


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY  
TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALR VAZIRLIGI  
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

«KELISHILGAN»  
Sport faoliyati va pedagogika fakulteti  
dekani Sh. Inoyatov  
«03» 03 2024 y.

«KELISHILGAN»  
O'quv ishlari bo'yicha: prorektor  
R.G. Jumayev  
«03» 03 2024 y.






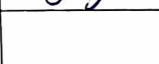
61010300-Sport faoliyati (faoliyat turlari Kurash bo'yicha) ta'lim yo'nalishida  
ixtisoslik fanlardan  
Yakuniy davlat attestatsiyasi imtihon  
DASTURI



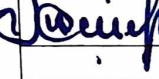
- 2.01. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha
- 2.12. Sport menejmenti
- 2.08. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi
- 3.01. Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Buxoro-2024

## ANNOTATSIYA

2023-2024 o`quv yilida 61010300 – Sport faolyati (faolyat turlari Kurash bo`yicha) ta`lim yo`nalishi bitiruvchi kurs talabalari uchun namunaviy o`quv rejada ko`rsatilgan umumkasbiy ixtisoslik fanlaridan Davlat attestatsiya sinovi uchun tayyorlangan dasturda yakuniy davlat attestatsiya sinovi yozma ishlarini baholash mezonlari, “O`zbekiston Respublikasi oliy ta`lim muassasalari bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiyasi to`g`risida NIZOM” va “Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo`yicha”, “Sport menejmenti”, “Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi”, “Kurash nazariyasi va uslubiyoti” fanlari bo`yicha: fan dasturlari hamda nazorat variantlaridan iborat.

Tuzuvchilar:		
		I.J. Qurbonov Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası katta o`qituvchisi
		M.A. Fatullayeva Sport faolyati kafedrası o`qituvchisi
		R.R. Raxmonov Sport faolyati kafedrası dotsenti
		L.A. Azimov Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası katta o`qituvchisi dotsenti

Taqrizchilar:		
		A.Sh. Inoyatov Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası v.b. professori, p.f.f.d., (PhD)
		A.E. Sattorov Sport faolyati kafedrası dotsenti, p.f.f.d., (PhD)
		G.M. Salimov Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası professori, p.f.n.
		Q.P. Arslonov Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası professori
		A.T. Toshev Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti

Imtihon dasturi Buxoro davlat universitetining Kengashida ko`rib chiqilgan va tasdiqlangan.

2024 yil 30 03 dagi 8 – sonli bayonnoma

O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligida 2021 yil 16 noyabrda № 1963-3 son bilan ro'yxatga olingan Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirining 2021 yil 10 noyabrdagi № 38-2021-son buyrug'i bilan tasdiqlangan "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiyasi to'g'risida NIZOM"ga o'zgartirishlar kiritish haqida"gi № 38-2021-sonli buyrug'iga muvofiq ishlab chiqildi.

## Muqaddima

### I. Umumiy qoidalar

### II. Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlari

### III. Yakuniy davlat attestatsiya komissiyalari tarkibi

### IV. Yakuniy davlat attestatsiyasini o'tkazish tartibi

### V. Yakuniy qoidalar

Mazkur Nizom O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni va Oliy ta'limning Davlat ta'lim standartiga muvofiq oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiyasini o'tkazish tartibini belgilaydi.

## I. UMUMIY QOIDALAR

1. Oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiyasi bakalavriat yo'nalishlari va magistratura mutaxassisliklari o'quv jarayoni jadvaliga muvofiq o'tkaziladi.

2. Yakuniy davlat attestatsiyasi oliy ta'lim muassasasidagi har bir ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi) bo'yicha tashkil etiladigan yakuniy davlat attestatsiya komissiyalari tomonidan amalga oshiriladi.

3. Yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyalarining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

bitiruvchining bilim, malaka va ko'nikma darajasining davlat ta'lim standartlari talablariga muvofiq kelishini kompleks baholash;

yakuniy davlat attestatsiyasi natijalari bo'yicha bitiruvchilarga bakalavr (magistr) akademik darajasini berish masalasini hal qilish;

komissiya faoliyati natijalarini tahlil qilish va ular asosida oliy ma'lumotli kadrlar tayyorlashni takomillashtirish bo'yicha takliflar ishlab chiqish.

4. Yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyalari o'z faoliyatlarini mazkur Nizom hamda bakalavriat ta'lim yo'nalishlari va magistratura mutaxassisliklari bo'yicha bitiruvchilarning tayyorgarlik darajasi va ta'lim mazmuniga qo'yilgan Davlat ta'lim standartlari talablarini bajarishga yo'naltirilgan boshqa hujjatlarga tayangan holda olib boradilar.

## II. YAKUNIY DAVLAT ATTESTATSIYASI SINOVLARI

5. Yakuniy davlat attestatsiyasi ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi) o'quv rejalari muvofiq quyidagi turlardagi attestatsiya sinovlaridan iborat:

xorijiy til bo'yicha yakuniy davlat attestatsiya sinovi (oliy ta'lim muassasasi Kengashi qaroriga asosan o'tkazilishi mumkin);

ta'lim yo'nalishi bo'yicha fanlararo (majburiy fanlar) yakuniy davlat attestatsiya sinovi;

diplom loyihasi himoyasi;

bitiruv malakaviy ish (magistrlik dissertatsiyasi) himoyasi.

6. Xorijiy til bo'yicha yakuniy davlat attestatsiyasi sinovi mazkur fanning davlat ta'lim standartida belgilangan zaruriy mazmunidan kelib chiqqan holda o'quv dasturida nazarda tutilgan materiallarni talaba tomonidan o'zlashtirilganlik darajasini aniqlashga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

7. Ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi) bo'yicha fanlararo yakuniy davlat attestatsiya sinovi fanlar mazmuniga qo'yiladigan talablar bilan bir qatorda, talaba tayyorgarligining mazkur ta'lim yo'nalishi (mutaxassislik) bo'yicha malaka talablarida bitiruvchiga nisbatan nazarda tutilgan umumiy talablarga ham javob bera olish darajasini aniqlashga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

8. Yakuniy davlat attestatsiyasini majburiy fanlardan (fanlararo) yakuniy davlat attestatsiya sinovi yoki diplom loyihasi himoyasi yoxud bitiruv malakaviy ishi (magistrlik dissertatsiyasi) himoyasi shaklida o'tkazilishi bitiruvchilarning iqtidori, xohishi va ta'lim xususiyatