>	<b>Sinov turi</b>	<b>O'lchov birligi</b>	<b>O'g'illar</b>		<b>Qizlar</b>	
			<b>Natija</b>	<b>Ball</b>	<b>Natija</b>	<b>Ball</b>
<b>1.</b>	<b>200 metr masofaga yugurish</b>	<b>Sekund</b>	24, 50	<b>5 baho</b>	31, 50	<b>5 baho</b>
			25,00	<b>5 baho</b>	31, 80	<b>5 baho</b>
			25.50	<b>5 baho</b>	32,00	<b>5 baho</b>
			<b>26.00</b>	<b>5 baho</b>	<b>32,50</b>	<b>5 baho</b>
			27.00	<b>4 baho</b>	33, 00	<b>4 baho</b>
			28.00	<b>4 baho</b>	33, 50	<b>4 baho</b>
			28. 50	<b>3 baho</b>	34,00	<b>3 baho</b>
			28. 80	<b>3 baho</b>	34,50	<b>3 baho</b>
			<b>29.00</b>	<b>3 baho</b>	<b>35,00</b>	<b>3 baho</b>
			29,50	<b>2 baho</b>	35, 50	<b>2 baho</b>
			30,00	<b>2 baho</b>	36,00	<b>2 baho</b>
			30, 50	<b>2 baho</b>	36, 50	<b>2 baho</b>
			31,00	<b>2 baho</b>	37,00	<b>2 baho</b>
			31,50	<b>2 baho</b>	38,00	<b>2 baho</b>
32,00	<b>2 baho</b>	39,00	<b>2 baho</b>			



2-Oraliq nazorat 5 baho

“3 baho” “4 baho” “5 baho”

Seminar mashg‘ulotlari yuzasidan 5-ta savol beriladi har bir savolga to‘liq javob berilsa 1 ball.

№	Sinov turi	O‘lchov birligi	O‘g‘illar va Qizlar	
			Natija	Ball
1.	Seminar mashg‘ulotlari yuzasidan 5-ta savol va referat tayyorlash	Slayd yoki referat Shaklida	5-4ta savolga	5 baho
			3-ta savolga	4 baho
			2-ta savolga	3 baho

Yakuniy nazorat 5 baho

“3 baho” 22-25 ball – “4 baho” 26-30 ball – “5 baho”

Yugurish turlari bo‘yicha yakuniy nazorat (YaN)

O‘rta masofalarga yugurish (1500 m o‘g‘illar) ( 800 m qizlar)

№	Sinov turi	O‘lchov birligi	O‘g‘illar		Qizlar	
			Natija	Ball	Natija	Ball
1.	O‘rta masofalarga yugurish (1500 m o‘g‘illar) ( 800 m qizlar)	Sekund	4,45	5 baho	3,00	5 baho
			4,50	5 baho	3,05	5 baho
			4,55	5 baho	3,10	5 baho
			5,00	5 baho	3,15	5 baho
			5,05	5 baho	3,20	5 baho
			5,07	4 baho	3,22	4 baho
			5,10	4 baho	3,25	4 baho
			5,12	4 baho	3,27	4 baho
			5,15	4 baho	3,30	4 baho
			5,20	3 baho	3,35	3 baho
			5,25	3 baho	3,40	3 baho
			5,30	3 baho	3,45	3 baho
			5,35	3 baho	3,50	3 baho
			5,40	3 baho	3,55	3 baho
			5,45	2 baho	4,00	2 baho
			5,50	2 baho	4,05	2 baho
			5,55	2 baho	4,10	2 baho
			6,00	2 baho	4,15	2 baho
			6,05	2 baho	4,20	2 baho
			6,10	2 baho	4,25	2 baho
6,15	2 baho	4,30	2 baho			
6,20	2 baho	4,32	2 baho			
6,25	2 baho	4,35	2 baho			
6,30	2 baho	4,37	2 baho			
6,35	2 baho	4,40	2 baho			



Fan platformasi		
Fanning to'liq nomi: Milliy va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi		
Fan kodi: MHO'M1104	Fanga ajratilgan kreditlar (ECTS): 4	davomiyligi: 1 semestr
Kafedra: "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport"		
Fan qaysi yo'nalish talabalari uchun: Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha )		
Fan ma'ruza o'qituvchisi: Baymuradov R.S.		
Fanga ajratilgan umumiy soatlar: 120	Email: radjabbaymuradov@bk.ru	
Fan seminar va amaliy mashg'ulotlari o'qituvchisi: Baymuradov R.S., Toshov M.		
<p>Prerekvizitlar: "Ta'lim to'g'risida", "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" va "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunlar hamda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan va bosqichma-bosqich amalga oshirilayotgan Farmon va Qarorlarda qayd etilgan talablarga muvofiq shu soha bo'yicha tayyorlanadigan bo'lajak oliy ma'lumotli mutaxassis jismoniy, intellektual va ma'naviy-ahloqiy jihatlardan shakllangan, mustaqil fikrlovchi, keng dunyoqarashga ega, o'z kasbining ustasi, innovasion pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirgan va milliy istiqloq g'oyasini amalga oshirishda sidqidildan xizmat ko'rsatuvchi shaxs bo'lib yetishishi zarurligiga urg'u berilgan. milliy va harakatli o'yinlarning rivojlanish tarixi, milliy va harakatli o'yinlarga oid ko'nikma va malakalar, milliy va harakatli o'yinlar vositasida harakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, hakamlilik qilish bilan bog'liq bo'lgan masalalarini o'z ichiga oladi.</p>		Tanlov turi: umumkasbiy fan
<p><b>Fanning qisqacha bayoni:</b> Oliy ta'lim muassasi talabalarining milliy va harakatli o'yinlarning rivojlanish tarixi, milliy va harakatli o'yinlarga oid ko'nikma va malakalar, milliy va harakatli o'yinlar vositasida harakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, musobaqalarni tashkil etish va hakamlilik qilish bilan bog'liq bo'lgan masalalarini o'rgatib borishdan iborat..</p>		

**Fanning maqsadi:** Talabalarining o'zbek milliy va harakatli o'yinlarining nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirishdan iborat. Milliy va harakatli o'yinlarning rivojlanish tarixini; o'yin qoidalari, tasnifini; texnik va milliy va harakatli o'yinlarning ahamiyatini; dastlabki harakatlarga o'rgatish vosita, uslub va tamoyillariga ega bo'lishi va bilishi kerak.

**Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishadi:**

- talabalarining o'zbek milliy va harakatli o'yinlarining nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirish;
- milliy va harakatli o'yinlarning rivojlanish tarixini;
- o'yin qoidalari, tasnifini;
- texnik va milliy va harakatli o'yinlarning ahamiyatini;
- dastlabki harakatlarga o'rgatish vosita, uslub va tamoyillariga ega bo'lish va bilish.

**Ma'ruza mashg'ulotlari**





Ma'ruza mashg'ulotlari, multimedia qurilmalari bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida olib boriladi.

### Amaliy mashg'ulotlar

Amaliy mashg'ulotlar sport maydonida va sportzallarda har bir akademik guruhga alohida o'tiladi. Mashg'ulotlar amaliy tarzda so'z, tushuntirish va ko'rgazmali metodlar asosida o'tiladi,

### Mustaqil ta'lim

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan, taqdimotlar, referatlar tayyorlanadi.

№	Fan mavzulari	Ma'ruza, seminar soatlar hajmi	Amaliy mashg'ulot soatlar hajmi	Mustaqil ta'lim soatlari
1	Milliy va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.	2/2		
2	Milliy va harakatli o'yinlarning insonning jismoniy va ijtimoiy, iqtisodiy taraqqiyotidagi o'rni.	2/2		
3	Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rni.	2/2		
4	Milliy va harakatli o'yinlarning mazmuni, mohiyati va maqsadga oid tasnifi.	2/2		
5	Maktabda, darsda va darsdan tashqari vaqtda qo'llaniladigan xalq harakatli o'yinlari.	2/2		
6	Milliy va harakatli o'yinlarni tashkillashtirish va o'tkazishga qo'yiladigan pedagogik talablar.	2/2		
7	Milliy va harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash va o'tkazish metodikasi. Taqiqlangan harakat, Do'ngga sakrash, Tortib chiziqdan o'tkazish, Boyo'g'li, Balandlikka sakrab yugurish.		2	
8	Kichik va o'rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish. O'z bayroqchasiga, Uchlik o'yini, To'ldirma to'pni uzatish, Havoyi to'p, Baliqchilar to'ri, Arqon talashish..		2	
9	Katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish. Yuk bilan yugurish, Aylanadagi ovchilar, Chiziq ustidan tort, To'pni almashtirish Hindcha raqs, To'ldirma to'p bilan yugurish, Mo'ljalga tez va aniq otish, Qo'l to'pi musobaqasi.		2	
10	Estafetali harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi. Bulavalar bilan estafeta, Kartoshka ekish, Yotiq va tik to'siqlardan osha yugurish, Katta aylanma estafeta, To'pni tashish yoki ko'chirish estafetasi, Juft bo'lib yugurish, Qarama-qarshi sakrab yugurish estafetasi, Futbolchilar estafetasi..		2	
11	Nutqni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish. G'ozlar-oqqushlar, Juftmi-toq, Muzlatamiz, Qidirib top, Chori chamber.		2	
12	Darsdan tashqari o'ynaladigan harakatli o'yinlarni o'tkazish. O'z bayroqchasiga, Tovush bo'yicha yo'nalishni aniqlash, Tulki ortidan quvish.		2	
13	Harakatli o'yinlar orqali sport o'yinlari elementlarini o'rgatish. Harakatli o'yinlar orqali voleybol sport turi elementlarini o'rgatish. Kim uzoqqa otadi, Kim balandga otadi, Kichik		2	



	voleybol, Qumli xaltachani otish, To'p chiziq orqasida.			
14	Harakatli o'yinlar orqali basketbol sport turi elementlarini o'rgatish. Uy basketboli, Kim ko'p otadi, Savatchaga tashla, To'pni boshdan oshirib uzatish, To'p qo'shniga, Insiz quyon.		2	
15	Harakatli o'yinlar orqali futbol sport turi elementlarini o'rgatish. Darvozabonlar baxslashuvi, Koptokka oyoq bilan, Sakrab turib irg'itish, Orqadan ot va ilib ol, Futbolga oid attraksion, Xoxlagan nuqtadan, Harakatdagi darvoza.		2	
16	Harakatli o'yinlar orqali gandbol sport turi elementlarini o'rgatish. To'pni ulotqirish, Bo'ron, Chavandoz yoki kichik uloq, Chaqqonlar va merganlar, Mergan.		2	
17	Harakatli o'yinlar orqali kurash sport turi elementlarini o'rgatish. Doiradan chiqar, Sholg'om tortish, Kim kuchliroq, Yelkada kurashish.		2	
18	Harakatli o'yinlar orqali yengil atletika sport turi elementlarini o'rgatish. Qarama-qarshi yugurish estafetasi, Uzunlikka yugurish estafetasi, Otish elementlari bilan estafeta, Kim tezroq, To'siqlar osha yugurish, To'siqlardan oshib o'tib yugurish.		2	
19	Jismoniy sifatlarni (kuch va tezkorlik)rivojlantiruvchi milliy va harakatli o'yinlarni o'rgatish. Doiradan surib chiqarish, Aylana ichiga kiritish, Asir olish, Sakrovchilar, Signalni eshit, Ayg'oqchilar, Eshitib top, Kuzatuvchilar.		2	
20	Jismoniy sifatlarni (chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) rivojlantiruvchi milliy va harakatli o'yinlarni o'rgatish. O'zingga joy top, Yo'lda tutish, Ta'qibchilar poygasi, Chambarak ustidan sakrash, Kaptar, Otib qochar, Chirkash, Mokisimon yugurish		2	
21	Sport bayramlarini o'tkazishda harakatli o'yinlardan foydalanish. To'ldirma to'p bilan yugurish, Mo'ljalga tez va aniq otish, Qo'l to'pi musobaqasi, Jonglyorlar, Ikki to'pni uzatish, Epchil darvozabon, Ustunchalarni aylanib o'tish, Bosh bilan nishonga.		2	
22	Sog'lomlashtiruvchi hamda hordiq chiqaruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish. Bo'sh o'rin, Sakrobodom chumchuqlar, To'pni boshdan oshirib uzatish, To'p qo'shniga, Insiz quyon, Sakrash elementlari bilan estafeta, Quyonlar polizda, Qo'l to'pi musobaqasi.		2	
23	Milliy va harakatli o'yinlarni rejalashtirish va nazorat qilish, harakatli o'yinlar jarayonida sport anjomlari va inshootlaridan foydalanish. Qadama tayoq, Urib qochdi, Bo'sh o'rin, Sakrobodom chumchuqlar, To'pni boshdan oshirib uzatish, To'p qo'shniga, Insiz quyon, Sakrash elementlari bilan estafeta, Quyonlar polizda.		2	
24	Sinfdan tashqari, kuni uzaytirilgan guruhlarda va sport bayramlari tadbirlarini o'tkazish jarayonidagi halq o'yinlaridan foydalanish. O'z bayroqchasiga, Tovush bo'yicha yo'nalishni aniqlash.		2	
25	Milliy va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.			2



26	Milliy va harakatli o'yinlar tarixi va qisqacha tushuncha, turkumlari, rivojlanish bosqichlari va pedagogik ahamiyati.			2
27	Milliy va harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash, tahlil qilish va o'tkazish metodikasi.			2
28	Milliy va harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi			2
29	Milliy va harakatli o'yinlarni darsni asosiy qismida mos holda tanlash va tahlil qilish.			2
30	Kichik yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish			2
31	O'rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish			3
32	Katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish			3
33	Yestafetali harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi.			3
34	Nutqni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish.			3
35	Suvda o'ynaladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish.			3
36	Darsdan tashqari o'ynaladigan harakatli o'yinlarni o'tkazish.			3
37	Harakatli o'yinlar orqali sport elementlarini o'rgatish.			3
38	Tezkorlik sifatlarini rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish			3
39	Chaqonlik sifatlarini rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish			3
40	Kuchlilik sifatlarini rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish			3
41	Chidamlilik sifatlarini rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish			3
42	Egiluvchanlik sifatlarini rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish			3
43	Sport bayramlarini o'tkazishda harakatli o'yinlardan foydalanish.			3
44	Sog'lomlashtiruvchi va hordiq chiqaruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish.			3
45	Harakatli o'yinlarni rejalashtirish va nazorat qilish, harakatli o'yinlar jarayonida sport anjomlari va inshootlaridan foydalanish.			3
46	Sinfdan tashqari, kuni uzaytirilgan guruhlarda va sport bayramlari tadbirlarini o'tkazish jarayonida xalq milliy harakatli o'yinlaridan foydalanish.			3
<b>Jami</b>	<b>60</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>60</b>

## O'QUV ADABIYOTLARI, DARSLIK VA O'QUV QOLLANMALAR

### Asosiy adabiyotlar:

1. T.S. Usmonxo'jaev, SH.Isroilov, A.A.Pulatov, SH.A.Pulatov "Milliy va harakatli o'yinlar" Darslik, T.: Iqtisod-moliya. 2015y.
2. B.B.Kipchaqov, T.S. Usmonxo'jaev, I.I.Burnashev, X.A.Mileyev "500 harakatli o'yinlar" Uslubiy qo'llanma T.: 2010y.
3. M.A.Qurbonova, M.U.Qosimova "Milliy va harakatli o'yinlar" Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma T.: 2009y.



## Qo‘shimcha adabiyotlar:

4.SH.M.Mirziyoyev “Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz”. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017y..

5. SH.M.Mirziyoyev “Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak”. 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’ruza, 2017 yil 14 yanvar. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017y.

6.SH.M.Mirziyoyev “Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta’minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi”. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi ma’ruza. 2016 yil 7 dekabr. Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017Y.

7.SH.M.Mirziyoyev. “Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz”. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo‘shma majlisidagi nutq. – Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2016Y.

8. М.Ж.Жуков “Подвижные игры” Академия 2002год

9.М.У.Касимова, М.А.Курбанова, Е.И.Исакулов “Опыт упражнения подвижными играми при подготовке юных теннисистов” Т. 1999г.

10. М.У.Касимова. “Подвижные игры” Курс лекций. Т. 1999г.

11.А.Т.Расулев, А.А.Пулатов,М.У. Қосимова “ O‘zbek xalq o‘yinlari ularning tasnifi va tavsifi”. //O‘quv qo‘llanma. Т.: 1996y..

12.Т.С.Usmonxodjayev “Harakatli o‘yinlar”. Т.: O‘qituvchi, 1992y.

13. Т.С.Usmonxodjayev , Meliyev X.A. “Milliy harakatli o‘yinlar”. Т.: O‘qituvchi, 2000y.

15. Т.С.Usmonxodjayev “500 mashq va harakatli o‘yinlar”. Т.: 1999y.

16. Т.С.Usmonxodjayev “Milliy va harakatli o‘yinlar”. //Darslik. Т.:Iqtisod moliya, 2015y.

### Internet saytlari

[www.lex.uz](http://www.lex.uz) – O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari sayti.

[www.gov.uz](http://www.gov.uz) - O‘zbekiston Respublikasi Davlat hokimiyati portali

[www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - O‘zbekiston Respublikasi Milliy kutubxonasi sayti.

[www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - O‘zbekiston Respublikasi ta’lim portal

[www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) - O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti sayti.

**Kontakt soatlari:** mustaqil ta’lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma’lumotlar va turli materiallar bo‘yicha savollarga quyidagi grafik asosida o‘qituvchiga murojaat qilishingiz mumkin:

№	Kun	Vaqt	Xona
1.	Seshanba	12.00 – 14.00	305 auditoriya
2.	Payshanba	12.00 – 14.00	305 auditoriya

### Reyting nazorati turlari

**Oraliq nazorat** – semestr davomida o‘quv dasturining milliy va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi faniga ajratilgan ma’ruza va seminar soatlari tugallangandan keyin talabanning bilim va amaliy ko‘nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Topshiriqlar 2-3-haftalar oralig‘ida talabalarga birlashtiriladi. Guruhning faolligi, berilgan topshiriqni nazariy va amaliy jihatdan yoritilishi, xulosalarning mantiqiy bog‘liqligi, kreativ mulohazalarning mavjudligi, huquqiy-normativ hujjatlarni bilishi va boshqa talablarga mosligi hisobga olinadi. Himoya kafedra mudiri tomonidan tasdiqlangan grafik asosida dars mashg‘ulotlaridan so‘ng tashkil etiladi

#### Oraliq nazorat-5 baho



**Yakuniy nazorat** – semestr yakunida milliy va harakatli o`yinlarni o`qitish metodikasi fani bo`yicha nazariy bilim va amaliy ko`nikmalarni talabalar tomonidan o`zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan milliy va harakatli o`yinlarni mazmunini tushuntirib berish va amalda talabalar o`rtasida qo`llay olishni ko`rsatish shaklida o`tkaziladi.

**Yakuniy nazorat: 5 baho**

**Reyting jadvali**

№	Baholash turlari	Baholash shakllari	Baholash shakllari bo`yicha baho	Baholash shakllarini o`tkazish vaqti
I	ORALIQ BAHOLASH	Topshiriqlar 2-3-haftalar oralig`ida talabalarga biriktiriladi. Guruhning faolligi, berilgan topshiriqni nazariy va amaliy jihatdan yoritilishi, xulosalarning mantiqiy bog`liqligi, kreativ mulohazalarning mavjudligi, huquqiy-normativ hujjatlarni bilishi va boshqa talablarga mosligi hisobga olinadi. Himoya kafedra mudiri tomonidan tasdiqlangan grafik asosida dars mashg`ulotlaridan so`ng tashkil etiladi	O.B. – 5 baho	
	JAMI		5 baho	
II	MUSTAQIL ISH	Adabiyotlar va internet tarmoqlaridan foydalanish	5 baho	Ma`ruza, amaliy va seminar mashg`ulotlar tugagunga qadar
III	YAKUNIY BAHOLASH	Savol-javob va amalda bajarish	5 baho	o`quv kursi tugagach
			5 baho	



Fan platformasi		
Fanning to'liq nomi: Basketbolni o'rgatish metodikasi		
Fan kodi: BasO'M1004	Fanga ajratilgan kreditlar (ECTS): 3	davomiyligi: 2 semestr
Kafedra: "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport"		
Fan qaysi yo'nalish talabalari uchun: Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)		
Fan ma'ruza o'qituvchisi: Xasanov R.A., Xaliulin M.		
Fanga ajratilgan umumiy soatlar: 120	Email: rustamxasanovgmail.	
Fan seminar va amaliy mashg'ulotlari o'qituvchisi: Xasanov R.A., Xaliulin M.		
<p><b>Prerekvizitlar:</b> "Ta'lim to'g'risida", "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" va "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunlar hamda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan va bosqichma-bosqich amalga oshirilayotgan Farmon va Qarorlarda qayd etilgan talablarga muvofiq shu soha bo'yicha tayyorlanadigan bo'lajak oliy ma'lumotli mutaxassis jismoniy, intellektual va ma'naviy-ahloqiy jihatlardan shakllangan, mustaqil fikrlovchi, keng dunyoqarashga ega, o'z kasbining ustasi, innovation pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirgan va milliy istiqloq g'oyasini amalga oshirishda sidqidildan xizmat ko'rsatuvchi shaxs bo'lib yetishishi zarurligiga urg'u berilgan. Basketbol sport turining rivojlanish tarixi, sport turiga oid ko'nikma va malakalar, harakatlar texnikasi va taktikasi, dastlabki harakatlarga o'rgatish, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, musobaqa qoidasi va hakamlilik qilish bilan bog'liq bo'lgan masalalarini o'z ichiga oladi</p>		Tanlov turi: umumkasbiy fan
<p><b>Fanning qisqacha bayoni:</b> Oliy ta'lim muassasi talabalarining basketbol sport turining rivojlanish tarixi, sport turiga oid ko'nikma va malakalar, harakatlar texnikasi va taktikasi, dastlabki harakatlarga o'rgatish, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, musobaqa qoidasi va hakamlilik qilish bilan bog'liq bo'lgan masalalarini o'rgatib borishdan iborat..</p>		

**Fanning maqsadi:** Talabalarining basketbol o'yinining nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirishdan iborat. Talabalarda o'yin texnikasi, taktikasi, mashg'ulot o'tkazish, musobaqalarni tashkillashtirishga oid kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakllantirishga qaratilgan ega bo'lishi va bilishi kerak.

**Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishadi:**

- talabalarining basketbol sport turining nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirish;
- basketbol sport turining rivojlanish tarixini;
- o'yin qoidalari, tasnifini;
- basketbol sport turining ahamiyatini;
- jismoniy sifatlar, texnik-taktik usullar, ularning fazalari, elementlari va qismlari;
- o'yin texnikasi va taktikasiga oid harakat ko'nikmalariga, harakat texnikasiga o'rgatishga oid vositalarni va uslublarni tanlay bilish va ularni me'yorlash ko'nikmasiga ega bo'lish.

**Ma'ruza mashg'ulotlari**

Ma'ruza mashg'ulotlari, multimedia qurilmalari bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida olib boriladi.



### Amaliy mashg'ulotlar

Amaliy mashg'ulotlar sport maydonida va sportzallarda har bir akademik guruhga alohida o'tiladi. Mashg'ulotlar amaliy tarzda so'z, tushuntirish va ko'rgazmali metodlar asosida o'tiladi,

### Mustaqil ta'lim







Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan, taqdimotlar, referatlar tayyorlanadi.

<b>№</b>	<b>Fan mavzulari</b>	<b>Ma'ruza, seminar soatlar hajmi</b>	<b>Amaliy mashg'ulot soatlar hajmi</b>	<b>Mustaqil ta'lim soatlari</b>
1	Jahonda va O'zbekistonda basketbolni rivojlanish tarixi.	2/2		
2	O'yin texnikasi va taktikasi asoslari. Texnik-taktik malakalarga o'rgatish uslubiyati.	2/2		
3	O'yin qoidasi va musobaqalarni tashkil qilish asoslari	2/2		
4	Holat va harakatlanish, to'xtash va burilishlar, hujumda oyoqlarning ishlashi.		2	
5	To'p uzatish usullari..		2	
6	To'p olib yurish texnikasi.		2	
7	To'p otish usullari.		2	
8	To'psiz oyinchiga nisbatan himoya usullari.		2	
9	Harakatda juftlikda, uchlikda to'p uzatish texnikasi		2	
10	To'psiz va to'p bilan "fint" (aldamchi harakat)lar texnikasi.		2	
11	Ikki qadamdan so'ng shchit tagidan savatga to'p otish texnikasi. Qarshilik bilan to'p urib yurish texnikasi		2	
12	O'zlashtirilgan texnik-taktik ko'nikmalarni o'yin davomida mustahkamlash.		2	
13	Basketbol o'yinning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi..			4
14	Basketbolning rivojlanish bosqichlari			2
15	O'zbekistonda basketbolning rivojlanish tarixi			2
16	O'yin texnikasi tasnifi			2
17	Hujum va himoya texnikasi.			4
18	Hujum va himoya taktikasi			4
19	Basketbolda jismoniy tayyorgarlik			2
20	Basketbol musobaqa turlari o'tkazish usullari			4
21	Bolalar va o'smirlar guruhlari bilan ishlash xususiyatlari			2
22	Kichik yoshdagi basketbolchilar bilan ishlash uslubiyatlari			2
23	Basketbolda o'yin faoliyatini prognozlashtirish			2
24	Basketbolchining ruhiy regulyastiya boshqarish darajasi va psixologik xususiyatlarni			4
25	Basketbol sport faoliyatini modellashtirish.			2
26	Basketbolchilarni saralash nazariyasi va tizimi.			2
27	Basketbolchilarning integral tayyorgarligi.			2
28	Basketbol sport inshootlarini moddiy-texnik bazalari.			4
29	Ayollar basketbolining hozirgi davrdagi holati va uni rivojlantirishni o'ziga xos xususiyatlar.			4
30	Basketbolchilarni ma'naviy – irodaviy va psixologik tayyorgarligi.			4
31	Yuqori malakali basketbolchilarni tayyorlashni o'ziga xos xususiyatlari.			4
32	Basketbolda dastlabki o'rgatish jarayonining bosqichlari.			4
<b>Jami</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>60</b>





## O'QUV ADABIYOTLARI, DARSLIK VA O'QUV QO'LLANMALAR

### Asosiy adabiyotlar.

	Adabiyotlar	QR-Kod
1	Rasulov O.T. "Basketbol" Darslik. Toshkent 1998 y. <a href="http://qrcoder.uz/code/?Rasulov+O.T.+%93Basketbol%94+Darslik.+Toshkent+1998+y.&amp;4&amp;0">http://qrcoder.uz/code/?Rasulov+O.T.+%93Basketbol%94+Darslik.+Toshkent+1998+y.&amp;4&amp;0</a>	
2	Vuden D. Sovremenniy basketbol. M., FiS, 1987g <a href="http://qrcoder.uz/code/?Vuden+D.+Sovremenniy+basketbol.+M.%2C+FiS%2C+1987g&amp;4&amp;0">http://qrcoder.uz/code/?Vuden+D.+Sovremenniy+basketbol.+M.%2C+FiS%2C+1987g&amp;4&amp;0</a>	
3	Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Basketbolda texnik usullarni egallashda yordam beruvchi xukkabozlik mashqlari. Metod.qo'llanma. T., 1999y <a href="http://qrcoder.uz/code/?Ismatullaev+X.A.%2C+Ganieva+F.V.+Basketbolda+texnik+usullarni+egallashda+yordam+beruvchi+xukkabozlik+mashqlari.+Metod.qo%92llanma.+T.%2C+1999y&amp;4&amp;0">http://qrcoder.uz/code/?Ismatullaev+X.A.%2C+Ganieva+F.V.+Basketbolda+texnik+usullarni+egallashda+yordam+beruvchi+xukkabozlik+mashqlari.+Metod.qo%92llanma.+T.%2C+1999y&amp;4&amp;0</a>	
4	Rasulev A.T., Ismatullaev X.A. Basketbol o'yini rasmiy qoidalari. T., UzDJTU, 1993y <a href="http://qrcoder.uz/code/?Rasulev+A.T.%2C+Ismatullaev+X.A.+Basketbol+o%92yini+rasmii+y+qoidalari.+T.%2C+UzDJTU%2C+1993y&amp;4&amp;0">http://qrcoder.uz/code/?Rasulev+A.T.%2C+Ismatullaev+X.A.+Basketbol+o%92yini+rasmii+y+qoidalari.+T.%2C+UzDJTU%2C+1993y&amp;4&amp;0</a>	
5	Rasulev A.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T., UzDJTU, 1998y <a href="http://qrcoder.uz/code/?Rasulev+A.T.+Basketbol.+Oliy+o%92quv+yurtlari+uchun+darslik.+T.%2C+UzDJTU%2C+1998y&amp;4&amp;0">http://qrcoder.uz/code/?Rasulev+A.T.+Basketbol.+Oliy+o%92quv+yurtlari+uchun+darslik.+T.%2C+UzDJTU%2C+1998y&amp;4&amp;0</a>	
6	Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Metodi i sredstva vospitaniya fizicheskix kachestv v basketbole. Metod.rekomendatsii. T., 1996g. <a href="http://qrcoder.uz/code/?Ismatullaev+X.A.%2C+Ganieva+F.V.+Metodi+i+sredstva+vospitaniya+fizicheskix+kachestv+v+basketbole.+Metod.rekomendatsii.+T.%2C+1996g&amp;4&amp;0">http://qrcoder.uz/code/?Ismatullaev+X.A.%2C+Ganieva+F.V.+Metodi+i+sredstva+vospitaniya+fizicheskix+kachestv+v+basketbole.+Metod.rekomendatsii.+T.%2C+1996g&amp;4&amp;0</a>	





<p>7 Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Basketbol o'yinida xakamlarning joylanishi va ularni uzaro harakatlari. Metod.qo'llanma. T., UzDJTU, 1996y <a href="http://qrcoder.uz/code/?Ismatullaev+X.A.%2C+Ganieva+F.V.+Basketbol+o%92yinida+xakamlarning+joylanishi+va+ularni+uzaro+harakatlari.+Metod.qo%92llanma.+T.%2C+UzDJTU%2C+1996y&amp;4&amp;0">http://qrcoder.uz/code/?Ismatullaev+X.A.%2C+Ganieva+F.V.+Basketbol+o%92yinida+xakamlarning+joylanishi+va+ularni+uzaro+harakatlari.+Metod.qo%92llanma.+T.%2C+UzDJTU%2C+1996y&amp;4&amp;0</a></p>	
<p>9 O'.A.Farmonov., Sport va harakatli o'yinlar uni o'qitish metodikasi (basketbol). O'quv qo'llanma. Buxoro.,2019y <a href="http://qrcoder.uz/code/?O%92.A.Farmonov.%2C+Sport+va+harakatli+o%92yinlar+uni+o%92qitish+metodikasi+%28basketbol%29.+O%92quv+qo%92llanma.+Buxoro.%2C2019y&amp;4&amp;0">http://qrcoder.uz/code/?O%92.A.Farmonov.%2C+Sport+va+harakatli+o%92yinlar+uni+o%92qitish+metodikasi+%28basketbol%29.+O%92quv+qo%92llanma.+Buxoro.%2C2019y&amp;4&amp;0</a></p>	

### Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. 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'ruza, 2017 yil 14 yanvar. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017. – 104 b.

3. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr. Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.

4. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shnamajlisidagi nutq. – Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2016. – 56 b.

5. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida/ O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so'zi” gazetasi, 2015 yil 5 sentyabr, №174, - B. 1-4.

6. Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida (PF-5368) 2018 yil 5 mart.

7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora- tadbirlari to'g'risida”gi PQ-3031-sonli qarori. Xalq so'zi gazetasi, 4 iyun.

8. Sokolova N.D. Primenenie nekotorix variantov pozitsionnogo napadeniya pri igre v basketbol. Metod.rekomendastii. T., 1998

9. Sokolova N.D. Uprajneniya primenyaemie pri obuchenii broskov v basketbole. Metod.rekomendastii. 1996

10. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений/Под ред. Ю.Д.Железняка.- М., 2003г.



11. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод, рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу.-М., 2001г Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

12. Ismatullaev X.A. Bekbol o'yining rasmiy qoidalari. Metod.qo'llanma. T., O'zDJTU va TDPU, 2001

13 Холодов Ж. К, Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М., 2002г.

14. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу/ Пер. с англ. Е.А.Черновой.- М., 2002г

#### Internet saytlari

1. [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - O'z.Respublikasi qonun hujjatlari, ma'lumotlari milliy bazasi
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - Ziyonet milliy ijtimoiy-ta'lim axborot tarmog'i
3. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portal
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
5. [www.basketbol.uz](http://www.basketbol.uz), [www.basket.ru](http://www.basket.ru) - O'zbekiston basketbol federatsiyasi portali

**Kontakt soatlari:** mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma'lumotlar va turli materiallar bo'yicha savollarga quyidagi grafik asosida o'qituvchiga murojaat qilishingiz mumkin:

№	Kun	Vaqt	Xona
1.	Seshanba	12.00 – 14.00	307 auditoriya
2.	Payshanba	12.00 – 14.00	307 auditoriya

#### Reyting nazorati turlari

Ball	Baho	Talabning bilim darajasi
<u>86-100</u>	A'lo	Berilgan savollarga to'liq va aniq javob bera olsa, har bir aytilgan fikrni zamonaviy "sport turlarini o'rgatish (basketbol)" fani nuqtai nazari nazaridan tahlil qilib, amaliy mashg'ulotlarda o'tilgan mavzu bo'yicha usul va amallar mashqini to'g'ri bajara bersa. Savol mazmunidan kelib chiquvchi kurash fani haqidagi bilimlari yaqqol namoyon qila olsa, fanni boshqa fanlar bilan bog'liqligini anglasa va ularning o'ziga xos jihatlari to'g'risida bilimga ega bo'lsa va bu haqida teran, mustaqil fikrlay bilsa" <b>a'lo</b> " baho qo'yiladi.
<u>71-85</u>	Yaxshi	Berilgan savol mazmunini anglash asosida tegishli bilimlarni namoyon qila olsa, "sport turlarini o'rgatish (basketbol)" fani tamoyillaridan kelib chiqqan holda savol mohiyatini tushuntirib bilsa, fikrlarini ilmiy jihatdan asoslarga va amaliy mashg'ulotlarda to'plagan dalillar asosida bayon etib bajara olsa. " <b>yaxshi</b> " baho qo'yiladi.
<u>55-70</u>	Qoniqarli	Berilgan savol va amaliy mashq usullarini qisman bo'lsada javob berib bajara olsa, aynan savol mazmunidan kelib chiquvchi tushunchalar yoki dalillar yetarli darajada izohlay olmasa; javobda va bajarishda aniq fakt hamda usullarni bajarishda atroflicha va to'laqonli darajada ifodalay olmasa " <b>qoniqarli</b> " baho qo'yiladi.
		Berilgan savol va amaliy mashq usullari talabiga mos bilimga ega bo'lmasa, o'z fikrlarini ilmiy kurash tushunchalar sifatida ifodalay olmasa; fan mohiyatiga kirmagan holda umumiy,



0-54	Qoniqarsiz	sayoz gap va kurashga oid usullarni qo`llay olishga harakat qilsa, savol mazmunidan kelib chiquvchi kurash sohasidagi bilim va ilmiy tushunchalar haqida yetarli tasavurga ega bo'lmasa "qoniqarsiz" baho qo`yiladi.
------	------------	--

### Nazorat turlari bo`yicha ballar taqsimoti

T/r	Reyting nazorati	Nazorat shakli	Nazoratni tashkil qilish	Eslatma
1	1-ON	<b>amaliy:</b> <b>10-ta imkoniyat</b> Jismoniy tayyorgarlik va texnika taktik tayyorgarlik meyyorlari bo`yicha	5 baho (90-100 ball hisobida) 8-10-ta 4 baho (70-89 ball hisobida) 5-7-ta 3 baho (60-69 ball hisobida) 2-4-ta	Basketbol maydon markazidan to`pni erga sapchitgan holda yugurib borib ikki qadamda to`pni savatga otish, o`ng tomondan 5-marta, chap tomondan 5-marta.
2	YAN	<b>Amaliy:</b> <b>10-ta imkoniyat</b> Jismoniy tayyorgarlik va texnika taktik tayyorgarlik meyyorlari bo`yicha	5 baho (90-100 ball hisobida) 10-7-ta 4 baho (70-89 ball hisobida) 5-6-ta 3 baho (60-69 ball hisobida) 3-4-ta	Basketbol jarima maydonjasidan savatga to`p otish
<b>Jami</b>			5 baho (100 ball hisobida)	

### I. Oraliq nazorati og`zaki shaklda mak. (5 baho), 100 ball hisobida

- Berilgan natijani to`liq va aniq bajara olsa, har bir elementning texnik ko`rinishini to`g`ri va aniq bajarib ko`rsatsa 90 baldan - 100 ballgacha. (5 baho)
- Berilgan natijani to`liq va aniqligiga xotoliklar kuzatilsa, har bir elementning texnik ko`rinishini to`g`ri va aniq bajarib ko`rsatsa 70 baldan-89 ballgacha. (4 baho).
- Berilgan natijani to`liq bolmagan va aniqligiga xotoliklar kuzatilsa, har bir elementning texnik ko`rinishini qisman to`g`ri va aniq bajarib ko`rsatsa 60 baldan-70 ballgacha. (3 baho).
- Berilgan natijani to`liq va aniq bajara ololmasa xotoliklar kuzatilsa, har bir elementning texnik ko`rinishini noto`g`ri va noaniq bajarib ko`rsatsa 0 baldan-59 ballgacha. (2 baho) bilan belgilanadi.

### III. Yakuniy nazorati amaliy mak. 5 baho, (100 ball hisobida):

- Berilgan natijani to`liq va aniq bajara olsa, har bir elementning texnik ko`rinishini to`g`ri va aniq bajarib ko`rsatsa 90 baldan - 100 ballgacha. (5 baho)
- Berilgan natijani to`liq va aniqligiga xotoliklar kuzatilsa, har bir elementning texnik ko`rinishini to`g`ri va aniq bajarib ko`rsatsa 70 baldan-89 ballgacha. (4 baho).
- Berilgan natijani to`liq bolmagan va aniqligiga xotoliklar kuzatilsa, har bir elementning texnik ko`rinishini qisman to`g`ri va aniq bajarib ko`rsatsa 60 baldan-70 ballgacha. (3 baho).
- Berilgan natijani to`liq va aniq bajara ololmasa xotoliklar kuzatilsa, har bir elementning texnik ko`rinishini noto`g`ri va noaniq bajarib ko`rsatsa 0 baldan-59 ballgacha. (2 baho) bilan belgilanadi.



## FANLAR KATALOGI (boks)

Fan platformasi		
Fanning to'liq nomi: Jismoniy tarbiya sport nazariyasi va uslubiyati		
Fan kodi: JTSpNUM 10018	Fanga ajratilgan kreditlar (ECTS): 12	davomiyligi: 3 semestr
Kafedra: Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati		
Fan qaysi yo'nalish talabalari uchun: Sport faoliyati (BOKS)		
Fan ma'ruza o'qituvchisi: Nazarova Nigora Erkinovna		
Fanga ajratilgan umumiy soatlar: 360	Email: <a href="mailto:nigora_2017@bk.ru">nigora_2017@bk.ru</a>	
Fan seminar va laboratoriya mashg'ulotlari o'qituvchisi(lari): Nazarova N.E		
Prerekvizitlar: Ushbu fanni o'rganish talabaga o'z sohasini yanada chuqurroq o'rganish va kasbiy bilimlarini tushunarli, qiziqarli ravishda taqdim etish, kelajakda jismoniy tarbiya, bolalar sporti va sport tizimi sohasida mustaqil samarali faoliyat olib borish inkonini beradi.		Tanlov turi: majburiy fan
<p><b>Fanning qisqacha bayoni:</b> Jismoniy tarbiya sport nazariyasi va uslubiyati fani boshqaruvchi fan bo'lib, bo'lajak yosh mutaxassis kadrlarga jismoniy madaniyat va sport bo'yicha to'liq bilim beradi. Insonning sog'lom baquvvat bo'lib rivojlanishlariga va ularni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashga o'rgatadi. O'quvchilarni jismoniy sifatlarni tarbiyalash va takomillashtirishni o'rgatishga ko'maklashadi. Shuningdek, ularning nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishning nazariy asoslarini o'rgatadi. Shu munosabati bilan davlatimiz tomonidan chiqarilgan jismoniy madaniyat va sport bo'yicha me'yoriy-huquqiy hujjatlarni o'rgatishda muhim ahamiyat kasb etadi.</p> <p>Ushbu fan jismoniy tarbiya va sport ta'limining tarkibiy qismlari, uning vosita va uslublari, tamoyillari, ta'lim tizimidagi o'rni kabi masalalarni qamrab oladi. Jamiyatda jismoniy tarbiya va sportning mazmun-mohiyati hamda o'rni, mamlakatni demokratlashtirish va jahon hamjamiyatidagi nufuzini oshirishda jismoniy tarbiya va sportning o'rni qanchalik muhim ekanligini tushunishda talabalarni ular uchun zarur bo'lgan bilimlar bilan qurollantiradi.</p>		

**Fanning maqsadi:** Jismoniy tarbiya asoslarining chuqur nazariy anglanishini ta'minlash, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha pedagogning kasbiy faoliyatidagi asosiy nazariy usuliy qoidalarni amalga oshirish malakasini shakllantirishdan iborat.

**Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishadi:**

- jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilish, rejalashtirish, nazorat qilish va o'tkazish;
- harakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish;
- harakatlarga o'rgatishda qo'llaniladigan vosita, uslub va tamoyillarni tahlil qilish;
- jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanining rivojlanish tarixi;
- jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi funksiyalari;
- ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning tashkil qilinishi hamda uning ahamiyati;
- jismoniy tarbiya tizimlari, sportchilarni tayyorlash asoslari, ommaviy-sport va sog'lomlashtirish ishlari va ularning ahamiyati haqida tasavvurga ega bo'lishi;



### Ma'ruza mashg'ulotlari

Ma'ruza mashg'ulotlari katta sig'imli, multimedia qurilmalari bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida olib boriladi.

### Amaliy mashg'ulotlar

Amaliy mashg'ulotlar multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada har bir akademik guruhga alohida o'tiladi. Mashg'ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o'tiladi, "Keys-stadi" texnologiyasi ishlatiladi. Ko'rgazmali materiallar va axborotlar multimedia qurilmalari yordamida uzatiladi. Shuningdek, mavzudan kelib chiqib dars mashg'uloti bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda olimpiya zaxiralari kollejlariida sayyor dars tarzida olib boriladi.

### Mustaqil ta'lim

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan insholar, taqdimotlar, guruh bilan ishlanmalar, referatlar tayyorlanadi.

№	Fan mavzulari	Ma'ruza soatlar hajmi	Seminar soatlar hajmi	Amaliy soatlar hajmi	Mustaqil ta'lim soatlari
1	Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati fanining predmeti. Maqsad va vazifalari. Asosiy tushunchalari	2	2	2	
2	Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati fanining rivojlanish tarixi hamda uning boshqa tarbiya turlari bilan aloqadorligi.	2	2		
3	Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi asosiy funktsiya va shakllari.	2	2	2	
4	Jismoniy tarbiyaning vositalariga tavsif.	2	2		
5	Jismoniy tarbiyaning umumpedagogik uslublari. Jismoniy tarbiyaning maxsus uslublari.	4	4	2	
6	Jismoniy mashqlarni bajarishda yuklama va dam olishning o'zaro bog'liqligi	4	4		
7	Jismoniy tarbiyaning umumiy va uslubiy tamoyillariga tavsif.	4	4	2	
8	Harakat faoliyatini shakllantirishning qonuniyatlari. Harakatlarga o'rgatish jarayoni bosqichlarining xususiyatlari va tuzilishi.	4	4	2	
9	Jismoniy sifatning umumiy tavsifi va ularni rivojlantirishni nazorat qilish	4	4	2	18
10	Koordinatsion qobiliyatlarni tarbiyalash.	4	4	2	18
11	Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash	2	2		18
12	Egiluvchanlik qobiliyatini tarbiyalash.	2	2		18
13	Jismoniy tarbiya jarayonida tana vazni va qaddi-qomatni shakllantirish.	2	2	2	
14	Kuch qobiliyatini tarbiyalash.	2	2	2	18
15	Chidamlilikni tarbiyalash.	2	2	2	18
16	Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi. Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi	2	2		
17	Jismoniy tarbiya darsi mashg'ulotlarning asosiy shakli sifatida, uning tuzilishi. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil etish shakllari. Sinfdan va maktabdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya tizimi.	2	2	4	
18	Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturi va asosiy rejalashtirish hujjatlarining tavsifi	2	2	2	18



19	Maktab jismoniy tarbiya kursining yillik reja-grafigini ishlab chiqish texnologiyasi asoslari	2	2		18
20	Har bir darsning ishchi rejasini tuzish uslubiyati. Jismoniy tarbiya bo'yicha dars konspektini tuzish uslubiyati.	2	2		20
21	Jismoniy tarbiya darslarida pulsometriya olib borish uslubiyati. Jismoniy tarbiya darslarida xronometraj olib borish uslubiyati.	2	2	4	20
22	Jismoniy tarbiya darsida pedagogik tahlil o'tkazish uslubiyati.	2	2		18
23	O'rta maxsus kasb-hunar va oiliy ta'lim tizimlarida jismoniy tarbiya.	2	2		
24	Kasb-amaliy jismoniy tayyorgarlik tizimida jismoniy tarbiya. Mehnatni ratsional tashkil qilish tizimida jismoniy tarbiya.	2	2		20
25	Keksa yoshdagilar jismoniy tarbiyasi. Sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyaning nazariy uslubiy asoslari	2	2		
<b>Jami</b>		60	60	30	210

### Adabiyotlar

1. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.-2014 220 b.
2. Salamov R.S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.,- 2015 210 b.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва. – 2010. 210 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. Учебник. Москва. – 1991. 200 с.
5. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебная пособия. Т.,-2005 250 с.
6. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T.,- 2005. 300 b.
7. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Darslik. T.,- 2005. 180 b.
8. Tulenova X, Xo'jayev P, Xo'jayeva M, Meliyev H. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi (1 qism)Maktabgacha ta'lim va bolalar sporti ta'lim yo'nalishi talabalari uchun uchun qo'llanma.

**Kontakt soatlari\*:** mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma'lumotlar va turli materiallar bo'yicha savollarga quyidagi grafik asosida o'qituvchiga murojaat qilishingiz mumkin:

№	Kun	Vaqt	Xona
1.	Chorshanba	10.00 – 12.00	518
2.	Juma	10.00 – 12.00	518

### Baholash:

Nazorat soni	Oraliq nazorat		Joriy nazorat	Yakuniy nazorat	Jami ball
	I	II	I	I	
Ajratilgan ball	15	15	20	50	100
Nazorat turi	Yozma ish (10 ball) Essay tayyorlash	Keys studyga yechim topish	Test (5 ball) Mustaqil ta'lim yuzasidan taqdimot (10 ball)	Guruh loyihasi tayyorlashdagi ishtiroki (30 ball) Yakuniy test (20 ball)	



<b>Fan platformasi</b>		
Fanning to'liq nomi: Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi		
Fan kodi: JTSPedM1004	Fanga ajratilgan kr editlar (ECTS): 4	Davomiyligi 4 semestr
Kafedra: Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti		
Fan qaysi yo'nalish talabalari uchun: Sport faoliyati (futbol)		
Fan ma'ruza o'qituvchisi: Muzafarova F.B.		
Fanga ajratilgan umumiy soatlar: 120	muzaffarovaferuza03@gmail.com	
Fan seminar va amaliy mashg'ulotlari o'qituvchisi(lari): Muzafarova F.B.		
Prerekvizitlar: Ushbu fanni o'rganish talabaga o'z sohasini yanada chuqurroq o'rganish va kasbiy bilimlarini tushunarli, qiziqarli ravishda taqdim etish, kelajakda jismoniy tarbiya, bolalar sporti va sport tizimi sohasida mustaqil samarali faoliyat olib borish inkonini beradi.	Tanlovturi: majburiy	
<p><b>Fanning qisqachabayoni:</b> – talabalarning umumjismoniy va maxsus pedagogik bilimlar bilan qurollantirish, trener, jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasb mahoratini oshirish. <b>Fanning vazifasi</b> - «Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi» fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida talaba: - jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi fanining kelib chiqish tarixi; bugungi kunda pedagogik mahoratni amaliyotga tatbiq etish; pedagogik mahoratni rivojlantirish bo'yicha bilim, ko'nikma va <b>bilimlarga ega bo'lishiga erishishdan iborat</b></p>		

**Fanning o'qitishdan maqsad** – talabalarning umumjismoniy va maxsus pedagogik bilimlar bilan qurollantirish, trener, jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasb mahoratini oshirish malakasini shakllantirishdan iborat.

**Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishadi:**

- Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining umumiy asoslari bilan tanishadi;
- Shaxs shakllanishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyatini o'rganadi;
- Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari faoliyatining pedagogik jihatlarini o'rganadi;
- Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta'lim tamoyillarini o'rganadi;
- Jismoniy tarbiya va sport sohasida qo'llaniladigan ta'lim metodlarini o'rganadi;
- Tarbiya mazmuni va uning jismoniy tarbiya va sportdagi ahamiyatini o'rganadi;
- Jismoniy tarbiya va sport sohasida qo'llaniladigan tarbiya metodlarini o'rganadi
- Jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqaruv uslublarini o'rganadi;

**Ma'ruzamashg'ulotlari**

Ma'ruza mashg'ulotlari katta sig'imli, multimedia qurilmalari bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida olib boriladi.

**Seminarmashg'ulotlar**

Seminar mashg'ulotlari ma'ruza mashg'ulotlari asosida tayyorlangan bo'lib, nazariy egallangan bilimlarni mustahkamlash funksiyasini bajarad. Seminar mashg'ulotlar multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada har bir akademik guruhga alohida o'tiladi. Mashg'ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o'tiladi, "Keys-stadi" texnologiyasi ishlatiladi. Ko'rgazmali materiallar va axborotlar multimedia qurilmalari yordamida uzatiladi.

**Mustaqil ta'lim**

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan insholar, taqdimotlar, guruh bilan ishlanmalar, referatlar tayyorlanadi.



<b>№</b>	<b>Fan mavzulari</b>	<b>Ma'ruzasoatlarhajmi</b>	<b>Amaliymashg'ulotsoatlarhajmi</b>	<b>Seminar mashg'ulotsoatlarhajmi</b>	<b>Mustaqil ta'lim soatlari</b>
1	1-modul. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi asoslari 1-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining umumiy asoslari	2		2	4
2	2-mavzu. Shaxs shakllanishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati	2		2	4
3	3-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari faoliyatining pedagogik jihatlari	2		2	4
4	4-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta'lim tamoyillari	2		2	4
5	5-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport sohasida qo'llaniladigan ta'lim metodlari	2		2	4
6	2-modul. Jismoniy tarbiya asoslari 5 6-mavzu. Tarbiya mazmuni va uning jismoniy tarbiya va sportdagi ahamiyati	2		2	4
7	7-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport sohasida qo'llaniladigan tarbiya metodlari	2		2	4
8	8-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport ta'limini loyihalashtirish va boshqarish	2		2	4
9	9-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqaruv uslublari	2		2	4
10	3-modul. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi pedagogik faoliyatning asosiy omillari 10-mavzu. Shaxsni tarbiyalash va shakllanishiga sport jamoasining ta'siri	2		2	4
11	11-mavzu. Sport sohasidagi kreativlik (ijodkorlik)	2		2	4
12	12-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport sohasida samarali pedagogik faoliyatning asosiy omillari va shartlari	2		2	4
13	13-mavzu. Sportda huquqiy ta'lim. Jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish	2		2	4
14	14-mavzu. Sportchi shaxsiyatiga pedagogik ta'sir uslublari va sport mashg'ulotlarida pedagogik tamoyillar qonuniyati Yosh davrlarda jismoniy tarbiyasi va uning roli	2		2	4
15	15-mavzu. Jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish.	2		2	4
<b>Jami</b>	<b>120</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>60</b>

### Adabiyotlar

1. R. Mavlonova, O. To.,raeva, Q.Holiqberdiev "Pedagogika". -T. O.,qituvchi 2001 y.
2. Axmedova M.Ye. "Pedagogika nazariyasi va tarixi" o.,quv qo.,l. -T. Tafakkur-bo.,stoni 2011 y.





3. N.G‘aybullaev, R.Yodgorov, R.Mamatqulova, Q.Toshmurodova. “Pedagogika”. -T. 2000 y.
4. Neverkovich S.D. Osnoviy obucheniya i vospitaniya: Uchebnoe posobiy dlya studentov / Neverkovich S.D., Xozyainov G.I., Andriadi I.P. - M.: RIO RGLFK, 1997.
5. Neverkovich S.D. Pedagogika fizicheskoy kulturi sporta: uchebnik / S.D. Neverkovich – M.: Fizicheskaya kultura, 2006.
6. Sidorov A. A. Pedagogika: Uchebnik dlya studentov, aspirantov, prepodavateley i trenerov po discipline «Fizicheskaya kultura» / Sidorov A.A., Proxorova M.V., Sinyuxin B.D. - SPb.: Terra-sport, 2000.

### **Qo‘shimcha adabiyotlar**

7. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimiz mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 488 b.
8. Mirziyoev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta‘minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi ma‘ruza. 2016 yil 7 dekabr / Sh.M.Mirziyoyev. – T.: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.
9. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat‘iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar Mahkasasining kengaytirilgan majlisidagi ma‘ruza, 2017 yil 14 yanvar. – T.: “O‘zbekiston”, 2017. – 104 b.
10. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo‘shma majlisidagi nutchi / Sh.M.Mirziyoyev. – T.: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 32 b.
11. Ye.Yu. Agzamova, D.N. Arzikulov. Pedagogika.T. Akademiya MVD. R.Uz. 2014. 247 s.
12. Pidkasistiy P.I. taxriri ostida «Pedagogika» 2002 y. 422 b.
13. Podlasiy I.P. «Pedagogika» M. 2002 y. 447 b.
14. Rean A.A., Karpushin B.A. Pedagogicheskie osnoviy vospitatelnoy deyatelnosti pri zanyatiyax fizicheskoy kulturoy i sportom / B.A. Karpushin B.A.- SPb., 2003.
15. Stolyarov V.I. Sotsiologiya fizicheskoy kulturi (vvedenie v problematiku i novaya konsepsiya): Nauchno-metodicheskoe posobie dlya institutov i akademiyy fizicheskoy kulturi. - M.: Gumanitarniy sentr «SpART», 2002.
16. Bordovskaya N.V., Rozum S.I. «Psixologiya i pedagogika» Moskva, Xarkov, Minsk 2000 y.
17. Pedagogika “Ta‘lim nazariyasi” O‘zDJTI. T. 2009.
18. Pedagogika “Tarbiya nazariyasi” O‘zDJTI. T. 2009.
19. “Jismoniy tarbiya pedagogik texnologiyalari” o‘quv qo‘l. T. O‘zDJTI 2009
20. Askarova O.M. “Pedagogika” darslik T. 2008
21. Pedagogika fizicheskoy kulturi i sporta: uchebnik /pod.red. S.D. Neverkovicha. – Fizicheskaya kultura, 2006 y. 528 s.
22. Gorbunov G.D. Psixopedagogika sporta: ucheb. Posobiye / G.D. Gorbunov. – 4 ye izd., ispr. Idop. – M: Sovetskiy sport,2012, – 312 s.
23. Bordovskaya N.V., Rean A.A. Pedagogika: Uchebnoye posobiye. – Spb.: Piter. 2008. – 304 s.
24. Proxorova M.V., Sidorov A.A., Sinyuxin B.D., Semenov A.G. Pedagogika fizicheskoy kulturi: Uchebnik M.: Iz-vo . “Put”: TID “Alyans”, 2006. – 288 s.
25. Karpushin B.A. Pedagogicheskie osnoviy vospitatelnoy deyatelnosti pri zanyatiyax fizicheskoy kulturoy i sportom / B.A. Karpushin B.A.- SPb., 2003.



26. Stolyarov V.I. Sotsiologiya fizicheskoy kulturi (vvedenie v problematiku i novaya koncepsiya): Nauchno-metodicheskoe posobie dlya institutov i akademiy fizicheskoy kulturi. - M.: Gumanitarniy sentr «Spart», 2002.

**Internet saytlari**

- 27. www.ziyonet.uz
- 28. www.childpsy.ru
- 29. www.edu.uz
- 30. www.flogiston.ru
- 31. www.pedagog.uz
- 32. www.tdpu.uz
- 33. www.bilimdon.uz

**Kontakt soatlari\*:** mustaqil ta’lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma’lumotlar va turli materiallar bo’yicha savollarga quyidagi grafik asosida o’qituvchiga murijaat qilishingiz mumkin:

<b>№</b>	<b>Kun</b>	<b>Vaqt</b>	<b>Xona</b>
1.	Chorshanba	10.00 – 12.00	114
2.	Juma	10.00 – 12.00	114

**Baholash:**

	<b>Oraliqnazorat</b>		<b>Joriynazorat</b>	<b>Yakuniynazorat</b>	<b>Ja mi ball</b>
<b>Nazoratso ni</b>	I	II	I	I	100
<b>Ajratilgan ball</b>	15	15	20	50	
<b>Nazorattu ri</b>	Yozmaish (10 ball) Essay tayyorlash	Keys studygayechim toppish	Test (5 ball) Mustaqilta’limyuzasidantaqdimot (10 ball)	Guruhloyihasi tayyorlashdagiish tiroki (30 ball) Yakuniy test (20 ball)	



Fan platformasi		
Fanning to'liq nomi: Sport turlarini o'rgatish metodikasi (gimnastika, kurash, suzish)		
Fan kodi: SpTO'MM 10015	Fanga ajratilgan kreditlar (ECTS): 8	davomiyligi: 2 semestr
Kafedra: Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti		
Fan qaysi yo'nalish talabalari uchun: xizmatlar sohasi 110000		
Fan ma'ruza o'qituvchisi: Abitova J.R.		
Fanga ajratilgan umumiy soatlar: 240	Email: <a href="mailto:suzish1989@gmail.com">suzish1989@gmail.com</a>	
Fan seminar va amaliy mashg'ulotlari o'qituvchisi(lari): Abitova J.R. Sultonova N.Ya		
Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi sog'lig'ini mustahkamlash, yoshlarni milliy istiqloq g'oyasi, vatanparvarlik va umuminsoniy hamda milliy qadriyatlar ruhida tarbiyalash, jismonan sog'lom, ma'nan yetuk, o'zining hayotiy pozitsiyasiga ega, atrofda yuz berayotgan jarayonlarga mustaqil fikr yuritadigan yoshlarni tarbiyalash mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasidagi islohatlarning muhim va asosiy yo'nalishlaridan hisoblanadi.	Tanlov turi: tanlov fan	
<b>Fanning qisqacha bayoni:</b> Sportcha va amaliy suzish usullari texnikasini egalash, texnik jismoniy tayorgarlik talablarini bajarishda ta'minlovchi jismoniy sifat. Sportcha suzish usullarini o'zlashtirish va texnik jismoniy tayorgarlik talablarini bajarish samaradorligini ta'minlovchi jismoniy sifatlar va qobiliyatlarini Har tomonlama tarbiyalash. Suzish bo'yicha jismoniy – sog'lomlashtirish va sport ommaviy tadbirlarni o'tkazish va tashkillashtirish.		

**Fanning maqsadi:** O'quv muassasalarida. Jismoniy tarbiya kollektivlarida. Jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish guruhlarida suzishni o'qitish uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar va kasbiy pedagogik malakalar bilan ta'minlash.

**Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishadi:**

- Suzish sport turining rivojlanish tarixi; suzish sport turini texnika asoslari; suzish o'rgatish uslubiyati; dastlabki harakatlarga o'rgatish vosita, ***tamoyillarini va uslublarini bilishi kerak.***
- Sportcha suzish texnikasiga oid harakat ko'nikmalariga, harakat texnikasiga o'rgatishga oid vositalarni va uslublarni tanlay bilish va ularni me'yorlash ***ko'nikmalariga ega bo'lish.***

Suzish sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish, dars bayonnomasi tuzishga oid kasbiy-pedagogik ***malakalariga ega bo'lish.***

**- ilmiy adabiyotlar bilan ishlash, ma'lumotlarni saralash, o'z-o'zini baholash orqali talabalarni mustaqil o'qish faoliyati shakllantiriladi Ma'ruza mashg'ulotlari**

Ma'ruza mashg'ulotlari katta sig'imli, multimedia qurilmalari bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida olib boriladi.

**Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar**

Amaliy va seminar mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha kafedra professor-o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqiladi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilan va ko'nikmalarini amaliy masalalar, qiyoslar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarini mustaxkamlashga erishish, tarqatma materiallardan



foydalanish, ilmiy maqollalarda va tezislarni chop etish orqali talabalar bilimni oshirish, masalalar echish, mavzular bo'yicha taqdimotlar va ko'rgazmalarni tayyorlash, qonun va me'yoriy xujatlardan foydalana bilish tavsiya etiladi.

### Mustaqil ta'lim

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan insholar, taqdimotlar, guruh bilan ishlanmalar, referatlar tayyorlanadi.

№	Fan mavzulari	Ma'ruza soatlar hajmi	Seminar mashg'ulot soatlar hajmi	Amaliy mashg'ulot soatlar hajmi	Mustaqil ta'lim soatlari
1	Suzish sportining rivojlanish tarixi.	2			2
2	Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari.	2			2
3	Suzish Mashg'ulotlarida Mashq Qilish Va o'rgatish Uslubiyati.	2			2
4	Amaliy suzish: tushunchasi, turlari, usullari va texnikasi.	2			2
5	Har xil yoshdagilar bilan suzish mashg'ulotlarini tashkillashtirish.	2			2
6	Suzish sportining rivojlanish tarixi.		2		2
7	Suzish sportining rivojlanish tarixi.		2		2
8	Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari.		2		2
9	Suzish texnikasining ilmiy-nazariy asoslari.		2		2
10	Suzish Mashg'ulotlarida Mashq Qilish Va o'rgatish Uslubiyati.		2		2
11	Suzish Mashg'ulotlarida Mashq Qilish Va o'rgatish Uslubiyati.		2		2
12	Amaliy suzish: tushunchasi, turlari, usullari va texnikasi.		2		2
13	Amaliy suzish: tushunchasi, turlari, usullari va texnikasi.		2		2
14	Suzuvchilar uchun quruqlikda qo'llaniladigan umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar bilan tanishtirish. Suv muxiti bilan tanishtiruvchi mashqlar.			2	2
15	Chalqancha krol usulida nafasni ushlab va bermalol olgan holda oyoqlar harakati texnikasi o'rgatish.			2	2
16	Brass usulida nafasni ushlab va bermalol olgan holda oyoqlar harakati texnikasini o'rgatish.			2	2
17	Chalqancha krol usulida nafasni oyoq harakati texnikasiga moslashtirib o'rgatish.			2	2
18	Brass usulida nafasni oyoq harakati suzish texnikasiga moslashtirib o'rgatish.			2	2
19	Chalqancha krol suzish usulida qo'l, oyoq harakati texnikasini nafasga moslashtirib o'rgatish			2	2
20	Brass usulida qo'l, oyoq harakati suzish texnikasini nafasga moslashtirib o'rgatish.			2	2



21	Sportcha suzishda start va burilish texnikasini o'rgatish			2	2
22	Chalqancha krol va brass suzish usullarida qo'l va oyoq harakat texnikasini nafasga takomillashtirib o'rgatish.			2	2
23	Brass suzish usulida qo'l va oyoq harakat texnikasini nafasga moslashtirib takomillashtirish.			2	2
24	Brass usulida suzish texnikasini takomillashtirish			2	2
25	Uzunlikka sho'ng'ish usullarini o'rgatish			2	2
26	Ko'krakda kroll suzish usulida nafasni ushlab, bemalol olgan holda va nafas bilan oyoqlar harakati texnikasini o'rgatish.			2	2
27	Yonboshlab suzishda nafasni ushlab, bemalol olgan holda va nafas bilan oyoqlar harakati texnikasini o'rgatish.			2	2
28	Ko'krakda kroll suzish usulida nafasni ushlab, bemalol olgan holda va nafas bilan qo'llar harakati texnikasini o'rgatish va moslashtirish.			2	2
29	Yonboshlab suzishda nafasni ushlab, bemalol olgan holda va nafas bilan qo'llar harakati texnikasini o'rgatish va moslashtirish.			2	2
30	Ko'krakda krol suzish usulida qo'l, oyoq harakatlari texnikasini nafasga moslashtirib o'rgatish.			2	2
<b>Jami 60</b>		<b>10</b>	<b>16</b>	<b>34</b>	<b>60</b>

### Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari

#### Asosiy adabiyotlar

1. Korbut V.M., Salimgareeva R.R., Islamov I.S. Suzish nazariyasi va uslubiyati, O'quv qo'llanma Toshkent 2017 yil
2. Korbut V.M., Zoitova G.M. Sport pedagogik mahoratini oshirish, O'quv qo'llanma Toshkent 2017 yil
3. Salimgareeva R.R., Islamov I.S. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari, O'quv qo'llanma Toshkent 2018 yil
4. Abitova J.R., Fayziyev Ya.Z. Suzish nazariyasi va metodikasi, O'quv qo'llanma Durdoni 2021 yil

#### Qo'shimcha adabiyotlar

1. Korbut V.M., Voljin V.I., Israilova R.G. Suzish O'zDJTI 2017
2. Sadikov A.G. Yosh suzuvchilarning tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish. O'quv qo'llanma. O'zDJTI 2015
3. Geyger A.I., Po'latxo'jayeva M.I. Suzish sport turi bo'yicha musoboqalar o'tkazish qoidalari T-2014 y.
4. Korbut V.M. SUZISH O'quv qo'llanma. T.2011y.
5. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. Suzish texnikasi va unga o'rgatish uslublari O'quv qo'llanma Toshkent 2010 y.
6. Korbut V.M., Isroilova R.G. O'yinlat orqali suzishni o'rganamiz
7. Korbut V.M., Salimgareyeva R.R., Geyger A.I. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar to'plami. T-2013 y.



8. Korbut V.M., Isroilova R.G., Matnazarov X.Yu. Suzish. T.: 2011 y.
9. Krasnova G.M., Zavadovskaya E.N. Amaliy Suzish O‘zDJTI 2010 y.
10. Salimgareyeva R.R. Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida suzuvchilarni saralash va yo‘naltirish. Toshkent – 2015
11. Salimgareyeva R.R. Suzuvchilarning tezkorlik sifatini rivojlantirish. Toshkent – 2015

### Internet saytlari

12. www.gov.uz – Ўзбекистон Республикаси ҳукумат портали.
13. www.lex.uz – Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси.
14. <http://www.summercamp.ru/> - научные статьи, доклады и примеры упражнений по плаванию
15. <http://www.swimming.ru/> - техника и методика обучения плаванию
16. <http://swimming.hut.ru/> – учебные материалы по плаванию

**Kontakt soatlari\*:** mustaqil ta’lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma’lumotlar va turli materiallar bo‘yicha savollarga quyidagi grafik asosida o‘qituvchiga murojaat qilishingiz mumkin:

№	Kun	Vaqt	Xona
1.	Dushanba	10.00 – 12.00	114
2.	Payshanba	10.00 – 12.00	114

### Baholash:

Nazorat soni	Oraliq nazorat		Yakuniy nazorat	Jami ball
	I	II	I	
Ajratilgan ball	40	10	50	100
Nazorat turi	Mavzular yuzasidan Test 20 ta (2 balldan)	Mustaqil ta’lim yuzasidan taqdimot (10 ball)	Yakuniy savollar 3ta yuzasidan yozma (50 ball)	

№	Fan mavzulari	Ma’ruza soatlar hajmi	Seminar mashg’ulot soatlar hajmi	Amaliy mashg’ulot soatlar hajmi	Mustaqil ta’lim soatlari
1	Kurash tarixi, istiqbollari va mutaxassislar tayyorlash istiqbollari.	2			2
2	Gimnastikaning rivojlanishiga tarixiy shartlar	2			2
3	Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida	2			2
4	Kurash turlari bo‘yich’a musobaqa qoidalari va xakamlik qilish asoslari		2		2
5	Kurash turlari bo‘yich’a texnik usullarni tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamaları		2		2
6	Jismoniy tayyorgarlik to‘g‘risida tushuncha va uni rivojlantirish.		2		2
7	Texnik tayyorgarlik to‘g‘risida tushuncha va uni takomillashtirish.		2		2
8	Psixologik tayyorgarlik to‘g‘risida tushuncha va uni takomillashtirish		2		2
9	Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida		2		2
10	Gimnastik atamalar		2		2



11	Gimnastik atamalar		2		2
12	Saf mashqlari		2		2
13	Saf mashqlari		2		2
14	Saf mashqlari (saf usullari).			2	2
15	Saf mashqlari (saflanish va qayta saflanish).			2	2
16	Saf mashqlari (joydan-joyga ko'chish).			2	2
17	Arqonga tirmashib chiqish (oddiy chiqish usuli).			2	2
18	Arqonga tirmashib chiqish (uch usulda chiqish).			2	2
19	Arqonga tirmashib chiqish (burchak bilan chiqish).			2	2
20	Akrobatika (Boshda tik turish)			2	2
21	Akrobatika (Kurakda tik turish)			2	2
22	Dastakli otda bajariladigan mashqlar (tayanib o'ng va chap tomonlarga oddiy aylanish)			2	2
23	Milliy kurashda harakatli kurash mashqlari.			2	2
24	Milliy kurash texnika va taktikasi o'rgatish. Ikki yengdan ushlagan holda oshirib uloqtirishga himoya usulini o'rgatish.			2	2
25	Ikki yengdan ushlagan holda oshirib uloqtirishga himoya usulini o'rgatish			2	2
26	Milliy kurash mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish.			2	2
27	Milliy kurash turlari texnikasi va usullarini o'rgatish.			2	2
28	Milliy kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasi.			2	2
29	Milliy kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalarini o'rgatish.			2	2
30	Milliy kurash mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish.			2	2
<b>Jami</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>34</b>	<b>60</b>

## Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari

### Asosiy adabiyotlar

1. "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.

2. «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20-aprel PF-2909-sonli qarori.

3. "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.

4. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 48 b.

5. 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.

6. 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'jallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruzasi. 2017 yil. 14 yanvar. "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. –103 b.

7.Mirziyoyev Sh.M., Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini barpo etamiz O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalari qo'shma majlisidagi nutq. "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 32 b.

8.Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. Darslik.,T. 2009.

9.Mirzaqulov Sh.A. Belbog'li kurash nazariyasi va uslubiyati. T. 2013.

10.Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2017.

#### **Qo'shimcha adabiyotlar:**

11.Abdullayev Sh.A. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari.T.2012.

12.Abdullayev Sh.A., Xolmatov A.I. Malakali kurashchilarning ilmiy-uslubiy asoslari. T. 2015.

13.Abdullayev Sh.A.,Agzamov A.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. T. 2016.

14.Arslanov Sh.A., Tangriev A.J. Sport pedagogik maxoratini oshirish (dzyudo bo'yicha) . T., 2017.

15.Bayturaev E.I. "Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati" T., 2016.

16.Bayturaev E.I. Sport pedagogik mahoratini oshirish. T., 2017.

17.Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулиети. T., 2001.

18.Kerimov F.A. Darslik. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T., 2004.

19.Mirzanov Sh.S., Karimov U.R. Kurash nazariyasi va uslubiyati., T., 2015.

20.Tastanov N.A. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2014.

21.Mirzaqulov Sh.A., Mirzanov Sh.S., Artiqov Z.S., Qirg'izboyev M.M., Sport pedagogik maxoratini oshirish (Belbog'li kurash bo'yicha). T., 2018.

22.Taymurotov O.R., Atajanov S.F., Karimov U.R., Sport pedagogik maxoratini oshirish (Kurash bo'yicha). T., 2018.

#### **Internet saytlari:**

<http://www.ijf.uz> – O'zbekiston Dzyudo federatsiyasi sayti.

<http://www.ika.com> – Xalqaro kurash asosiyati rasmii sayti.

<http://www.ika.uz> – O'zbekiston kurash federatsiyasi sayti.

<http://www.gov.uz> – O'zbekiston Respublikasi Hukumat portali.

<http://www.ziyonet.uz> – O'zbekiston Respublikasi ta'lim portal.

**Kontakt soatlari\*:** mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma'lumotlar va turli materiallar bo'yicha savollarga quyidagi grafik asosida o'qituvchiga murojaat qilishingiz mumkin:

<b>№</b>	<b>Kun</b>	<b>Vaqt</b>	<b>Xona</b>
1.	Dushanba	10.00 – 12.00	114
2.	Payshanba	10.00 – 12.00	114

#### **Baholash:**

<b>Nazorat soni</b>	<b>Oraliq nazorat</b>		<b>Yakuniy nazorat</b>	<b>Jami ball</b>
	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>I</b>	
<b>Ajratilgan ball</b>	40	10	50	100
<b>Nazorat turi</b>	Mavzular yuzasidan Test 20 ta (2 balldan)	Mustaqil ta'lim yuzasidan taqdimot (10 ball)	Yakuniy savollar 3ta yuzasidan yozma (50 ball)	





Fan platformasi		
Fanning to'liq nomi: Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi		
Fan kodi: JTOHT1104	Fanga ajratilgan kreditlar (ECTS): 4	davomiyligi: 1 semestr
Kafedra: Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti		
Fan qaysi yo'nalish talabalari uchun: xizmatlar sohasi		
Fan ma'ruza o'qituvchisi: Qo'ziyeva.F.I		
Fanga ajratilgan umumiy soatlar: 120	Email: <a href="mailto:feruza.qoziyeva@mail.ru">feruza.qoziyeva@mail.ru</a>	
Fan seminar o'qituvchisi(lari): Qo'ziyeva.F.I		
Jismoniy tarbiyaning vujudga kelish tarixi, olimpiya harakati tarixi,xalqaro olimpiya qo'mitasi,zamoni olimpiya o'yinlari.o'zbekistonda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi,milliy olimpiya qo'mitasining tashkil topishi ,qishki olimpiya o'yinlari, paralimpiya o'yinlari haqida tushunchalar	Tanlov turi: majburiy fan	
<p><b>Fanning qisqacha bayoni:</b> talabalarga jismoniy tarbiya va sport tarixini ilmiy- nazariy jihatdan tahlil qilish, jismoniy tarbiya va sport sohasida erishilgan yutuqlarni, O'zbekistonda jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixini, jismoniy tarbiya usullari, shakllari, vositalarini rivojlanishi hamda eng ilg'or tajribalarini o'rgatishdan iborat.</p>		

**Fanning maqsadi:** talabalarning jismoniy tarbiya va sportni turli tarixiy davrlarda rivojlanish qonuniyatlari, tizimlari to'g'risidagi ilmiy-nazariy bilimlarini shakllantirishdir.

**Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishadi:**

- jismoniy tarbiya barcha sohalari bo'yicha umumiy fundamental bilimlarni shakllantirish-ga;
  - jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlarini amaliyotda qo'llash ko'nikmalarini rivojlantirishga;
  - jismoniy tarbiyaning navbatdagi sohalari bilimlarini o'ganishlariga zamin yaratish;
  - ilmiy adabiyotlar bilan ishlash, ma'lumotlarni saralash, o'z-o'zini baholash orqali talabalarni mustaqil o'qish faoliyati shakllantiriladi Ma'ruza mashg'ulotlari
- Ma'ruza mashg'ulotlari katta sig'imli, multimedia qurilmalari bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida olib boriladi.

**Amaliy mashg'ulotlar** Amaliy mashg'ulotlar multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada har bir akademik guruhga alohida o'tiladi. Mashg'ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o'tiladi, "savol-javob" texnologiyasi ishlatiladi.. Ko'rgazmali materiallar va axborotlar multimedia qurilmalari yordamida uzatiladi.

**Mustaqil ta'lim**

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan insholar, taqdimotlar, guruh bilan ishlanmalar, referatlar tayyorlanadi.

№	Fan mavzulari	Ma'ruza soatlar hajmi	Amaliy mashg'ulot soatlar hajmi	Mustaqil ta'lim soatlari
1	"Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi" faniga kirish.	2	2	2
2	Qadimgi davrda jismoniy tarbiya	2	2	4
3	O'rta asrlarda jismoniy tarbiya (V – XVII asrlar)	2	2	4



4	Yangi davrda jismoniy tarbiya (XVIII – XIX asrlar)	2	2	4
5	Eng yangi davrda jismoniy tarbiya va sport (XX asr boshlari – hozirgi davrgacha)	2	2	6
6	Markaziy Osiyoda qadimgi davr va oʻrta asrlarda jismoniy tarbiya	2	2	4
7	Markaziy Osiyo va Oʻzbekistonga hozirgi zamon sportining kirib kelishi (XIX asr oxiri – XX asrning boshlari)	2	2	4
8	Oʻzbekiston Respublikasida mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sport (1991 – 2000 yilgacha)	2	2	6
9	Oʻzbekiston Respublikasida mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sport (2000 – hozirgi davrgacha)	2	2	2
10	Oʻzbekistonda olimpiya harakatining rivojlanishi	2	2	4
11	Xalqaro olimpiya harakati tarixi	2	2	6
12	Zamonaviy Olimpiya oʻyinlarining qayta tiklanishi	2	2	2
13	Xalqaro Olimpiya qoʻmitasi	2	2	6
14	Qishki Olimpiya oʻyinlari	2	2	4
15	Paralimpiya qoʻmitasi	2	2	2
<b>Ja mi</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>60</b>

#### Asosiy adabiyotlar

- Djalilova L.A. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi. Darslik. T: “Voriz-nashriyoti”, 2017.
- Djalilova L.A. Xalqaro olimpiya tizimi. Oʻquv-uslubiy tavsiyalar. T.: ITA-press, 2015.
- Djalilova L.A. Olimpiya bilim asoslari. Darslik. T: ITA-press, 2018.
- Djalilova L.A. Olimpiya taʼlimi asoslari. Darslik. T: ITA-press, 2018.
- Djalilova L.A. Olimpiya harakati tarixi. Darslik. T: ITA-press, 2018.

**Kontakt soatlari\*:** mustaqil taʼlim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur maʼlumotlar va turli materiallar boʻyicha savollarga quyidagi grafik asosida oʻqituvchiga murojaat qilishingiz mumkin:

№	Kun	Vaqt	Xona
1.	Chorshanba	10.00 – 12.00	114
2.	Juma	10.00 – 12.00	114

#### Baholash:

Nazorat soni	Oraliq nazorat		Yakuniy nazorat	Jami ball
	I	II	I	
Ajratilgan ball	40	10	50	100
Nazorat turi	Mavzular yuzasidan Test 20 ta (2 balldan)	Mustaqil taʼlim yuzasidan taqdimot (10 ball)	Yakuniy savollar yuzasidan yozma (50 ball)	



<b>Fan platformasi</b>		
Fanning to'liq nomi: Jismoniytarbiya va sport pedagogikasi		
Fan kodi: JTSPedM1004	Fanga ajratilgan kr editlar (ECTS): 4	Davomiyligi 4 semestr
Kafedra: Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti		
Fan qaysi yo'nalish talabalari uchun: Sport faoliyati (futbol)		
Fan ma'ruza o'qituvchisi: Muzafarova F.B.		
Fanga ajratilgan umumiy soatlar: 120	muzaffarovaferuza03@gmail.com	
Fan seminar va amaliy mashg'ulotlari o'qituvchisi(lari): Muzafarova F.B.		
Prerekvizitlar: Ushbu fanni o'rganish talabaga o'z sohasini yanada chuqurroq o'rganish va kasbiy bilimlarini tushunarli, qiziqarli ravishda taqdim etish, kelajakda jismoniy tarbiya, bolalar sporti va sport tizimi sohasida mustaqil samarali faoliyat olib borish inkonini beradi.		Tanlovturi: majburiy
<p><b>Fanningisqachabayoni:</b>– talabalarning umumjismoniy va maxsus pedagogik bilimlar bilan qurollantirish, trener, jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasb mahoratini oshirish. <b>Fanning vazifasi</b> - «Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi» fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida talaba: - jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi fanining kelib chiqish tarixi; bugungi kunda pedagogik mahoratni amaliyotga tatbiq etish; pedagogik mahoratni rivojlantirish bo'yicha bilim, ko'nikma va <b>bilimlarga ega bo'lishiga erishishdan iborat</b></p>		

**Fanning o'qitishdan maqsad** – talabalarning umumjismoniy va maxsus pedagogik bilimlar bilan qurollantirish, trener, jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasb mahoratini oshirish malakasini shakllantirishdan iborat.

**Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishadi:**

- Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining umumiy asoslari bilan tanishadi;
- Shaxs shakillanishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyatini o'rganadi;
- Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari faoliyatining pedagogik jihatlarini o'rganadi;
- Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta'lim tamoyillarini o'rganadi;
- Jismoniy tarbiya va sport sohasida qo'llaniladigan ta'lim metodlarini o'rganadi;
- Tarbiya mazmuni va uning jismoniy tarbiya va sportdagi ahamiyatini o'rganadi;
- Jismoniy tarbiya va sport sohasida qo'llaniladigan tarbiya metodlarini o'rganadi
- Jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqaruv uslublarini o'rganadi;

**Ma'ruzamashg'ulotlari**

Ma'ruza mashg'ulotlari katta sig'imli, multimedia qurilmalari bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida olib boriladi.

**Seminarmashg'ulotlar**

Seminar mashg'ulotlari ma'ruza mashg'ulotlari asosida tayyorlangan bo'lib, nazariy egallangan bilimlarni mustahkamlash funksiyasini bajarad. Seminar mashg'ulotlar multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada har bir akademik guruhga alohida o'tiladi. Mashg'ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o'tiladi, "Keys-stadi" texnologiyasi ishlatiladi. Ko'rgazmali materiallar va axborotlar multimedia qurilmalari yordamida uzatiladi.

**Mustaqil ta'lim**

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan insholar, taqdimotlar, guruh bilan ishlanmalar, referatlar tayyorlanadi.



№	Fan mavzulari	Ma'ruzasoatlarhajmi	Amaliymashg'ulotsoatlarhajmi	Seminarlashg'ulotsoatlarhajmi	Mustaqil ta'lim soatlari
1	1-modul. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi asoslari 1-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasining umumiy asoslari	2		2	4
2	2-mavzu. Shaxs shakllanishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati	2		2	4
3	3-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari faoliyatining pedagogik jihatlari	2		2	4
4	4-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta'lim tamoyillari	2		2	4
5	5-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport sohasida qo'llaniladigan ta'lim metodlari	2		2	4
6	2-modul. Jismoniy tarbiya asoslari 5 6-mavzu. Tarbiya mazmuni va uning jismoniy tarbiya va sportdagi ahamiyati	2		2	4
7	7-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport sohasida qo'llaniladigan tarbiya metodlari	2		2	4
8	8-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport ta'limini loyihalashtirish va boshqarish	2		2	4
9	9-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqaruv uslublari	2		2	4
10	3-modul. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi pedagogik faoliyatning asosiy omillari 10-mavzu. Shaxsni tarbiyalash va shakllanishiga sport jamoasining ta'siri	2		2	4
11	11-mavzu. Sport sohasidagi kreativlik (ijodkorlik)	2		2	4
12	12-mavzu. Jismoniy tarbiya va sport sohasida samarali pedagogik faoliyatning asosiy omillari va shartlari	2		2	4
13	13-mavzu. Sportda huquqiy ta'lim. Jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish	2		2	4
14	14-mavzu. Sportchi shaxsiyatiga pedagogik ta'sir uslublari va sport mashg'ulotlarida pedagogik tamoyillar qonuniyati Yosh davrlarda jismoniy tarbiyasi va uning roli	2		2	4
15	15-mavzu. Jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish.	2		2	4
<b>Jami</b>	<b>120</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	<b>60</b>

### Adabiyotlar

1. R. Mavlonova, O. To'raeva, Q. Holiqberdiev "Pedagogika". -T. O., qituvchi 2001 y.
2. Axmedova M.Ye. "Pedagogika nazariyasi va tarixi" o'quv qo'll. -T. Tafakkur-bo'stoni 2011 y.
3. N.G'aybullaev, R.Yodgorov, R.Mamatqulova, Q.Toshmurodova. "Pedagogika". -T. 2000 y.



4. Neverkovich S.D. Osnoviy obucheniya i vospitaniya: Uchebnoe posobiye dlya studentov / Neverkovich S.D., Xozyainov G.I., Andriadi I.P. - M.: RIO RGLFK, 1997.

5. Neverkovich S.D. Pedagogika fizicheskoy kulturi sporta: uchebnik / S.D. Neverkovich – M.: Fizicheskaya kultura, 2006.

6. Sidorov A. A. Pedagogika: Uchebnik dlya studentov, aspirantov, prepodavateley i trenerov po dissipline «Fizicheskaya kultura» / Sidorov A.A., Proxorova M.V., Sinyuxin B.D. - SPb.: Terra-sport, 2000.

### **Qo'shimcha adabiyotlar**

7. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimiz mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 488 b.

8. Mirziyoev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi ma’ruza. 2016 yil 7 dekabr / Sh.M.Mirziyoyev. – T.: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.

9. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar Mahkasasining kengaytirilgan majlisidagi ma’ruza, 2017 yil 14 yanvar. – T.: “O‘zbekiston”, 2017. – 104 b.

10. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo‘shma majlisidagi nutchi / Sh.M.Mirziyoyev. – T.: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 32 b.

11. Ye.Yu. Agzamova, D.N. Arzikulov. Pedagogika.T. Akademiya MVD. R.Uz. 2014. 247 s.

12. Pidkasistiy P.I. taxriri ostida «Pedagogika» 2002 y. 422 b.

13. Podlasiy I.P. «Pedagogika» M. 2002 y. 447 b.

14. Rean A.A., Karpushin B.A. Pedagogicheskie osnoviy vospitatelnoy deyatelnosti pri zanyatiyax fizicheskoy kulturoy i sportom / B.A. Karpushin B.A.- SPb., 2003.

15. Stolyarov V.I. Sotsiologiya fizicheskoy kulturi (vvedenie v problematiku i novaya konsepsiya): Nauchno-metodicheskoe posobie dlya institutov i akademiy fizicheskoy kulturi. - M.: Gumanitarniy sentr «SpART», 2002.

16. Bordovskaya N.V., Rozum S.I. «Psixologiya i pedagogika» Moskva, Xarkov, Minsk 2000 y.

17. Pedagogika “Ta’lim nazariyasi” O‘zDJTI. T. 2009.

18. Pedagogika “Tarbiya nazariyasi” O‘zDJTI. T. 2009.

19. “ Jismoniy tarbiya pedagogik texnologiyalari” o‘quv qo‘l. T. O‘zDJTI 2009

20. Askarova O.M. “Pedagogika” darslik T. 2008

21. Pedagogika fizicheskoy kulturi i sporta: uchebnik /pod.red. S.D. Neverkovicha. – Fizicheskaya kultura, 2006 y. 528 s.

22. Gorbunov G.D. Psixopedagogika sporta: ucheb. Posobiye / G.D. Gorbunov. – 4 ye izd., ispr. Idop. – M: Sovetskiy sport,2012, – 312 s.

23. Bordovskaya N.V., Rean A.A. Pedagogika: Uchebnoye posobiye. – Spb.: Piter. 2008. – 304 s.

24. Proxorova M.V., Sidorov A.A., Sinyuxin B.D., Semenov A.G. Pedagogika fizicheskoy kulturi: Uchebnik M.: Iz-vo . “Put”: TID “Alyans”, 2006. – 288 s.

25. Karpushin B.A. Pedagogicheskie osnoviy vospitatelnoy deyatelnosti pri zanyatiyax fizicheskoy kulturoy i sportom / B.A. Karpushin B.A.- SPb., 2003.



26. Stolyarov V.I. Sotsiologiya fizicheskoy kulturi (vvedenie v problematiku i novaya koncepsiya): Nauchno-metodicheskoe posobie dlya institutov i akademiy fizicheskoy kulturi. - M.: Gumanitarniy sentr «Spart», 2002.

**Internet saytlari**

27. www.ziyonet.uz

28. www.childpsy.ru

29. www.edu.uz

30. www.flogiston.ru

31. www.pedagog.uz

32. www.tdpu.uz

33. www.bilimdon.uz

**Kontakt soatlari\*:** mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma'lumotlar va turli materiallar bo'yicha savollarga quyidagi grafik asosida o'qituvchiga murijaat qilishingiz mumkin:

№	Kun	Vaqt	Xona
1.	Chorshanba	10.00 – 12.00	114
2.	Juma	10.00 – 12.00	114

**Baholash:**

	Oraliqnazorat		Joriynazorat	Yakuniynazorat	Ja mi ball
	I	II	I	I	
<b>Nazoratso ni</b>	I	II	I	I	100
<b>Ajratilgan ball</b>	15	15	20	50	
<b>Nazorattu ri</b>	Yozmaish (10 ball) Essay tayyorlash	Keys studygayechim toppish	Test (5 ball) Mustaqilta'limyuzasidantaqdimot (10 ball)	Guruhloyihasi tayyorlashdagi tiroki (30 ball) Yakuniy test (20 ball)	



Fan platformasi		
Fanning to'liq nomi: Turon kurashi va uni o'qitish metodikasi		
Fan kodi: TKO'M2204	Fanga ajratilgan kreditlar (ECTS): 4	davomiyligi: 1 semestr
Kafedra: Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubi		
Fan qaysi yo'nalish talabalari uchun: Sport faoliyati (kurash)		
Fan ma'ruza o'qituvchisi: Munirov.N.A		
Fanga ajratilgan umumiy soatlar: 120	Email: <a href="mailto:nuralimunirov@mail.ru">nuralimunirov@mail.ru</a>	
Fan seminar va amaliy mashg'ulotlari o'qituvchisi(lari): Munirov.N.A		
Prerekvizitlar: Ushbu fanni o'rganish talabaga o'z sohasini yanada chuqurroq o'rganish va kasbiy bilimlarini tushunarli, qiziqarli ravishda taqdim etish, kelajakda jismoniy tarbiya, bolalar sporti va sport tizimi sohasida mustaqil samarali faoliyat olib borish inkonini beradi.		Tanlov turi: tanlov
<b>Fanning qisqacha bayoni:</b> Turon kurashi va uni o'qitish metodikasi fani ixtisoslik bo'yicha tanlov fani hisoblanib II semestda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida berilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport mahoratini oshirish, sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish kabi fanlardan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi		

**Fanning maqsadi:** turon kurashi fani talabalarga turon kurashini o'qitish uslubi, nazariy bilimlarni o'rgatish, turon kurashi texnikasi va usullari haqida nazariy bilim, amaliy harakat ko'nikma va malakalarini egallash, o'rganish, mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish uslubiyotini o'rgatishga qaratilgan bo'lib, talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida turon kurashi vositalaridan samarali foydalanib o'qitish va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat.

**Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishadi:**

- turon kurashi va uni o'qitish metodikasi fanining maqsad va vazifalari;
- turon kurashini rivojlanish tarixi;
- O'zbekiston Respublikasida turon kurashining rivojlanish tarixi;
- O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida turon kurashi;
- turon kurashi mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar;
- turon kurashi mashg'ulotlari uchun sport inshootlarini tanlash va ularning jixozlanishi haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.
- turon kurashining muayyan turli texnika qoidalarini o'rgatish;
- turon kurashi texnikasi va usullarini o'rgatish;
- turon kurashi usullarini amalda qo'llay olish;
- turon kurashi texnikasini bajara olish;
- bolalar va o'smirlar bilan turon kurashi bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkaza olish haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.
- turon kurashi bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi;
- bolalar sportida turon kurashining o'rni;



- turon kurashi texnikasi va usullarini o'rgatish metodikasi;
- turon kurashi usullarini amalda qo'llay olishni o'rgatish metodikasi;
- turon kurashi texnikasini bajara olishni o'rgatish metodikasi;
- turon kurashini ayrim xususiyatlari to'g'risida malakalarga ega bo'lishi lozim.

### **Ma'ruza mashg'ulotlari**

Ma'ruza mashg'ulotlari katta sig'imli, multimedia qurilmalari bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida olib boriladi.

### **Amaliy mashg'ulotlar**

Amaliy mashg'ulotlar multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada har bir akademik guruhga alohida o'tiladi. Mashg'ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o'tiladi, "Keys-stadi" texnologiyasi ishlatiladi. Ko'rgazmali materiallar va axborotlar multimedia qurilmalari yordamida uzatiladi. Shuningdek, mavzudan kelib chiqib dars mashg'uloti mehmonxonada sayyor dars tarzida olib boriladi.

### **Seminar mashg'ulotlar**

Seminar mashg'ulotlari ma'ruza mashg'ulotlari asosida tayyorlangan bo'lib, nazariy egallangan bilimlarni mustahkamlash funksiyasini bajarad. Seminar mashg'ulotlar multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada har bir akademik guruhga alohida o'tiladi. Mashg'ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o'tiladi, "Keys-stadi" texnologiyasi ishlatiladi. Ko'rgazmali materiallar va axborotlar multimedia qurilmalari yordamida uzatiladi.

### **Mustaqil ta'lim**

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan insholar, taqdimotlar, guruh bilan ishlanmalar, referatlar tayyorlanadi.

<b>№</b>	<b>Fan mavzulari</b>	<b>Ma'ruza soatlar hajmi</b>	<b>Amaliy mashg'ulot soatlar hajmi</b>	<b>Seminar mashg'ulot soatlar hajmi</b>	<b>Mustaqil ta'lim soatlari</b>
1	Turon kurashi va uni o'qitish metodikasi faniga kirish	2		2	4
2	Turon yakkakurashining jismoniy tarbiya fanlari tizimida tutgan o'rni va ahamiyati	2	2	2	4
3	Turon yakkakurashi sportining rivojlanish tarixi	2	2	2	4
4	Turon yakkakurashida o'rgatish usullari.	2	2	2	4
5	Jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha	2	2	2	4
6	Texnik tayyorgarlik	2	2	2	4
7	Taktik tayyorgarlik	2	2	2	4
8	Turon kurashida maxsus rivojlantiruvchi mashqlar (MRM) bilan tanishtirish va amalda qo'llash.	2	2	2	4
9	Turon kurashi qoidalarini o'rgatish.	2	2		4
10	Turon kurashida bajariladigan kurash usullarini o'rgatish	2	2		4
11	Turon kurashida yotgan holatda bajariladigan usullarni o'rgatish (bug'ish qo'l va oyoqdan ushlagan)	2	2		4





	holda og`ritish)				
12	Qo`l bilan beriladigan turli usuldagi zarbalar.(to`g`ridan,yon tomonlardan, ichkaridan,aylanma Backfist)	2	2		4
13	Oyoq bilan beriladigan turli usuldagi zarbalar.(to`g`ridan,yon tomonlardan, ichkaridan,aylanma)		2		4
14	Qo`l va Oyoq bilan beriladigan turli usuldagi zarbalar	2	2		4
15	Barcha usullarni raqib bilan bajarish		2		2
16	Jang vaqti turon kurshchilarining harakatlarni taxlil qilish	2	2		2
<b>Jami</b>	<b>120</b>	<b>14</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>60</b>

### Adabiyotlar

Kerimov. F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Darslik. T- 2001.

2. Shukurov R.S.Turon milliy yakkakurashi. O`quv qo`llanma. Buxoro «Durdon» nashriyoti 2012.

3. Shukurov R.S. Milliy kurash turlari va uni o`qitish metodikasi (Turon kurashi). O`quv qo`llanma. Buxoro “Durdon» nashriyoti. 2016.

### Qo`shimcha adabiyotlar

1. Саидов Б.Х. Спартивное Единоборство Турон. Учебная программа. Т- 2005

2. Saidov B.X. Turon. T- 2005.

3.Саидов Б.Х. Основы научной дисциплины и планирование учебных занятий в единоборстве турон.Т-2008.

4. Shukurov R.S. Turon yakkakurashi.O`quv-uslubiy qo`llanma B-2010.

5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.T-2005.

6. Xidoyatov B.U va b.q. Turon bo`yicha ta`lim muassasalarida to`garak mashg`ulotlarini tashkil etish yuzasidan o`quv dasturi va metodik tavsiyalar. T-2017.

**Kontakt soatlari\*:** mustaqil ta`lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma`lumotlar va turli materiallar bo`yicha savollarga quyidagi grafik asosida o`qituvchiga murijaat qilishingiz mumkin:

№	Kun	Vaqt	Xona
1.	Chorshanba	10.00 – 12.00	108
2.	Juma	10.00 – 12.00	108

### Baholash:

Nazorat soni	Oraliq nazorat		Joriy nazorat	Yakuniy nazorat	Jami ball
	I	II	I	I	
Ajratilgan ball	15	15	20	50	100
Nazorat turi	Yozma ish (10 ball) Essay tayyorlash	Keys studyga yechim topish	Test (5 ball) Mustaqil ta`lim yuzasidan taqdimot (10 ball)	Guruh loyihasi tayyorlashdagi ishtiroki (30 ball) Yakuniy test (20 ball)	



Fan platformasi		
Fanning to'liq nomi: Boks nazariyasi va uslubiyoti		
Fan kodi: GO'MM2008	Fanga ajratilgan kreditlar (ECTS): 28	davomiyligi: 6 semestr
Kafedra: Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti		
Fan qaysi yo'nalish talabalari uchun: Sport faoliyati ( boks)		
Fan ma'ruza o'qituvchisi: Saliyev S.A.		
Fanga ajratilgan umumiy soatlar: 1236	Email: <a href="mailto:saliyev.sabir59@gmail.com">saliyev.sabir59@gmail.com</a>	
Fan seminar va amaliy mashg'ulotlari o'qituvchisi(lari): Saliyev S.A		
Prerekvizitlar: Ushbu fanni o'rganish talabaga o'z sohasini yanada chuqurroq o'rganish va kasbiy bilimlarini tushunarli, qiziqarli ravishda taqdim etish, kelajakda jismoniy tarbiya, bolalar sporti va sport tizimi sohasida mustaqil samarali faoliyat olib borish inkonini beradi.		Tanlov turi: tanlov
<b>Fanning qisqacha bayoni:</b> Boks nazariyasi va uslubiyoti fani ixtisoslik bo'yicha tanlov fani hisoblanib VI semestda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida berilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport mahoratini oshirish, sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish kabi fanlardan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi		

**Fanni o'qitishdan maqsad** – tanlangan sport turi bo'yicha talabalar sport-pedagogik mahoratini shakllantirish va ularni murabbiyga xos amaliy ko'nikmalari hamda ilmiy-nazariy bilimini chuqurlashtirishdan iborat. Talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida Boks vositalaridan samarali foydalanib o'qitish va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat.

**Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishadi:**

- Sport pedagogika mahoratini oshirish fanining maqsad va vazifalari;
- Boksni rivojlanish tarixi;
- O'zbekiston Respublikasida Boksning rivojlanish tarixi;
- O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida Boks;
- Boks mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar;
- Boks mashg'ulotlari uchun sport inshootlarini tanlash va ularning jixozlanishi haqida *bilimlarga ega bo'lishi kerak.*
- Boksning muayyan turli texnika qoidalarini o'rgatish;
- Boks texnikasi va usullarini o'rgatish;
- Boks usullarini amalda qo'llay olish;
- Boks texnikasini bajara olish;
- bolalar va o'smirlar bilan Boks bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkaza olish *haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.*
- Boks bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi;
- bolalar sportida Boksning o'rni;
- Boks texnikasi va usullarini o'rgatish metodikasi;



- Boks usullarini amalda qo‘llay olishni o‘rgatish metodikasi;
- Boks texnikasini bajaray olishni o‘rgatish metodikasi;
- Boksni ayrim xususiyatlari to‘g‘risida malakalarga ega bo‘lishi lozim.

### Ma‘ruza mashg‘ulotlari

Ma‘ruza mashg‘ulotlari katta sig‘imli, multimedia qurilmalari bilan jihozlangan o‘quv auditoriyalarida olib boriladi.

### Amaliy mashg‘ulotlar

Amaliy mashg‘ulotlar multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada har bir akademik guruhga alohida o‘tiladi. Mashg‘ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o‘tiladi, “Keys-stadi” texnologiyasi ishlatiladi. Ko‘rgazmali materiallar va axborotlar multimedia qurilmalari yordamida uzatiladi. Shuningdek, mavzudan kelib chiqib dars mashg‘uloti mehmonxonada sayyor dars tarzida olib boriladi.

### Seminar mashg‘ulotlar

Seminar mashg‘ulotlari ma‘ruza mashg‘ulotlari asosida tayyorlangan bo‘lib, nazariy egallangan bilimlarni mustahkamlash funksiyasini bajaradi. Seminar mashg‘ulotlar multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada har bir akademik guruhga alohida o‘tiladi. Mashg‘ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o‘tiladi, “Keys-stadi” texnologiyasi ishlatiladi. Ko‘rgazmali materiallar va axborotlar multimedia qurilmalari yordamida uzatiladi.

### Mustaqil ta‘lim

Mustaqil o‘zlashtiriladigan mavzular bo‘yicha talabalar tomonidan insholar, taqdimotlar, guruh bilan ishlanmalar, referatlar tayyorlanadi.

№	Fan mavzulari	Ma‘ruza soatlar hajmi	Amaliy mashg‘ulot soatlar hajmi	Seminar mashg‘ulot soatlar hajmi	Mustaqil ta‘lim soatlari
1.	Boks taktikasini takomillashish	2		2	4
2.	Bokschilarga taktik mashg‘ulotlarini o‘tkazish	2		2	4
3.	Boksda musobaqalar va musobaqa faoliyati” ning o‘ziga xos xususiyatlari(O‘quv, mashg‘ulot va musobaqa janglarini o‘tkazish uslubiyati)	2		2	4
4.	Umumiy tayyorgarlik mashqlarni o‘tkazish.	2		2	4
5.	Maxsus tayyorgarlik mashqlarni o‘tkazish	2		2	4
6.	Maxsus tayyorgarlik mashqlarni o‘tkazish	2		2	4
7.	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslubyoti.»Kuchni rivojlantirish» «Tezkorlikni rivojlantirish»		4		4
8.	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslubyoti.«Chidamlilikni rivojlantirish» «Chaqqonlikni rivojlantirish »		4		4
9.	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslubyoti. »Muvozanat va uni tarbiyalash»»Egiluvchanlikni rivojlantirish »		4		4



10.	Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar «Juftlikda bajaralidagan mashqlar»		4		4
11.	Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar «Chidamlilikni shakllantiruvchi mashqlar»		4		4
12.	Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar «Kuchni shakllantiruvchi mashqlar»		4		4
13.	“: Bokschilar tayyorgarlikni individuallashtirish (Mashg’ulot turni monitoring va nazorat qilish)		4		4
14.	Mavzu:Individual jang olib borish uslublari va ularga qarshilik ko‘rsatishusullari		4		4
15.	Bokschilar tayyorgarligini individuallashtirish ( Izometrik mashg’ulotlar)		4		4
16.	“ Boksda zarbalar texnikasi va ularning umumiy qoidalarga o‘rgatish.(Yon tomondan zarbalar va ulardan himoyalaniş)		4		4
17.	Boksda zarbalar texnikasi va ularning umumiy qoidalarga o‘rgatish.(Pastdan zarbalar va ulardan himoyalaniş)		4		4
18.	Boksda zarbalar texnikasi va ularning umumiy qoidalar ga o‘rgatish .( Yon tomondan,pastdan boshga zarbalar va ulardan himoyalaniş)		4		4
19.	Boksda musobaqalar va musobaqa faoliyati” ning o‘ziga xos xususiyatlari	2		2	4
20.	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish usuliyati	2		2	4
21.	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish usuliyati	2		2	4
22.	Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo‘llash uslubiyati”	2		2	4
23.	Jismoniy tayyorgarlik” ni rivojlantiruvchi mashqlar	2		2	4
24.	Bokschilar tayyorgarligini individuallashtirish	2		2	4
25.	“Yuqorimalakalibokschilarningyilliktayyorgarlikssiklinitashkiletishmodeli” usullari		4		4
26.	“Yuqorimalakalibokschilarningyilliktayyorgarlikssiklinitashkiletishmodeli” usullari		4		4



	orgarlikssiklinitashkiletishmodeli” usullari				
27.	“Boksmurabbiyiningyassiqo‘lqopda individual darsolibborishjarayonidagimalakalarigao‘ rgatish” usuliyati		2		2
28.	“Yassiqo‘lqopda individual darsolibborishdamurabbiyningharakatlarit arkibivatizimlari” gao‘rgatishusuliyati		2		2
29.	Boks texnikasi, hujum harakatlarida zarbalarning uyg‘unlashuvga o‘rgatish		2		2
30.	Bokschilarga taktik mashg‘ulotlarni o‘tkazish		2		2
31.	“Boksmurabbiyiningyassiqo‘lqopda individual darsolibborishjarayonidagimalakalarigao‘ rgatish” usuliyati		2		2
32.	Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar		2		2
33.	Bokstexnikasi, hujumharakatlaridazarbalarninguyg‘unlas huv” gao‘rgatish		2		2
34.	Bokschilarni ximoya texnikasining uyg‘unlashuvga o‘rgatish		2		2
<b>Jami</b>	<b>240</b>	<b>24</b>	<b>72</b>	<b>24</b>	<b>120</b>
1	Mutaxassislik faniga kirish	2		2	4
2	Boks jismoniy tarbiya tizimida	2		2	4
3	Turli tarixiy davrlarda boksni paydo bo‘lishi	4		2	4
4	Bokschining kun tartibi va gigiyenasi	2		2	4
5	Boshlang‘ich guruhlarda mashg‘ulot olib borish usullari	2		2	4
6	Boksda jarohatlanish va uning oldini olish	4			4
7	Boshlang‘ich guruhlarda mashg‘ulot olib borish” usullari		4		4
8	Boks texnikasini umumiy tushunchasi” ni o‘rgatish(Tik turishm.Hujum texnikasi)		4		4
9	Boks texnikasini umumiy tushunchasi” ni o‘rgatish(Siljib yurishlar. Himoya texnikasi)		4		4
10	Boksda zarbalar texnikasi va ularning umumiy qoidalar ga o‘rgatish(zarba paytida mushtning holati, panjani bint bilan o‘rash usullari) ( To‘g‘ridan zarbalar.)		4		4
11	Boksda zarbalar texnikasi va ularning umumiy qoidalar ga o‘rgatish(Yon tomondan zarbalar)( Pastdan zarbalar)		4		4
12	“Boks texnikasi, hujum harakatlarida		4		4



	zarbalarning uyg'unlashuv" ga o'rgatish(Takroriy va qo'shaloq zarbalarning uyg'unlashuvi)				
13	"Boks texnikasi, hujum harakatlarida zarbalarning uyg'unlashuv"ga o'rgatish (Bokschilarning hujum harakatlaridan himoyalaniş usullari)		4		4
14	"Bokschilarni ximoya texnikasining uyg'unlashuv" ga o'rgatish (Raqibning bittalik zarbalaridan himoyalaniş harakatlari.)		4		4
15	"Bokschilarni ximoya texnikasining uyg'unlashuv" ga o'rgatish (Kombinatsiyalashgan va murakkab himoyalanişlarda himoya uslublarining uyg'unlashuvi).		4		4
16	Bokschilarning texnik tayyorgarligida qo'llaniladigan vosita va usullar (Yondan va pasdan zarbalar va ularni takomillashtirish uslubiyoti.)		4		4
17	( Kuchli zarbalar bilan shiddatli hujum qiluvchi bokschiga qarshi jang)		4		4
18	"Boks taktikasini takomillashtirish"( Hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasida takomillashtirish)		4		4
19	Bokstexnikasini umumiy tushunchasi" nio'rgatish	4		2	4
20	Boksdazarbalar texnikasiva ularning umumiy qoidalar" gao'rgatish	4		2	4
21	Bokstexnikasi, hujum harakatlarida zarbalarning uyg'unlashuv" gao'rgatish	2		2	4
22	Bokschilarni ximoya texnikasining uyg'unlashuv" gao'rgatish	4		2	4
23	Xalqaro boks assotsiatsiyasi (AIBA) texnik qoidalari	2		2	4
24	Bokstaktikasini umumiy qoidalar" gao'rgatish	4			4
25	"Yuqorimalakali bokschilarning yillik tayyorlik siklini tashkilotish modeli" usullari		4		4
26	"Yuqorimalakali bokschilarning yillik tayyorlik siklini tashkilotish modeli" usullari		4		4
27	"Boksmurabbiyining yassiqo'lqopda individual dars olib borish jarayonidagi malakalariga o'rgatish" usuliyati		4		2
28	"Yassiqo'lqopda individual		4		2



	darsolibborishdamurabbiyningharakatlaritarkibivatizimlari” gao’rgatishusuliyati				
29	Boks texnikasi, hujum harakatlaridazarbalarning uyg’unlashuvga o’rgatish		4		2
30	Bokschilarga taktik mashg’ulotlarnio’tkazish		4		2
31	“Boksmurabbiyiningyassiqo’lqopda individual darsolibborishjarayonidagimalakalarigao’rgatish” usuliyati		4		2
32	Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchimashqlar		4		2
33	Bokstexnikasi, hujumharakatlaridazarbalarninguyg’unlashuv” gao’rgatish		4		2
34	Bokschilarni ximoya texnikasining uyg’unlashuvga o’rgatish		4		2
35	Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchimashqlar		2		
<b>Jami</b>	270	36	90	20	120
1	Mutaxassislik faniga kirish	2	6	2	6
2	Boks jismoniy tarbiya tizimida	2	6	2	6
3	Turli tarixiy davrlarda boksni paydo bo’lishi	4	6	2	8
4	Bokschining kun tartibi va gigiyenasi	2	6	2	6
5	Boshlang’ich guruhlarda mashg’ulot olib borish usullari	2	6	2	8
6	Boksda jarohatlanish va uning oldini olish	4	6		6
7	Boshlang’ich guruhlarda mashg’ulot olib borish” usullari		6		6
8	Boks texnikasini umumiy tushunchasi” ni o’rgatish(Tik turishm.Hujum texnikasi)		6		8
9	Boks texnikasini umumiy tushunchasi” ni o’rgatish(Siljib yurishlar. Himoya texnikasi)		6		6
10	Boksda zarbalar texnikasi va ularning umumiy qoidalar ga o’rgatish(zarba paytida mushtning holati, panjani bint bilan o’rash usullari) ( To’g’ridan zarbalar.)		6		8
11	Boksda zarbalar texnikasi va ularning umumiy qoidalar ga o’rgatish(Yon tomondan zarbalar)( Pastdan zarbalar)		6		6
12	“Boks texnikasi, hujum harakatlaridazarbalarning uyg’unlashuv” ga o’rgatish(Takroriy va qo’shaloq zarbalarning uyg’unlashuvi)		6		8
13	“Boks texnikasi, hujum harakatlaridazarbalarning uyg’unlashuv”ga o’rgatish (Bokschilarning hujum harakatlaridan himoyalanih usullari)		6		6



14	“Bokschilarni ximoya texnikasining uyg‘unlashuv” ga o‘rgatish (Raqibning bittalik zarbalaridan himoyalani sh harakatlari.)		6		8
15	“Bokschilarni ximoya texnikasining uyg‘unlashuv” ga o‘rgatish (Kombinatsiyalashgan va murakkab himoyalani shlarda himoya uslublarining uyg‘unlashuvi).		6		6
16	Bokschilarning texnik tayyorgarligida qo‘llaniladigan vosita va usullar (Yondan va pasdan zarbalar va ularni takomillashtirish uslubiyoti.)		6		6
17	( Kuchli zarbalar bilan shiddatli hujum qiluvchi bokschiga qarshi jang)		6		8
18	“Boks taktikasini takomillashtirish”( Hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasida takomillashtirish)		6		6
19	Bokstexnikasini umumiy tushunchasi” nio‘rgatish	4	6		6
20	Boksdazabalar texnikasivaularning umumiy qoidalar” gao‘rgatish	4	6		8
21	Bokstexnikasi, hujum harakatlaridazabalarining uyg‘unlashuv” gao‘rgatish	2	6	2	6
22	Bokschilarni ximoya texnikasining uyg‘unlashuv” gao‘rgatish	4	6	2	6
23	Xalqaro boks assotsiatsiyasi (AIBA) texnik qoidalari	2	6		6
24	Bokstaktikasini umumiy qoidalar” gao‘rgatish	4	6		6
25	“Yuqorimalakalibokschilarning yillik tayyorgarlik siklini tashkilotish modeli” usullari		6		6
26	“Yuqorimalakalibokschilarning yillik tayyorgarlik siklini tashkilotish modeli” usullari		6		6
27	“Boksmurabbiyining yassiqo‘lqopda individual dars olib borish jarayonidagi malakalariga o‘rgatish” usuliyati		6		6
28	“Yassiqo‘lqopda individual dars olib borish damurabbiyning harakatlaritarkibivativizimlari” gao‘rgatish usuliyati		6		6
29	Boks texnikasi, hujum harakatlaridazabalarining uyg‘unlashuvga o‘rgatish		6		6
30	Bokschilarga taktik mashg‘ulotlarni o‘tkazish		6		6





31	“Boksmurabbiyiningyassiqo‘lqopda individual darsolibborishjarayonidagimalakalarigao‘rgatish” usuliyati		8		8
32	Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar		6		6
33	Bokstexnikasi, hujumharakatlaridazarbalarninguyg‘unlashuv” gao‘rgatish		8		8
34	Bokschilarni ximoya texnikasining uyg‘unlashuvga o‘rgatish		6		6
35	Umum rivojlantiruvchi mashqlar va UJT xamda MJT bo‘yicha mashg‘ulotlarni o‘tkazish.		6		6
36	To‘g‘ridan, yondan va pastdan boshiga, gavgdaga zarbalarni takomillashtirish va ulardan himoyalaniishlar va turli qarshi hujumlar		6		6
37	To‘g‘ridan, yondan va pastdan boshiga, gavgdaga zarbalar ulardan himoyalaniish va turli qarshi hujumlarni takomillashtirish texnikasini ko‘rsatib berish va tushuntirish bilim, ko‘nikma va malakalari		8		8
38	Umum rivojlantiruvchi mashqlar va UJT xamda MJT bo‘yicha mashg‘ulotlarni o‘tkazish.		6		6
39	O‘rtamasofalardajangolibborishdatexnik-taktikmahoratnivamaxsussifatlarnitakomillashtirish		6		6
40	Uzoq masofadagi jangda razvedka, hujum va himoya harakatlarini tushuntirish va ko‘rsatib berish		6		6
41	O‘quv, mashg‘ulot va musobaqa janglarino‘tkazish uslubiyati		8		8
42	O‘rta masofalarda jang olib borishda texnik-taktik mahoratni va maxsus sifatlarni takomillashtirish		6		6
43	Boshlovchi bokschilar bilan ishlashda pedagogik faoliyatning xususiyatlarini ochib berish		6		6
44	Boshlovchi bokschilarning texnika va taktikasini o‘rgatish va takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarni o‘tkazish		6		6
45	Umumrivojlanuvchi va maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqish va UJT va MJT bo‘yicha mashg‘ulot o‘tkazish uslubiyati		8		8
46	O‘rtamasofalardajangolibborishdatexnik-taktikmahoratnivamaxsussifatlarnitakomil		6		6



	lashtirish				
47	Bokschilarni texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish.		6		6
48	Texnik-taktik harakatlarni ko'rsatish va tushuntirish orqali bilim, malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish		8		8
49	To'g'ridan, yondanvapistdanboshiga, gavdagazarbalarnitakomillashtirishvaular danhimoyalanishlarvaturliqarshihujumlar		6		6
50	Juftlikda erkin va shartli jang o'tkazish uslubi		8		8
51	Texnik-taktik harakatlarni ko'rsatish va tushuntirish orqali bilim, malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish		6		6
52	Texnik-taktik harakatlarni ko'rsatish va tushuntirish orqali bilim, malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish		8		8
53	Uzoq va yaqin masofalarda jang olib borishda texnik harakatlarnitakomillashtirish.		6		6
Jam'i	240	36	332	30	348

#### Asosiy adabiyotlar

1. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, F.K.Turdiyev, G'.Q.Rajabov. "Boks nazariyasi va uslubi". Darslik, 2018 yil. 372 bet.
2. S.S.Tajibayev, R.N.Abduhamidov, F.F.Nadjimov. Boks bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. Toshkent 2017 yil.
3. R.D.Xalmuxamedov, S.S.Tajibayev, G'.Q.Rajabov. "Yakkakurash sport turlari (BOKS)". Darslik, 2015 yil. 182 bet.
4. Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н, Тажибаев С.С, Ражабов Ф.Қ. "Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари" "MUMTOZ SO'Z" 228 бет. 2012 й. 228 бет.
5. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011, 275 pg.
6. Karimov M.A, Xalmuxamedov R.D, Shamsematov I.Yu, Tajibaev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. Toshkent, 2011. 478 bet.
7. Кисилев А.В. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифитсированных боксе. Учебное пособие. ФКиС, М. 2006.-61 с.
8. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. Волгоград, 2003, - 111с.
9. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. Учебное пособие. Волгоград, 2007, - 286 с.
10. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Ташкент. 2008. 308 бет.
11. Шин В.Н. Технология планирования подготовки боксеров. Учебное пособие. Ташкент – 2008 г. 160 с.

#### Qo'shimcha adabiyotlar

12. Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Қонуни (янги тахрири) Тошкент ш., 2015 йил 4 сентябр.



13. Mirziyoyev Sh.M. Буюк kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz.- Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. - 48 b.

14. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini taminlash yurt taraqqiyoti va halq faravonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi ma’ruza. 2016 yil 7 dekabr. Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017,- 48 b.

15. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlili, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - xar bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. 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’ruza, 2017 yil 14 yanvar. — Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017,— 104 b.

16. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demoktarik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo‘shma majlisidagi nutq. Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. - 32 b.

17. Isroilov Sh.X., Xalmuxamedov R.D., Tajibayev S.S., “Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish” elektron multimedia darslik. Toshkent, 2015 y.

**Kontakt soatlari\*:** mustaqil ta’lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma’lumotlar va turli materiallar bo‘yicha savollarga quyidagi grafik asosida o‘qituvchiga murijaat qilishingiz mumkin:

18.

№	Kun	Vaqt	Xona
1.	Chorshanba	10.00 – 12.00	108
2.	Juma	10.00 – 12.00	108

**Baholash:**

Nazorat soni	Oraliq nazorat		Joriy nazorat	Yakuniy nazorat	Jami ball
	I	II	I	I	
Ajratilgan ball	15	15	20	50	100
Nazorat turi	Yozma ish (10 ball) Essay tayyorlash	Keys studyga yechim toppish	Test (5 ball) Mustaqil ta’lim yuzasidan taqdimot (10 ball)	Guruh loyihasi tayyorlashdagi ishtiroki (30 ball) Yakuniy test (20 ball)	



Fan platformasi		
Fanning to'liq nomi: Yengil atletikani o'qitish metodikasi		
Fan kodi: YeAO'M1102	Fanga ajratilgan kreditlar (ECTS): 2	davomiyligi: 1 semestr
Kafedra: "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport"		
Fan qaysi yo'nalish talabalari uchun: Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)		
Fan ma'ruza o'qituvchisi: Baymuradov R.S.		
Fanga ajratilgan umumiy soatlar: 60	Email: <a href="mailto:radjabbaymuradov@bk.ru">radjabbaymuradov@bk.ru</a>	
Fan seminar va amaliy mashg'ulotlari o'qituvchisi: Baymuradov R.S.		
Prerekvizitlar: Oliy ta'lim muassasasi talabalarining yengil atletika fani bo'yicha bilim, ko'nikma, malakalarining shakllantirish va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida yengil atletika vositalaridan samarali foydalanish. Yengil atletikaning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot berish, talabalarni yengil atletika sport turining texnikasi bilan tanishtirish. Talabalarga yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanidan mashg'u-lotlarni o'tkazishda yengil atletika mashqlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va o'tkazishga o'rgatishdan iborat. Shuningdek talabalarni yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanining maqsad va vazifalari bilan tanishtirish, yengil atletikada qo'llanadigan turli usullar bilan amaliy tanishtirish, malakalarini shakllantirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.		Tanlov turi: umumkasbiy fan
<b>Fanning qisqacha bayoni:</b> Oliy ta'lim muassasi talabalarining yengil atletika fani bo'yicha bilim, ko'nikma, malakalarining shakllantirish va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida yengil atletika vositalaridan samarali foydalanish. Yengil atletikaning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot berish, talabalarni yengil atletika sport turining texnikasi bilan tanishtirish, ularni yengil atletika bo'yicha musobaqalar o'tkazishda hakamlik qilish qoidalarini o'rgatib borishdan iborat..		

**Fanning maqsadi:** Talabalarda yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanini o'tkazishda bo'lajak mutaxassislariga yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish, yengil atletika mashqlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va o'tkazishga o'rgatishdan iborat. Shuningdek talabalarni yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanining maqsad va vazifalari bilan tanishtirish, yengil atletikada qo'llanadigan turli usullar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish va ma'lumotlarga ega qilishdan iborat.



**Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishadi:**

- Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish;
- yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish; yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari;
- yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish;
- ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish;
- sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi;
- yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi;
- sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi;
- uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi;
- ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.

**Ma'ruza mashg'ulotlari**

Ma'ruza mashg'ulotlari, multimedia qurilmalari bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida olib boriladi.

**Amaliy mashg'ulotlar**

Amaliy mashg'ulotlar sport maydonining yengil atletika sektorlarida: uzunlikka, balandlikka sakrash, granata,nayza uloqtirish, yadro,disk uloqtirish, yugurish yo'laklarida har bir akademik guruhga alohida o'tiladi. Mashg'ulotlar amaliy tarzda so'z, tushuntirish va ko'rgazmali metodlar asosida o'tiladi,

**Mustaqil ta'lim**

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan, taqdimotlar, referatlar tayyorlanadi.

№	Fan mavzulari	Ma'ruza, seminar soatlar hajmi	Amaliy mashg'ulot soatlar hajmi	Mustaqil ta'lim soatlari
1	Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi va vazifalari hamda rivojlanish tarixi.	2/2		
2	“Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi.”	2/2		
3	“Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish”	2/2		
4	Umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar hamda ularning maqsadi – vazifalari, texnikasi bilan tanishtirish, o'rgatish. Oddiy va sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish		2	
5	Past start texnikasi bilan tanishtirish va Past startdan chiqish texnikasini o'rgatish. Past startdan chiqish texnikasini takomillashtirish va Qisqa masofalarga yugurish texnikasi bilan tanishtirish.		2	
6	Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish. Qisqa masofalarga yugurishda masofa bo'ylab yugurish texnikasini o'rgatish. (100,200 m) .Qisqa masofalarga yugurishda burilishda yugurish texnikasini o'rgatish. (100,200 m) .Qisqa masofalarga yugurishda marraga kelish texnikasini o'rgatish.		2	
7	Uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish va uning fazalarini o'rgatish. Uzunlikka sakrashda depsinish texnikasini o'rgatish. Uzunlikka oyoqlarni bukib sakrash texnikasini o'rgatish		2	
8	Yuqori start texnikasi bilan tanishtirish va yuqori startdan		2	



	chiqish texnikasini o'rgatish. O'rta masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish. O'rta masofalarga yugurishda masofa bo'ylab yugurish texnikasini o'rgatish. O'rta masofalarga yugurishda marraga kelish texnikasini o'rgatish.			
9	Balanlikka sakrash usullari va texnikasi bilan tanishtirish. Balanlikka sakrashda depsinish texnikasini o'rgatish. Balandlikka xatlab o'tish usulida sakrash texnikasini o'rgatish.		2	
10	Disk uloqtirish texnikasi bilan tanishtirish. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish. Disk bilan aylanish texnikasini o'rgatish. Disk uloqtirishda oxirgi kuch berish texnikasini o'rgatish.		2	
11	Estafetali yugurish texnikasi bilan tanishtirish va o'rgatish. Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchiga startda turishni va startdan chiqishni o'rgatish. Estafeta tayoqchasini 20 metrli masofada uzatish texnikasini o'rgatish. Estafeta tayoqchasini 20 metrli masofada qabul qilish texnikasini		4	
12	Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.			1
13	Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi.			2
14	O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni.			2
15	Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi.			2
16	Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish.			2
17	Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish.			2
18	Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari.			2
19	Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish.			2
20	Ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish.			2
21	Sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi.			2
22	Yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.			2
23	Sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.			2
24	Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi;			2
25	Ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.			2
26	Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish.			2
27	Yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish.			1
<b>Jami</b>	<b>60</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>30</b>



## O'QUV ADABIYOTLARI, DARSLIK VA O'QUV QOLLANMALAR

### Asosiy adabiyotlar:

1. Abdullaev M.J., Olimov M.S., To'xtaboev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. "Barkamol fayz media" nashriyoti Toshkent-2017 y. 620 bet
2. Abdullaev M.J. Sport mahoratini oshirish (yengil atletika). Darslik. "Cho'lpon nomidagi nashriyoti va matba ijodiy uyi" Toshkent-2019 y. 472 bet
3. Normurodov A.N. Yengil atletika. Toshkent: O'quv-uslubiy qo'llanma. ToshDSHI 2002 yil.
4. Niyozov I. Yengil atletika. Farg'ona: O'quv qo'llanma. Farg'ona nashriyoti 2005 yil.

### Qo'shimcha adabiyotlar:

1. Inozemceva L.A. Legkaya atletika i metodika prepodavaniya: Uchebno-metodicheskie posobie Toshkent: 2001 yil.
2. Sinяkina O.F. Trenirovka v bege na 400 metrov s barerami. Metodicheskoe ukazanie. Tashkent: UzGosIFK 2005 yil.
3. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemceva L.A., Umumrivojlantiruvchi mashqlarni URM o'rgatish metodikasi. O'quv qo'llanma Toshkent: TDPU 2005 yil.
4. Abdullaev M.J., Smurigina L.V. Organizasiya fizikurno-ozdorovitelnix i sportivnix meropriyatij v obsheobrazovatelnoy shkole. uchebnoe posobie. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.
5. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil.
6. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2013 yil.
7. Andris E.R., Kudratov R.K. Yengil atletika. O'quv qo'llanma. Toshkent, 1998 yil.
8. Jilkin A.I., Kuzmin V.S., Sidorchuk E.V. Legkaya atletika. /Uchebnoe posobie dlya studentov visshix uchebnix zavedeniy, obuchayushixsya po spetsialnosti 033100 – fizicheskaya kultura/. Moskva. Izdatelskiy sentr Akademiya. 2006g.
9. Zelichenok V.B., Nikitushkin V.G., Guba V.P. Legkaya atletika. Kriterii otbora – M., Terra-Sport, Moskva, 2000g, - 240 str.
10. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002yil.
11. Smurigina L.V., Ganibaev I.D., /Organizasiya i metodika trenirovki begunov na srednie distansii, - T.: 2011 g.
12. Smurigina L.V., Ganibaev I.D., /Opredelenie urovnya fizicheskoy podgotovlennosti studentov-legkoatletov, – T.: 2012 g.
13. Smurigina L.V., /Provedenie nauchnix issledovaniy v legkoy atletike – T.: 2013 g.
14. Guba V., Nikitushkin V. Legkaya atletika v shkole. - M.: Olimpiya Press, 2006g.
15. Shakirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar. /o'quv qo'llanma/ - T.: 2009yil.
16. Ionusova Yu.M. Teoreticheskie osnovi fizicheskoy kulturi i sporta, - Tashkent: UzGosIFK, 2005, - 260 s.
17. Loktev S.A. Legkaya atletika v detskom i podrostkovom vozraste. M.: 2007 g.
18. Popov V.B. 555 spetsialnix uprajneniy v podgotovke legkoatletov. – M.: Olimpiya Press, Terra-Sport, 2002 g.

### Axborot manbalari:

1. [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)
2. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
3. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)

4. [www.nadlib.uz](http://www.nadlib.uz) (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)  
 5. <http://ziyonet.uz> — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal

**Kontakt soatlari:** mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma'lumotlar va turli materiallar bo'yicha savollarga quyidagi grafik asosida o'qituvchiga murojaat qilishingiz mumkin:

<b>№</b>	<b>Kun</b>	<b>Vaqt</b>	<b>Xona</b>
1.	Seshanba	12.00 – 14.00	305 auditoriya
2.	Payshanba	12.00 – 14.00	305 auditoriya

### Reyting nazorati turlari

<b>1-SEMESTR</b>	
<b>JN</b>	<b>ON</b>
200 metr masofaga yugurish.	Seminar mashg'ulotlaridan 5-ta savol beriladi yoki ma'ruza mashg'ulotlaridan test
<b>YaN</b>	
O'rta masofalarga yugurish (1500 m o'g'illar) ( 800 m qizlar)	

**1-joriy nazorat 5 baho**  
 “3 baho” “4 baho” “5 baho”  
**Qisqa masofalarga yugurish bo'yicha joriy nazorat (J.N)**  
**200 metr masofaga yugurish. (o'g'illar), (qizlar)**

<b>№</b>	<b>Sinov turi</b>	<b>O'lchov birligi</b>	<b>O'g'illar</b>		<b>Qizlar</b>	
			<b>Natija</b>	<b>Ball</b>	<b>Natija</b>	<b>Ball</b>
<b>1.</b>	<b>200 metr masofaga yugurish</b>	<b>Sekund</b>	24, 50	<b>5 baho</b>	31, 50	<b>5 baho</b>
			25,00	<b>5 baho</b>	31, 80	<b>5 baho</b>
			25.50	<b>5 baho</b>	32,00	<b>5 baho</b>
			<b>26.00</b>	<b>5 baho</b>	<b>32,50</b>	<b>5 baho</b>
			27.00	<b>4 baho</b>	33, 00	<b>4 baho</b>
			28.00	<b>4 baho</b>	33, 50	<b>4 baho</b>
			28. 50	<b>3 baho</b>	34,00	<b>3 baho</b>
			28. 80	<b>3 baho</b>	34,50	<b>3 baho</b>
			<b>29.00</b>	<b>3 baho</b>	<b>35,00</b>	<b>3 baho</b>
			29,50	<b>2 baho</b>	35, 50	<b>2 baho</b>
			30,00	<b>2 baho</b>	36,00	<b>2 baho</b>
			30, 50	<b>2 baho</b>	36, 50	<b>2 baho</b>
			31,00	<b>2 baho</b>	37,00	<b>2 baho</b>
			31,50	<b>2 baho</b>	38,00	<b>2 baho</b>
32,00	<b>2 baho</b>	39,00	<b>2 baho</b>			

**2-Oraliq nazorat 5 baho**  
 “3 baho” “4 baho” “5 baho”  
**Seminar mashg'ulotlari yuzasidan 5-ta savol beriladi har bir savolga to'liq javob berilsa**





1 ball.

№	Sinov turi	O'lchov birligi	O'g'illar va Qizlar	
			Natija	Ball
1.	Seminar mashg'ulotlari yuzasidan 5-ta savol va referat tayyorlash	Slayd yoki referat Shaklida	5-4ta savolga	5 baho
			3-ta savolga	4 baho
			2-ta savolga	3 baho

Yakuniy nazorat 5 baho

“3 baho” 22-25 ball – “4 baho” 26-30 ball – “5 baho”  
 Yugurish turlari bo'yicha yakuniy nazorat (YaN)  
 O'rta masofalarga yugurish (1500 m o'g'illar) ( 800 m qizlar)

№	Sinov turi	O'lchov birligi	O'g'illar		Qizlar	
			Natija	Ball	Natija	Ball
1.	O'rta masofalarga yugurish (1500 m o'g'illar) ( 800 m qizlar)	Sekund	4,45	5 baho	3,00	5 baho
			4,50	5 baho	3,05	5 baho
			4,55	5 baho	3,10	5 baho
			5,00	5 baho	3,15	5 baho
			5,05	5 baho	3,20	5 baho
			5,07	4 baho	3,22	4 baho
			5,10	4 baho	3,25	4 baho
			5,12	4 baho	3,27	4 baho
			5,15	4 baho	3,30	4 baho
			5,20	3 baho	3,35	3 baho
			5,25	3 baho	3,40	3 baho
			5,30	3 baho	3,45	3 baho
			5,35	3 baho	3,50	3 baho
			5,40	3 baho	3,55	3 baho
			5,45	2 baho	4,00	2 baho
			5,50	2 baho	4,05	2 baho
			5,55	2 baho	4,10	2 baho
			6,00	2 baho	4,15	2 baho
			6,05	2 baho	4,20	2 baho
			6,10	2 baho	4,25	2 baho
6,15	2 baho	4,30	2 baho			
6,20	2 baho	4,32	2 baho			
6,25	2 baho	4,35	2 baho			
6,30	2 baho	4,37	2 baho			
6,35	2 baho	4,40	2 baho			



<b>Fan platformasi</b>		
Fanning to'liq nomi: Milliy va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi		
Fan kodi: MHO'M1104	Fanga ajratilgan kreditlar (ECTS): 4	davomiyligi: 1 semestr
Kafedra: "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport"		
Fan qaysi yo'nalish talabalari uchun: Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)		
Fan ma'ruza o'qituvchisi: Baymuradov R.S.		
Fanga ajratilgan umumiy soatlar: 120	Email: radjabbaymuradov@bk.ru	
Fan seminar va amaliy mashg'ulotlari o'qituvchisi: Baymuradov R.S., Toshov M.		
Prerekvizitlar: "Ta'lim to'g'risida", "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" va "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunlar hamda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan va bosqichma-bosqich amalga oshirilayotgan Farmon va Qarorlarda qayd etilgan talablarga muvofiq shu soha bo'yicha tayyorlanadigan bo'lajak oliy ma'lumotli mutaxassis jismoniy, intellektual va ma'naviy-ahloqiy jihatlardan shakllangan, mustaqil fikrlovchi, keng dunyoqarashga ega, o'z kasbining ustasi, innovasion pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirgan va milliy istiqloq g'oyasini amalga oshirishda sidqidildan xizmat ko'rsatuvchi shaxs bo'lib yetishishi zarurligiga urg'u berilgan. milliy va harakatli o'yinlarning rivojlanish tarixi, milliy va harakatli o'yinlarga oid ko'nikma va malakalar, milliy va harakatli o'yinlar vositasida harakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, hakamlik qilish bilan bog'liq bo'lgan masalalarini o'z ichiga oladi.		Tanlov turi: umumkasbiy fan
<b>Fanning qisqacha bayoni:</b> Oliy ta'lim muassasi talabalarining milliy va harakatli o'yinlarning rivojlanish tarixi, milliy va harakatli o'yinlarga oid ko'nikma va malakalar, milliy va harakatli o'yinlar asida harakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, musobaqalarni tashkil etish va hakamlik qilish bilan bog'liq bo'lgan masalalarini o'rgatib borishdan iborat..		

**Fanning maqsadi:** Talabalarining o'zbek milliy va harakatli o'yinlarining nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirishdan iborat. Milliy va harakatli o'yinlarning rivojlanish tarixini; o'yin qoidalari, tasnifini; texnik va milliy va harakatli o'yinlarning ahamiyatini; dastlabki harakatlarga o'rgatish vosita, uslub va tamoyillariga ega bo'lishi va bilishi kerak.

**Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishadi:**

- talabalarining o'zbek milliy va harakatli o'yinlarining nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirish;
- milliy va harakatli o'yinlarning rivojlanish tarixini;
- o'yin qoidalari, tasnifini;
- texnik va milliy va harakatli o'yinlarning ahamiyatini;
- dastlabki harakatlarga o'rgatish vosita, uslub va tamoyillariga ega bo'lish va bilish.

**Ma'ruza mashg'ulotlari**

Ma'ruza mashg'ulotlari, multimedia qurilmalari bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida olib boriladi.

**Amaliy mashg'ulotlar**



Amaliy mashg'ulotlar sport maydonida va sportzallarda har bir akademik guruhga alohida o'tiladi. Mashg'ulotlar amaliy tarzda so'z, tushuntirish va ko'rgazmali metodlar asosida o'tiladi,

### Mustaqil ta'lim

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan, taqdimotlar, referatlar tayyorlanadi.

№	Fan mavzulari	Ma'ruza, seminar soatlar hajmi	Amaliy mashg'ulot soatlar hajmi	Mustaqil ta'lim soatlari
1	Milliy va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.	2/2		
2	Milliy va harakatli o'yinlarning insonning jismoniy va ijtimoiy, iqtisodiy taraqqiyotidagi o'rni.	2/2		
3	Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda milliy va harakatli o'yinlarning o'rni.	2/2		
4	Milliy va harakatli o'yinlarning mazmuni, mohiyati va maqsadga oid tasnifi.	2/2		
5	Maktabda, darsda va darsdan tashqari vaqtda qo'llaniladigan xalq harakatli o'yinlari.	2/2		
6	Milliy va harakatli o'yinlarni tashkillashtirish va o'tkazishga qo'yiladigan pedagogik talablar.	2/2		
7	Milliy va harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash va o'tkazish metodikasi. Taqiqlangan harakat, Do'ngga sakrash, Tortib chiziqdan o'tkazish, Boyo'g'li, Balandlikka sakrab yugurish.		2	
8	Kichik va o'rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish. O'z bayroqchasiga, Uchlik o'yini, To'ldirma to'pni uzatish, Havoyi to'p, Baliqchilar to'ri, Arqon talashish..		2	
9	Katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish. Yuk bilan yugurish, Aylanadagi ovchilar, Chiziq ustidan tort, To'pni almashtirish Hindcha raqs, To'ldirma to'p bilan yugurish, Mo'ljalga tez va aniq otish, Qo'l to'p musobaqasi.		2	
10	Estafetali harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi. Bulavalar bilan estafeta, Kartoshka ekish, Yotiq va tik to'siqlardan osha yugurish, Katta aylanma estafeta, To'pni tashish yoki ko'chirish estafetasi, Juft bo'lib yugurish, Qarama-qarshi sakrab yugurish estafetasi, Futbolchilar estafetasi..		2	
11	Nutqni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish. G'ozlar-oqqushlar, Juftmi-toq, Muzlatamiz, Qidirib top, Chori chambar.		2	
12	Darsdan tashqari o'ynaladigan harakatli o'yinlarni o'tkazish. O'z bayroqchasiga, Tovush bo'yicha yo'nalishni aniqlash, Tulki ortidan quvish.		2	
13	Harakatli o'yinlar orqali sport o'yinlari elementlarini o'rgatish. Harakatli o'yinlar orqali voleybol sport turi elementlarini o'rgatish. Kim uzoqqa otadi, Kim balandga otadi, Kichik voleybol, Qumli xaltachani otish, To'p chiziq		2	



	orqasida.			
14	Harakatli o'yinlar orqali basketbol sport turi elementlarini o'rgatish. Uy basketboli, Kim ko'p otadi, Savatchaga tashla, To'pni boshdan oshirib uzatish, To'p qo'shniga, Insiz quyon.		2	
15	Harakatli o'yinlar orqali futbol sport turi elementlarini o'rgatish. Darvozabonlar baxslashuvi, Koptokka oyoq bilan, Sakrab turib irg'itish, Orqadan ot va ilib ol, Futbolga oid attraksion, Xoxlagan nuqtadan, Harakatdagi darvoza.		2	
16	Harakatli o'yinlar orqali gandbol sport turi elementlarini o'rgatish. To'pni ulotirish, Bo'ron, Chavandoz yoki kichik uloq, Chaqqonlar va merganlar, Mergan.		2	
17	Harakatli o'yinlar orqali kurash sport turi elementlarini o'rgatish. Doiradan chiqar, Sholg'om tortish, Kim kuchliroq, Yelkada kurashish.		2	
18	Harakatli o'yinlar orqali yengil atletika sport turi elementlarini o'rgatish. Qarama-qarshi yugurish estafetasi, Uzunlikka yugurish estafetasi, Otish elementlari bilan estafeta, Kim tezroq, To'siqlar osha yugurish, To'siqlardan oshib o'tib yugurish.		2	
19	Jismoniy sifatlarni (kuch va tezkorlik)rivojlantiruvchi milliy va harakatli o'yinlarni o'rgatish. Doiradan surib chiqarish, Aylana ichiga kiritish, Asir olish, Sakrovchilar, Signalni eshit, Ayg'oqchilar, Eshitib top, Kuzatuvchilar.		2	
20	Jismoniy sifatlarni (chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik) rivojlantiruvchi milliy va harakatli o'yinlarni o'rgatish. O'zingga joy top, Yo'lda tutish, Ta'qibchilar poygasi, Chambarak ustidan sakrash, Kaptar, Otib qochar, Chirkash, Mokisimon yugurish		2	
21	Sport bayramlarini o'tkazishda harakatli o'yinlardan foydalanish. To'ldirma to'p bilan yugurish, Mo'ljalga tez va aniq otish, Qo'l to'pi musobaqasi, Jonglyorlar, Ikki to'pni uzatish, Epchil darvozabon, Ustunchalarni aylanib o'tish, Bosh bilan nishonga.		2	
22	Sog'lomlashtiruvchi hamda hordiq chiqaruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish. Bo'sh o'rin, Sakrobodom chumchuqlar, To'pni boshdan oshirib uzatish, To'p qo'shniga, Insiz quyon, Sakrash elementlari bilan estafeta, Quyonlar polizda, Qo'l to'pi musobaqasi.		2	
23	Milliy va harakatli o'yinlarni rejalashtirish va nazorat qilish, harakatli o'yinlar jarayonida sport anjomlari va inshootlaridan foydalanish. Qadama tayoq, Urib qochdi, Bo'sh o'rin, Sakrobodom chumchuqlar, To'pni boshdan oshirib uzatish, To'p qo'shniga, Insiz quyon, Sakrash elementlari bilan estafeta, Quyonlar polizda.		2	
24	Sinfdan tashqari, kuni uzaytirilgan guruhlarda va sport bayramlari tadbirlarini o'tkazish jarayonidagi halq o'yinlaridan foydalanish. O'z bayroqchasiga, Tovush bo'yicha yo'nalishni aniqlash.		2	
25	Milliy va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.			2



26	Milliy va harakatli o'yinlar tarixi va qisqacha tushuncha, turkumlari, rivojlanish bosqichlari va pedagogik ahamiyati.			2
27	Milliy va harakatli o'yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash, tahlil qilish va o'tkazish metodikasi.			2
28	Milliy va harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi			2
29	Milliy va harakatli o'yinlarni darsni asosiy qismida mos holda tanlash va tahlil qilish.			2
30	Kichik yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish			2
31	O'rta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish			3
32	Katta yoshdagi bolalarga beriladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish			3
33	Yestafetali harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi.			3
34	Nutqni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish.			3
35	Suvda o'ynaladigan harakatli o'yinlarni o'rgatish.			3
36	Darsdan tashqari o'ynaladigan harakatli o'yinlarni o'tkazish.			3
37	Harakatli o'yinlar orqali sport elementlarini o'rgatish.			3
38	Tezkorlik sifatlarini rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish			3
39	Chaqonlik sifatlarini rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish			3
40	Kuchlilik sifatlarini rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish			3
41	Chidamlilik sifatlarini rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish			3
42	Egiluvchanlik sifatlarini rivojlantiruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish			3
43	Sport bayramlarini o'tkazishda harakatli o'yinlardan foydalanish.			3
44	Sog'lomlashtiruvchi va hordiq chiqaruvchi harakatli o'yinlarni o'rgatish.			3
45	Harakatli o'yinlarni rejalashtirish va nazorat qilish, harakatli o'yinlar jarayonida sport anjomlari va inshootlaridan foydalanish.			3
46	Sinfdan tashqari, kuni uzaytirilgan guruhlarda va sport bayramlari tadbirlarini o'tkazish jarayonida xalq milliy harakatli o'yinlaridan foydalanish.			3
<b>Jami</b>	<b>60</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>60</b>

## O'QUV ADABIYOTLARI, DARSLIK VA O'QUV QOLLANMALAR

### Asosiy adabiyotlar:

1. T.S. Usmonxo'jaev, SH.Isroilov, A.A.Pulatov, SH.A.Pulatov "Milliy va harakatli o'yinlar" Darslik, T.: Iqtisod-moliya. 2015y.



2. B.B.Kipchaqov, T.S. Usmonxo'jaev, I.I.Burnashev, X.A.Mileyev "500 harakatli o'yinlar" Uslubiy qo'llanma T.: 2010y.

3. M.A.Qurbonova, M.U.Qosimova "Milliy va harakatli o'yinlar" Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma T.: 2009y.

### Qo'shimcha adabiyotlar:

4. SH.M.Mirziyoyev "Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz". – Toshkent "O'zbekiston" NMIU, 2017y..

5. SH.M.Mirziyoyev "Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak". 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'ruza, 2017 yil 14 yanvar. – Toshkent: "O'zbekiston", 2017y.

6. SH.M.Mirziyoyev "Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi". O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr. Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2017Y.

7. SH.M.Mirziyoyev. "Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz". O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutq. – Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2016Y.

8. M.Ж.Жуков "Подвижные игры" Академия 2002год

9. M.U.Kasimova, M.A.Kurbanova, E.I.Isaikulov "Опыт упражнения подвижными играми при подготовке юных теннисистов" Т. 1999г.

10. M.U.Kasimova. "Подвижные игры" Курс лекций. Т. 1999г.

11. A.T.Rasulev, A.A.Pulotov, M.U. Qosimova " O'zbek xalq o'yinlari ularning tasnifi va tavsifi". //O'quv qo'llanma. T.: 1996y..

12. T.S.Usmonxodjeyev "Harakatli o'yinlar". T.: O'qituvchi, 1992y.

13. T.S.Usmonxodjeyev, Meliyev X.A. "Milliy harakatli o'yinlar". T.: O'qituvchi, 2000y.

15. T.S.Usmonxodjeyev "500 mashq va harakatli o'yinlar". T.: 1999y.

16. T.S.Usmonxodjeyev "Milliy va harakatli o'yinlar". //Darslik. T.:Iqtisod moliya, 2015y.

### Internet saytlari

[www.lex.uz](http://www.lex.uz) – O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari sayti.

[www.gov.uz](http://www.gov.uz) - O'zbekiston Respublikasi Davlat hokimiyati portali

[www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - O'zbekiston Respublikasi Milliy kutubxonasi sayti.

[www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - O'zbekiston Respublikasi ta'lim portal

[www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz) - O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti sayti.

**Kontakt soatlari:** mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma'lumotlar va turli materiallar bo'yicha savollarga quyidagi grafik asosida o'qituvchiga murojaat qilishingiz mumkin:

№	Kun	Vaqt	Xona
1.	Seshanba	12.00 – 14.00	305 auditoriya
2.	Payshanba	12.00 – 14.00	305 auditoriya

### Reyting nazorati turlari

**Oraliq nazorat** – semestr davomida o'quv dasturining milliy va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi faniga ajratilgan ma'ruza va seminar soatlari tugallangandan keyin talabaning bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Topshiriqlar 2-3-haftalar oralig'ida talabalarga birlashtiriladi. Guruhning faolligi, berilgan topshiriqni nazariy va amaliy jihatdan yoritilishi, xulosalarning mantiqiy bog'liqligi, kreativ mulohazalarning mavjudligi, huquqiy-normativ hujjatlarni bilishi va boshqa



talablarga mosligi hisobga olinadi. Himoya kafedra mudiri tomonidan tasdiqlangan grafik asosida dars mashg'ulotlaridan so'ng tashkil etiladi

### **Oraliq nazorat-5 baho**

**Yakuniy nazorat** – semestr yakunida milliy va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fani bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan milliy va harakatli o'yinlarni mazmunini tushuntirib berish va amalda talabalar o'rtasida qo'llay olishni ko'rsatish shaklida o'tkaziladi.

### **Yakuniy nazorat: 5 baho**

#### **Reyting jadvali**

№	Baholash turlari	Baholash shakllari	Baholash shakllari bo'yicha baho	Baholash shakllarini o'tkazish vaqti
I	ORALIQ BAHOLASH	Topshiriqlar 2-3-haftalar oralig'ida talabalarga biriktiriladi. Guruhning faolligi, berilgan topshiriqni nazariy va amaliy jihatdan yoritilishi, xulosalarning mantiqiy bog'liqligi, kreativ mulohazalarning mavjudligi, huquqiy-normativ hujjatlarni bilishi va boshqa talablarga mosligi hisobga olinadi. Himoya kafedra mudiri tomonidan tasdiqlangan grafik asosida dars mashg'ulotlaridan so'ng tashkil etiladi	O.B. – 5 baho	
	JAMI		5 baho	
II	MUSTAQIL ISH	Adabiyotlar va internet tarmoqlaridan foydalanish	5 baho	Ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlar tugagunga qadar
III	YaKUNIY BAHOLASH	Savol-javob va amalda bajarish	5 baho	o'quv kursi tugagach
			5 baho	



<b>Fan platformasi</b>		
Fanning to'liq nomi: Basketbolni o'rgatish metodikasi		
Fan kodi: BasO'M1004	Fanga ajratilgan kreditlar (ECTS): 3	davomiyligi: 2 semestr
Kafedra: "Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport"		
Fan qaysi yo'nalish talabalari uchun: Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha )		
Fan ma'ruza o'qituvchisi: Xasanov R.A.,Xaliulin M.		
Fanga ajratilgan umumiy soatlar: 120	Email: rustamxasanovgmail.	
Fan seminar va amaliy mashg'ulotlari o'qituvchisi: Xasanov R.A.,Xaliulin M.		
<b>Prerekvizitlar:</b> "Ta'lim to'g'risida", "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" va "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunlar hamda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan va bosqichma-bosqich amalga oshirilayotgan Farmon va Qarorlarda qayd etilgan talablarga muvofiq shu soha bo'yicha tayyorlanadigan bo'lajak oliy ma'lumotli mutaxassis jismoniy, intellektual va ma'naviy-ahloqiy jihatlardan shakllangan, mustaqil fikrlovchi, keng dunyoqarashga ega, o'z kasbining ustasi, innovation pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirgan va milliy istiqloq g'oyasini amalga oshirishda sidqidildan xizmat ko'rsatuvchi shaxs bo'lib yetishishi zarurligiga urg'u berilgan. Basketbol sport turining rivojlanish tarixi, sport turiga oid ko'nikma va malakalar, harakatlar texnikasi va taktikasi, dastlabki harakatlarga o'rgatish, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, musobaqa qoidasi va hakamlik qilish bilan bog'liq bo'lgan masalalarini o'z ichiga oladi		Tanlov turi: umumkasbiy fan
<b>Fanning qisqacha bayoni:</b> Oliy ta'lim muassasi talabalarining basketbol sport turining rivojlanish tarixi, sport turiga oid ko'nikma va malakalar, harakatlar texnikasi va taktikasi, dastlabki harakatlarga o'rgatish, musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, musobaqa qoidasi va hakamlik qilish bilan bog'liq bo'lgan masalalarini o'rgatib borishdan iborat..		

**Fanning maqsadi:** Talabalarining basketbol o'yinining nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirishdan iborat. Talabalarda o'yin texnikasi, taktikasi, mashg'ulot o'tkazish, musobaqalarni tashkillashtirishga oid kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakllantirishga qaratilgan ega bo'lishi va bilishi kerak.

**Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishadi:**

- talabalarining basketbol sport turining nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirish;
- basketbol sport turining rivojlanish tarixini;
- o'yin qoidalari, tasnifini;
- basketbol sport turining ahamiyatini;
- jismoniy sifatlar, texnik-taktik usullar, ularning fazalari, elementlari va qismlari;





- o'yin texnikasi va taktikasiga oid harakat ko'nikmalariga, harakat texnikasiga o'rgatishga oid vositalarni va uslublarni tanlay bilish va ularni me'yorlash ko'nikmasiga ega bo'lish.

### Ma'ruza mashg'ulotlari

Ma'ruza mashg'ulotlari, multimedia qurilmalari bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida olib boriladi.

### Amaliy mashg'ulotlar

Amaliy mashg'ulotlar sport maydonida va sportzallarda har bir akademik guruhga alohida o'tiladi. Mashg'ulotlar amaliy tarzda so'z, tushuntirish va ko'rgazmali metodlar asosida o'tiladi,

### Mustaqil ta'lim

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan, taqdimotlar, referatlar tayyorlanadi.





№	Fan mavzulari	Ma'ruza, seminar soatlar hajmi	Amaliy mashg'ulot soatlar hajmi	Mustaqil ta'lim soatlari
1	Jahonda va O'zbekistonda basketbolni rivojlanish tarixi.	2/2		
2	O'yin texnikasi va taktikasi asoslari. Texnik-taktik malakalarga o'rgatish uslubiyati.	2/2		
3	O'yin qoidasi va musobaqalarni tashkil qilish asoslari	2/2		
4	Holat va harakatlanish, to'xtash va burilishlar, hujumda oyoqlarning ishlashi.		2	
5	To'p uzatish usullari..		2	
6	To'p olib yurish texnikasi.		2	
7	To'p otish usullari.		2	
8	To'psiz oyinchiga nisbatan himoya usullari.		2	
9	Harakatda juftlikda, uchlikda to'p uzatish texnikasi		2	
10	To'psiz va to'p bilan "fint" (aldamchi harakat)lar texnikasi.		2	
11	Ikki qadamdan so'ng shchit tagidan savatga to'p otish texnikasi. Qarshilik bilan to'p urib yurish texnikasi		2	
12	O'zlashtirilgan texnik-taktik ko'nikmalarni o'yin davomida mustahkamlash.		2	
13	Basketbol o'yinning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi..			4
14	Basketbolning rivojlanish bosqichlari			2
15	O'zbekistonda basketbolning rivojlanish tarixi			2
16	O'yin texnikasi tasnifi			2
17	Hujum va himoya texnikasi.			4
18	Hujum va himoya taktikasi			4
19	Basketbolda jismoniy tayyorgarlik			2
20	Basketbol musobaqa turlari o'tkazish usullari			4
21	Bolalar va o'smirlar guruhlari bilan ishlash xususiyatlari			2
22	Kichik yoshdagi basketbolchilar bilan ishlash uslubiyatlari			2
23	Basketbolda o'yin faoliyatini prognozlashtirish			2
24	Basketbolchining ruhiy regulyastiya boshqarish darajasi va psixologik xususiyatlarni			4
25	Basketbol sport faoliyatini modellashtirish.			2
26	Basketbolchilarni saralash nazariyasi va tizimi.			2
27	Basketbochilarning integral tayyorgarligi.			2
28	Basketbol sport inshootlarini moddiy-texnik bazalari.			4
29	Ayollar basketbolining hozirgi davrdagi holati va uni rivojlantirishni o'ziga xos xususiyatlar.			4
30	Basketbolchilarni ma'naviy – irodaviy va psixologik			4



	tayyorgarligi.			
31	Yuqori malakali basketbolchilarni tayyorlashni o'ziga xos xususiyatlari.			4
32	Basketbolda dastlabki o'rgatish jarayonining bosqichlari va uslublari.			4
<b>Jami</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>60</b>

## O'QUV ADABIYOTLARI, DARSLIK VA O'QUV QO'LLANMALAR

### Asosiy adabiyotlar.

Adabiyotlar		QR-Kod
1	Rasulov O.T. "Basketbol" Darslik. Toshkent 1998 y. <a href="http://qrcoder.uz/code/?Rasulov+O.T.+%93Basketbol%94+Darslik.+Toshkent+1998+y.&amp;4&amp;0">http://qrcoder.uz/code/?Rasulov+O.T.+%93Basketbol%94+Darslik.+Toshkent+1998+y.&amp;4&amp;0</a>	
2	Vuden D. Sovremenniy basketbol. M., FiS, 1987g <a href="http://qrcoder.uz/code/?Vuden+D.+Sovremenniy+basketbol.+M.%2CFiS%2C+1987g&amp;4&amp;0">http://qrcoder.uz/code/?Vuden+D.+Sovremenniy+basketbol.+M.%2CFiS%2C+1987g&amp;4&amp;0</a>	
3	Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Basketbolda texnik usullarni egallashda yordam beruvchi xukkabozlik mashqlari. Metod.qo'llanma. T., 1999y <a href="http://qrcoder.uz/code/?Ismatullaev+X.A.%2C+Ganieva+F.V.+Basketbolda+texnik+usullarni+egallashda+yordam+beruvchi+xukkabozlik+mashqlari.+Metod.qo%92llanma.+T.%2C+1999y&amp;4&amp;0">http://qrcoder.uz/code/?Ismatullaev+X.A.%2C+Ganieva+F.V.+Basketbolda+texnik+usullarni+egallashda+yordam+beruvchi+xukkabozlik+mashqlari.+Metod.qo%92llanma.+T.%2C+1999y&amp;4&amp;0</a>	
4	Rasulev A.T., Ismatullaev X.A. Basketbol o'yini rasmiy qoidalari. T., UzDJTU, 1993y <a href="http://qrcoder.uz/code/?Rasulev+A.T.%2C+Ismatullaev+X.A.+Basketbol+o%92yini+rasmii+y+qoidalari.+T.%2C+UzDJTU%2C+1993y&amp;4&amp;0">http://qrcoder.uz/code/?Rasulev+A.T.%2C+Ismatullaev+X.A.+Basketbol+o%92yini+rasmii+y+qoidalari.+T.%2C+UzDJTU%2C+1993y&amp;4&amp;0</a>	



5	Rasulev A.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T., UzDJTU, 1998y <a href="http://qrcoder.uz/code/?Rasulev+A.T.+Basketbol.+Oliy+o%92quv+yurtlari+uchun+darslik.+T.%2C+UzDJTU%2C+1998y&amp;4&amp;0">http://qrcoder.uz/code/?Rasulev+A.T.+Basketbol.+Oliy+o%92quv+yurtlari+uchun+darslik.+T.%2C+UzDJTU%2C+1998y&amp;4&amp;0</a>	
6	Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Metodi i sredstva vospitaniya fizicheskix kachestv v basketbole. Metod.rekomendatsii. T., 1996g. <a href="http://qrcoder.uz/code/?Ismatullaev+X.A.%2C+Ganieva+F.V.+Metodi+i+sredstva+vospitaniya+fizicheskix+kachestv+v+basketbole.+Metod.rekomendatsii.+T.%2C+1996g&amp;4&amp;0">http://qrcoder.uz/code/?Ismatullaev+X.A.%2C+Ganieva+F.V.+Metodi+i+sredstva+vospitaniya+fizicheskix+kachestv+v+basketbole.+Metod.rekomendatsii.+T.%2C+1996g&amp;4&amp;0</a>	
7	Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Basketbol o'yinida xakamlarning joylanishi va ularni uzaro harakatlari. Metod.qo'llanma. T., UzDJTU, 1996y <a href="http://qrcoder.uz/code/?Ismatullaev+X.A.%2C+Ganieva+F.V.+Basketbol+o%92yinida+xakamlarning+joylanishi+va+ularni+uzaro+harakatlari.+Metod.qo%92llanma.+T.%2C+UzDJTU%2C+1996y&amp;4&amp;0">http://qrcoder.uz/code/?Ismatullaev+X.A.%2C+Ganieva+F.V.+Basketbol+o%92yinida+xakamlarning+joylanishi+va+ularni+uzaro+harakatlari.+Metod.qo%92llanma.+T.%2C+UzDJTU%2C+1996y&amp;4&amp;0</a>	
9	O'.A.Farmonov., Sport va harakatli o'yinlar uni o'qitish metodikasi (basketbol). O'quv qo'llanma. Buxoro.,2019y <a href="http://qrcoder.uz/code/?O%92.A.Farmonov.%2C+Sport+va+harakatli+o%92yinlar+uni+o%92qitish+metodikasi+%28basketbol%29.+O%92quv+qo%92llanma.+Buxoro.%2C2019y&amp;4&amp;0">http://qrcoder.uz/code/?O%92.A.Farmonov.%2C+Sport+va+harakatli+o%92yinlar+uni+o%92qitish+metodikasi+%28basketbol%29.+O%92quv+qo%92llanma.+Buxoro.%2C2019y&amp;4&amp;0</a>	

#### Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. 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'ruza, 2017 yil 14 yanvar. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017. – 104 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr. Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shmamajlisidagi nutq. – Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2016. – 56 b.



5. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida/ O'zbekiston Respublikasi Qonuni. "Xalq so'zi" gazetasi, 2015 yil 5 sentyabr, №174, - B. 1-4.

6. Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida (PF-5368) 2018 yil 5 mart.

7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora- tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qarori. Xalq so'zi gazetasi, 4 iyun.

8. Sokolova N.D. Primenenie nekotorig variantov pozitsionnogo napadeniya pri igre v basketbol. Metod.rekomendastii. T., 1998

9. Sokolova N.D. Uprajneniya primenyaemie pri obuchenii broskov v basketbole. Metod.rekomendastii. 1996

10. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений/Под ред. Ю.Д.Железняка.- М., 2003г.

11. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод,рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу.-М., 2001г Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

12. Ismatullaev X.A. Bekbol o'yining rasmiy qoidalari. Metod.qo'llanma. T., O'zDJTU va TDPU, 2001

13 Холодов Ж. К, Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М., 2002г.

14. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу/ Пер. с англ. Е.А.Черновой.- М., 2002г

#### Internet saytlari

- 1.[www.lex.uz](http://www.lex.uz) - O'z.Respublikasi qonun xujjatlari, ma'lumotlari milliy bazasi
- 2.[www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz) - Ziyonet milliy ijtimoiy-ta'lim axborot tarmog'i
- 3.[www.natlib.uz](http://www.natlib.uz) - A.Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portal
- 4.[www.edu.uz](http://www.edu.uz) - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
- 5.[www.basketbol.uz](http://www.basketbol.uz) , [www.basket.ru](http://www.basket.ru) - O'zbekiston basketbol federatsiyasi portali

**Kontakt soatlari:** mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma'lumotlar va turli materiallar bo'yicha savollarga quyidagi grafik asosida o'qituvchiga murojaat qilishingiz mumkin:

№	Kun	Vaqt	Xona
1.	Seshanba	12.00 – 14.00	307 auditoriya
2.	Payshanba	12.00 – 14.00	307 auditoriya

#### Reyting nazorati turlari

Ball	Baho	Talabning bilim darajasi
		Berilgan savollarga to'liq va aniq javob bera olsa, har bir aytilgan fikrni zamonaviy "sport turlarini o'rgatish (basketbol)" fani nuqtai nazari nazaridan tahlil qilib, amaliy mashg'ulotlarda o'tilgan mavzu bo'yicha usul va amallar mashqini to'g'ri bajara



<u>86-100</u>	A`lo	bersa. Savol mazmunidan kelib chiquvchi kurash fani haqidagi bilimlari yaqqol namoyon qila olsa, fanni boshqa fanlar bilan bog`liqligini anglasa va ularning o`ziga xos jihatlari to`g`risida bilimga ega bo`lsa va bu haqida teran, mustaqil fikrlay bilsa”a`lo” baho qo`yiladi.
<u>71-85</u>	Yaxshi	Berilgan savol mazmunini anglash asosida tegishli bilimlarni namoyon qila olsa, “sport turlarini o`rgatish (basketbol)” fani tamoyillaridan kelib chiqqan holda savol mohiyatini tushuntirib bilsa, fikrlarini ilmiy jihatdan asoslarga va amaliy mashg`ulotlarda to`plagan dalillar asosida bayon etib bajara olsa. “ <b>yaxshi</b> ” baho qo`yiladi.
<u>55-70</u>	Qoniqarli	Berilgan savol va amaliy mashq usullarini qisman bo`lsada javob berib bajara olsa, aynan savol mazmunidan kelib chiquvchi tushunchalar yoki dalillar yetarli darajada izohlay olmasa; javobda va bajarishda aniq fakt hamda usullarni bajarishda atroflicha va to`laqonli darajada ifodalay olmasa “ <b>qoniqarli</b> ” baho qo`yiladi.
<u>0-54</u>	Qoniqarsiz	Berilgan savol va amaliy mashq usullari talabiga mos bilimga ega bo`lmasa, o`z fikrlarini ilmiy kurash tushunchalar sifatida ifodalay olmasa; fan mohiyatiga kirmagan holda umumiy, sayoz gap va kurashga oid usullarni qo`llay olishga harakat qilsa, savol mazmunidan kelib chiquvchi kurash sohasidagi bilim va ilmiy tushunchalar haqida yetarli tasavurga ega bo`lmasa “ <b>qoniqarsiz</b> ” baho qo`yiladi.

#### Nazorat turlari bo`yicha ballar taqsimoti

T/r	Reyting nazorati	Nazorat shakli	Nazoratni tashkil qilish	Eslatma
1	1-ON	<b>amaliy: 10-ta imkoniyat</b> Jismoniy tayyorgarlik va texnika taktik tayyorgarlik meyyorlari bo`yicha	5 baho (90-100 ball hisobida) 8-10-ta 4 baho (70-89 ball hisobida) 5-7-ta 3 baho (60-69 ball hisobida) 2-4-ta	Basketbol maydon markazidan to`pni erga sapchitgan holda yugurib borib ikki qadamda to`pni savatga otish, o`ng tomondan 5-marta, chap tomondan 5-marta.
2	YAN	<b>Amaliy: 10-ta imkoniyat</b> Jismoniy tayyorgarlik va texnika taktik tayyorgarlik meyyorlari bo`yicha	5 baho (90-100 ball hisobida) 10-7-ta 4 baho (70-89 ball hisobida) 5-6-ta 3 baho (60-69 ball hisobida) 3-4-ta	Basketbol jarima maydonjasidan savatga to`p otish
<b>Jami</b>			5 baho (100 ball hisobida)	



### **I. Oraliq nazorati og`zaki shaklda mak. (5 baho), 100 ball hisobida**

1. Berilgan natijani to`liq va aniq bajara olsa, har bir elementning texnik ko`rinishini to`g`ri va aniq bajarib ko`rsatsa 90 baldan - 100 ballgacha. (5 baho)
2. Berilgan natijani to`liq va aniqligiga xotoliklar kuzatilsa, har bir elementning texnik ko`rinishini to`g`ri va aniq bajarib ko`rsatsa 70 baldan-89 ballgacha. (4 baho).
3. Berilgan natijani to`liq bolmagan va aniqligiga xotoliklar kuzatilsa, har bir elementning texnik ko`rinishini qisman to`g`ri va aniq bajarib ko`rsatsa 60 baldan-70 ballgacha. (3 baho).
4. Berilgan natijani to`liq va aniq bajara ololmasa xotoliklar kuzatilsa, har bir elementning texnik ko`rinishini noto`g`ri va noaniq bajarib ko`rsatsa 0 baldan-59 ballgacha. (2 baho) bilan belgilanadi.

### **III. Yakuniy nazorati amaliy mak. 5 baho, (100 ball hisobida):**

1. Berilgan natijani to`liq va aniq bajara olsa, har bir elementning texnik ko`rinishini to`g`ri va aniq bajarib ko`rsatsa 90 baldan - 100 ballgacha. (5 baho)
2. Berilgan natijani to`liq va aniqligiga xotoliklar kuzatilsa, har bir elementning texnik ko`rinishini to`g`ri va aniq bajarib ko`rsatsa 70 baldan-89 ballgacha. (4 baho).
3. Berilgan natijani to`liq bolmagan va aniqligiga xotoliklar kuzatilsa, har bir elementning texnik ko`rinishini qisman to`g`ri va aniq bajarib ko`rsatsa 60 baldan-70 ballgacha. (3 baho).
4. Berilgan natijani to`liq va aniq bajara ololmasa xotoliklar kuzatilsa, har bir elementning texnik ko`rinishini noto`g`ri va noaniq bajarib ko`rsatsa 0 baldan-59 ballgacha. (2 baho) bilan belgilanadi.



Fan platformasi		
Fanning to'liq nomi: Sport pedagogika mahoratini oshirish		
Fan kodi: GO'MM2008	Fanga ajratilgan kreditlar (ECTS): 30	davomiyligi: 6 semestr
Kafedra: Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubi		
Fan qaysi yo'nalish talabalari uchun: Sport faoliyati ( boks)		
Fan ma'ruza o'qituvchisi: Saliyev S.A.		
Fanga ajratilgan umumiy soatlar: 900	Email: <a href="mailto:saliyev.sabir59@gmail.com">saliyev.sabir59@gmail.com</a>	
Fan seminar va amaliy mashg'ulotlari o'qituvchisi(lari): Saliyev S.A		
Prerekvizitlar: Ushbu fanni o'rganish talabaga o'z sohasini yanada chuqurroq o'rganish va kasbiy bilimlarini tushunarli, qiziqarli ravishda taqdim etish, kelajakda jismoniy tarbiya, bolalar sporti va sport tizimi sohasida mustaqil samarali faoliyat olib borish inkonini beradi.	Tanlov turi: tanlov	
<b>Fanning qisqacha bayoni:</b> Sport pedagogika mahoratini oshirish fani ixtisoslik bo'yicha tanlov fani hisoblanib VI semestda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida berilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport mahoratini oshirish, sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish kabi fanlardan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi		

**Fanni o'qitishdan maqsad** – tanlangan sport turi bo'yicha talabalar sport-pedagogik mahoratini shakllantirish va ularni murabbiyga xos amaliy ko'nikmalari hamda ilmiy-nazariy bilimini chuqurlashtirishdan iborat. Talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida Boks vositalaridan samarali foydalanib o'qitish va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat.

**Fan yakunida talabalar quyidagi malaka va ko'nikmalarga ega bo'lishadi:**

- Sport pedagogika mahoratini oshirish fanining maqsad va vazifalari;
- Boksni rivojlanish tarixi;
- O'zbekiston Respublikasida Boksning rivojlanish tarixi;
- O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya tizimida Boks;
- Boks mashg'ulotlarida umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar;
- Boks mashg'ulotlari uchun sport inshootlarini tanlash va ularning jixozlanishi haqida *bilimlarga ega bo'lishi kerak.*
- Boksning muayyan turli texnika qoidalarini o'rgatish;
- Boks texnikasi va usullarini o'rgatish;
- Boks usullarini amalda qo'llay olish;
- Boks texnikasini bajara olish;
- bolalar va o'smirlar bilan Boks bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkaza olish *haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.*
- Boks bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi;
- bolalar sportida Boksning o'rni;



- Boks texnikasi va usullarini o‘rgatish metodikasi;
- Boks usullarini amalda qo‘llay olishni o‘rgatish metodikasi;
- Boks texnikasini bajarib olishni o‘rgatish metodikasi;
- Boksni ayrim xususiyatlari to‘g‘risida malakalarga ega bo‘lishi lozim.

### **Ma’ruza mashg‘ulotlari**

Ma’ruza mashg‘ulotlari katta sig‘imli, multimedia qurilmalari bilan jihozlangan o‘quv auditoriyalarida olib boriladi.

### **Amaliy mashg‘ulotlar**

Amaliy mashg‘ulotlar multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada har bir akademik guruhga alohida o‘tiladi. Mashg‘ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o‘tiladi, “Keys-stadi” texnologiyasi ishlatiladi. Ko‘rgazmali materiallar va axborotlar multimedia qurilmalari yordamida uzatiladi. Shuningdek, mavzudan kelib chiqib dars mashg‘uloti mehmonxonada sayyor dars tarzida olib boriladi.

### **Seminar mashg‘ulotlar**

Seminar mashg‘ulotlari ma’ruza mashg‘ulotlari asosida tayyorlangan bo‘lib, nazariy egallangan bilimlarni mustahkamlash funksiyasini bajaradi. Seminar mashg‘ulotlar multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada har bir akademik guruhga alohida o‘tiladi. Mashg‘ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o‘tiladi, “Keys-stadi” texnologiyasi ishlatiladi. Ko‘rgazmali materiallar va axborotlar multimedia qurilmalari yordamida uzatiladi.

### **Mustaqil ta’lim**

Mustaqil o‘zlashtiriladigan mavzular bo‘yicha talabalar tomonidan insholar, taqdimotlar, guruh bilan ishlanmalar, referatlar tayyorlanadi.

<b>№</b>	<b>1-2 semestr fan mavzulari</b>	<b>Ma’ruza soatlar hajmi</b>	<b>Amaliy mashg‘ulot soatlar hajmi</b>	<b>Seminar mashg‘ulot soatlar hajmi</b>	<b>Mustaqil ta’lim soatlari</b>
35.	Mutaxassislik faniga kirish	2		2	4
36.	Boks jismoniy tarbiya tizimida	2		2	4
37.	Turli tarixiy davrlarda boksni paydo bo‘lishi	2		2	4
38.	Bokschining kun tartibi va gigiyenasi	2		2	4
39.	Boshlang‘ich guruhlarda mashg‘ulot olib borish usullari	2		2	4
40.	Boksda jarohatlanish va uning oldini olish	2		2	4
41.	Boshlang‘ich guruhlarda mashg‘ulot olib borish” usullari		4		4
42.	Boks texnikasini umumiy tushunchasi” ni o‘rgatish(Tik turishm.Hujum texnikasi)		4		4
43.	Boks texnikasini umumiy tushunchasi” ni o‘rgatish(Siljib yurishlar. Himoya texnikasi)		4		4
44.	Boksda zarbalar texnikasi va ularning umumiy qoidalar ga o‘rgatish(zarba paytida mushtning holati, panjani bint bilan o‘rash usullari) ( To‘g‘ridan zarbalar.)		4		4
45.	Boksda zarbalar texnikasi va ularning umumiy qoidalar ga o‘rgatish(Yon tomondan zarbalar)( Pastdan zarbalar)		4		4





46.	“Boks texnikasi, hujum harakatlarida zarbalarning uyg‘unlashuv” ga o‘rgatish(Takroriy va qo‘shaloq zarbalarning uyg‘unlashuvi)		4		4
47.	“Boks texnikasi, hujum harakatlarida zarbalarning uyg‘unlashuv”ga o‘rgatish (Bokschilarning hujum harakatlaridan himoyalaniş usullari)		4		4
48.	“Bokschilarni ximoya texnikasining uyg‘unlashuv” ga o‘rgatish (Raqibning bittalik zarbalaridan himoyalaniş harakatlari.)		4		4
49.	“Bokschilarni ximoya texnikasining uyg‘unlashuv” ga o‘rgatish (Kombinatsiyalashgan va murakkab himoyalanişlarda himoya uslublarining uyg‘unlashuvi).		4		4
50.	Bokschilarning texnik tayyorgarligida qo‘llaniladigan vosita va usullar (Yondan va pasdan zarbalar va ularni takomillashtirish uslubiyoti.)		4		4
51.	( Kuchli zarbalar bilan shiddatli hujum qiluvchi bokschiga qarshi jang)		4		4
52.	“Boks taktikasini takomillashtirish”( Hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasida takomillashtirish)		4		4
53.	Bokstexnikasini umumiy tushunchasi” nio‘rgatish	2		2	4
54.	Boksdazarbalar texnikasiva ularning umumiy qoidalar” gao‘rgatish	2		2	4
55.	Bokstexnikasi, hujum harakatlaridazarbalarning uyg‘unlashuv” gao‘rgatish	2		2	4
56.	Bokschilarni ximoya texnikasining uyg‘unlashuv” gao‘rgatish	2		2	4
57.	Xalqaro boks assotsiatsiyasi (AIBA) texnik qoidalari	2		2	4
58.	Bokstaktikasini umumiy qoidalar” gao‘rgatish	2		2	4
59.	“Yuqorimalakalibokschilarning yillik tayyorgarlik siklini tashkilotish modeli” usullari		4		4
60.	“Yuqorimalakalibokschilarning yillik tayyorgarlik siklini tashkilotish modeli” usullari		4		4
61.	“Boksmurabbiyining yassi qo‘lqopda individual dars olib borish jarayonidagi malakalariga o‘rgatish” usuliyati		2		2



62.	“Yassiqo‘lqopda individual darsolibborishdamurabbiyningharakatlaritarkibivatizimlari” gao‘rgatishusuliyati		2		2
63.	Boks texnikasi, hujum harakatlaridazarbalarning uyg‘unlashuvga o‘rgatish		2		2
64.	Bokschilarga taktik mashg‘ulotlarni o‘tkazish		2		2
65.	“Boksmurabbiyiningyassiqo‘lqopda individual darsolibborishjarayonidagimalakalarigao‘rgatish” usuliyati		2		2
66.	Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar		2		2
67.	Bokstexnikasi, hujumharakatlaridazarbalarninguyg‘unlashuv” gao‘rgatish		2		2
68.	Bokschilarni ximoya texnikasining uyg‘unlashuvga o‘rgatish		2		2
Jami	240	24	72	24	120

<b>№</b>	<b>3-4 semestr fan mavzulari</b>	<b>Ma’ruza soatlar hajmi</b>	<b>Amaliy mashg’ulot soatlar hajmi</b>	<b>Seminar mashg’ulot soatlar hajmi</b>	<b>Mustaqil ta’lim soatlari</b>
1	Mutaxassislik faniga kirish	2		2	4
2	Boks jismoniy tarbiya tizimida	4		2	4
3	Turli tarixiy davrlarda boksni paydo bo‘lishi	2		4	4
4	Bokschining kun tartibi va gigiyenasi	2		2	4
5	Boshlang‘ich guruhlarda mashg‘ulot olib borish usullari	2		2	4
6	Boksda jarohatlanish va uning oldini olish	2		4	4
7	Boshlang‘ich guruhlarda mashg‘ulot olib borish” usullari		4		4
8	Boks texnikasini umumiy tushunchasi” ni o‘rgatish(Tik turishm.Hujum texnikasi)		4		4
9	Boks texnikasini umumiy tushunchasi” ni o‘rgatish(Siljib yurishlar. Himoya texnikasi)		4		4
10	Boksda zarbalar texnikasi va ularning umumiy qoidalar ga o‘rgatish(zarba paytida mushtning holati, panjani bint bilan o‘rash usullari) ( To‘g‘ridan zarbalar.)		4		4
11	Boksda zarbalar texnikasi va ularning umumiy qoidalar ga o‘rgatish(Yon tomondan zarbalar)( Pastdan zarbalar)		4		4
12	“Boks texnikasi, hujum harakatlaridazarbalarning uyg‘unlashuv” ga o‘rgatish(Takroriy va qo‘shaloq		4		4



	zarbalarning uyg'unlashuvi)				
13	“Boks texnikasi, hujum harakatlarida zarbalarning uyg'unlashuv”ga o'rgatish (Bokschilarning hujum harakatlaridan himoyalaniş usullari)		4		4
14	“Bokschilarni ximoya texnikasining uyg'unlashuv” ga o'rgatish (Raqibning bittalik zarbalaridan himoyalaniş harakatlari.)		4		4
15	“Bokschilarni ximoya texnikasining uyg'unlashuv” ga o'rgatish (Kombinatsiyalashgan va murakkab himoyalanişlarda himoya uslublarining uyg'unlashuvi).		4		4
16	Bokschilarning texnik tayyorgarligida qo'llaniladigan vosita va usullar (Yondan va pasdan zarbalar va ularni takomillashtirish uslubiyoti.)		4		4
17	( Kuchli zarbalar bilan shiddatli hujum qiluvchi bokschiga qarshi jang)		4		4
18	“Boks taktikasini takomillashtirish”( Hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasida takomillashtirish)		4		4
19	Bokstexnikasini umumiy tushunchasi” nio'rgatish	2		2	4
20	Boksdazabar texnikasiva ularning umumiy qoidalar” gao'rgatish	4		2	4
21	Bokstexnikasi, hujum harakatlaridazarbalarning uyg'unlashuv” gao'rgatish	2		4	4
22	Bokschilarni ximoya texnikasining uyg'unlashuv” gao'rgatish	2		2	4
23	Xalqaro boks assotsiatsiyasi (AIBA) texnik qoidalari	2		2	4
24	Bokstaktikasini umumiy qoidalar” gao'rgatish	4		2	4
25	“Yuqorimalakalibokschilarning yillik tayyorgarlik siklini tashkilotish modeli” usullari		4		4
26	“Yuqorimalakalibokschilarning yillik tayyorgarlik siklini tashkilotish modeli” usullari		4		4
27	“Boksmurabbiyining yassiqo'lqopda individual dars olib borish jarayonidagi malakalariga o'rgatish” usuliyati		4		2
28	“Yassiqo'lqopda individual dars olib borishda murabbiyning harakatlaritarkibivazimlari” gao'rgatish usuliyati		4		2



29	Boks texnikasi, hujum harakatlarida zarbalarning uyg'unlashuvga o'rgatish		4		2
30	Bokschilarga taktik mashg'ulotlarni o'tkazish		4		2
31	"Boksmurabbiyiningyassiqo'lqopda individual darsolibborishjarayonidagimalakalarigao'rgatish" usuliyati		4		2
32	Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar		4		2
33	Bokstexnikasi, hujumharakatlaridazarbalarninguyg'unlashuv" gao'rgatish		4		2
34	Bokschilarni ximoya texnikasining uyg'unlashuvga o'rgatish		4		2
35	Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar		2		
Jami	270	30	90	30	120

<b>№</b>	<b>5-6 semestr fan mavzulari</b>	<b>Ma'ruza soatlar hajmi</b>	<b>Amaliy mashg'ulot soatlar hajmi</b>	<b>Seminar mashg'ulot soatlar hajmi</b>	<b>Mustaqil ta'lim soatlari</b>
1	Mutaxassislik faniga kirish	2	6	2	6
2	Boks jismoniy tarbiya tizimida	2	8	2	6
3	Turli tarixiy davrlarda boksni paydo bo'lishi	2	6	2	6
4	Bokschining kun tartibi va gigiyenasi	4	8	4	8
5	Boshlang'ich guruhlarda mashg'ulot olib borish usullari	2	6	2	8
6	Boksda jarohatlanish va uning oldini olish	2	8	2	8
7	Boshlang'ich guruhlarda mashg'ulot olib borish" usullari		6		6
8	Boks texnikasini umumiy tushunchasi" ni o'rgatish(Tik turishm.Hujum texnikasi)		8		6
9	Boks texnikasini umumiy tushunchasi" ni o'rgatish(Siljib yurishlar. Himoya texnikasi)		8		6
10	Boksda zarbalar texnikasi va ularning umumiy qoidalar ga o'rgatish(zarba paytida mushtning holati, panjani bint bilan o'rash usullari) ( To'g'ridan zarbalar.)		6		6
11	Boksda zarbalar texnikasi va ularning umumiy qoidalar ga o'rgatish(Yon tomondan zarbalar)( Pastdan zarbalar)		6		6
12	"Boks texnikasi, hujum harakatlarida zarbalarning uyg'unlashuv" ga o'rgatish(Takroriy va qo'shaloq		8		6



	zarbalarning uyg'unlashuvi)				
13	“Boks texnikasi, hujum harakatlarida zarbalarning uyg'unlashuv”ga o'rgatish (Bokschilarning hujum harakatlaridan himoyalaniş usullari)		6		6
14	“Bokschilarni ximoya texnikasining uyg'unlashuv” ga o'rgatish (Raqibning bittalik zarbalaridan himoyalaniş harakatlari.)		8		6
15	“Bokschilarni ximoya texnikasining uyg'unlashuv” ga o'rgatish (Kombinatsiyalashgan va murakkab himoyalanişlarda himoya uslublarining uyg'unlashuvi).		8		6
16	Bokschilarning texnik tayyorgarligida qo'llaniladigan vosita va usullar (Yondan va pasdan zarbalar va ularni takomillashtirish uslubiyoti.)		6		6
17	( Kuchli zarbalar bilan shiddatli hujum qiluvchi bokschiga qarshi jang)		8		6
18	“Boks taktikasini takomillashtirish”( Hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasida takomillashtirish)		6		6
19	Bokstexnikasini umumiy tushunchasi” nio'rgatish		8		6
20	Boksdazabalar texnikasivaularning umumiy qoidalar” gao'rgatish		6		6
21	Bokstexnikasi, hujum harakatlaridazarbalarning uyg'unlashuv” gao'rgatish		8		6
22	Bokschilarni ximoya texnikasining uyg'unlashuv” gao'rgatish		6		6
23	Xalqaro boks assotsiatsiyasi (AIBA) texnik qoidalari		8		6
24	Bokstaktikasini umumiy qoidalar” gao'rgatish		8		6
25	“Yuqori malakali bokschilarning yillik tayyorgarlik siklini tashkilotish modeli” usullari		6		6
26	“Yuqori malakali bokschilarning yillik tayyorgarlik siklini tashkilotish modeli” usullari		8		6
27	“Boksmurabbiyining yassiqo'lqopda individual dars olib borish jarayonidagi malakalariga o'rgatish” usuliyati		6		6
28	“Yassiqo'lqopda individual dars olib borishda murabbiyning harakatlaritarkibi va tizimlari” gao'rgatish usuliyati		8		6



29	Boks texnikasi, hujum harakatlarida zarbalarning uyg'unlashuvga o'rgatish		6		8
30	Bokschilarga taktik mashg'ulotlarni o'tkazish		8		8
31	"Boksmurabbiyiningyassiqo'lqopda individual darsolibborishjarayonidagimalakalarigao'rgatish" usuliyati		6		8
32	Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar		8		6
33	Bokstexnikasi, hujumharakatlaridazarbalarninguyg'unlashuv" gao'rgatish		6		6
34	Bokschilarni ximoya texnikasining uyg'unlashuvga o'rgatish		8		6
35	Texnik-taktik harakatlarni ko'rsatish va tushuntirish orqali bilim, malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish		6		6
36	Texnik-taktik harakatlarni ko'rsatish va tushuntirish orqali bilim, malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish		8		6
37	BO'SM, OSMMLarda va KSJlari, shaharlar, respublika terma jamoalari bokschilarini tayyorlash dasturi bo'yicha o'quv- mashg'ulotlarini o'tkazish.		6		6
38	BO'SM, OSMMLarda va KSJlari, shaharlar, respublika terma jamoalari bokschilarini tayyorlash dasturi bo'yicha o'quv- mashg'ulotlarini o'tkazish.		8		6
39	Juftlikda erkin va shartli jang o'tkazish uslubi		6		6
40	Uzoq va yaqin masofalarda jang olib borishda texnik harakatlarni takomillashtirish		6		6
	Umum rivojlantiruvchi mashqlar va UJT xamda MJT bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish		6		6
41	Umum rivojlantiruvchi mashqlar va UJT xamda MJT bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish		6		6
42	Uzoq va yaqin masofalarda jang olib borishda texnik harakatlarni takomillashtirish		6		6
43	O'rta masofalarda jang olib borishda texnik-taktik mahoratni vamaxsus sifatlarni takomillashtirish.		8		6



44	Yaqin masofalarda jang olib borishda texnik harakatlarni takomillashtirish.		6		6
45	Yaqin masofada texnik-taktik harakatlarning (kirish va chiqish) xususiyatlariga o'rgatish.		6		6
46	Juftlikda erkin jang o'tkazish uslubiyati.		6		6
47	Juftlikda shartli jang o'tkazish uslubiyati.		6		6
48	Uzoq masofadagi jangda razvedka, hujum va himoya harakatlarini tushuntirish va ko'rsatib berish		6		6
49	Uzoq masofadagi jangda razvedka, hujum va himoya harakatlarini tushuntirish va ko'rsatib berish		6		6
50	Umum rivojlantiruvchi mashqlar bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish.		6		6
51	UJT bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish		6		6
52	MJT bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish.		6		6
53	Uzoq masofalarda jang olib borishda razvedka harakatlariga hamda aldamchi harakatlarga o'rgatish uslublari.		6		6
Jami	690		360		330

### Asosiy adabiyotlar

19. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, F.K.Turdiyev, G'.Q.Rajabov. "Boks nazariyasi va uslubiyati". Darslik, 2018 yil. 372 bet.
20. S.S.Tajibayev, R.N.Abduhamidov, F.F.Nadjimov. Boks bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. Toshkent 2017 yil.
21. R.D.Xalmuxamedov, S.S.Tajibayev, G'.Q.Rajabov. "Yakkakurash sport turlari (BOKS)". Darslik, 2015 yil. 182 bet.
22. Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н, Тажибаев С.С, Ражабов Ф.Қ. "Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари" "MUMTOZ SO'Z" 228 бет. 2012 й. 228 бет.
23. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011, 275 pg.
24. Karimov M.A, Xalmuxamedov R.D, Shamsematov I.Yu, Tajibaev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. Toshkent, 2011. 478 bet.
25. Кисилев А.В. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксе. Учебное пособие. ФКиС, М. 2006.-61 с.
26. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. Волгоград, 2003, - 111с.



27. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. Учебное пособие. Волгоград, 2007, - 286 с.
28. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Ташкент. 2008. 308 бет.
29. Шин В.Н. Технология планирования подготовки боксеров. Учебное пособие. Ташкент – 2008 г. 160 с.

### Qo‘shimcha adabiyotlar

30. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (янги тахрири) Тошкент ш., 2015 йил 4 сентябр.
31. Mirziyoyev Sh.M. Буюк kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz.- Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. - 48 b.
32. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini taminlash yurt taraqqiyoti va halq faravonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi ma‘ruza. 2016 yil 7 dekabr. Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017,- 48 b.
33. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlili, qat‘iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - xar bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. 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‘ruza, 2017 yil 14 yanvar. — Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017,— 104 b.
34. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demoktarik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo‘shma majlisidagi nutq. Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017. - 32 b.
35. Isroilov Sh.X., Xalmuxamedov R.D., Tajibayev S.S., “Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish” elektron multimedia darslik. Toshkent, 2015 y.

**Kontakt soatlari\*:** mustaqil ta’lim topshiriqlarini bajarish, ularni taqdim etish, zarur ma’lumotlar va turli materiallar bo‘yicha savollarga quyidagi grafik asosida o‘qituvchiga murijaat qilishingiz mumkin:

№	Kun	Vaqt	Xona
1.	Chorshanba	10.00 – 12.00	108
2.	Juma	10.00 – 12.00	108

### Baholash:

Nazorat soni	Oraliq nazorat		Joriy nazorat	Yakuniy nazorat	Jami ball
	I	II	I	I	
Ajratilgan ball	15	15	20	50	100
Nazorat turi	Yozma ish (10 ball) Essay tayyorlash	Keys studyga yechim topish	Test (5 ball) Mustaqil ta’lim yuzasidan taqdimot (10 ball)	Guruh loyihasi tayyorlashdagi ishtiroki (30 ball) Yakuniy test (20 ball)	





## Buxoro davlat universiteti

**Tel: (+998) 65 221-29-14**

**Faks: 8(365) 221-27-07**

**E-mail: [buxdu\\_rektor@buxdu.uz](mailto:buxdu_rektor@buxdu.uz)**

**200117, Buxoro, M.Iqbol ko`chasi 11-uy**



<http://www.buxdu.uz/>



[https://t.me/buxdu\\_uz](https://t.me/buxdu_uz)



<https://fb.com/buxdu>



<http://instagram.com/buxdu1>



1930

**BUXORO  
DAVLAT  
UNIVERSITETI**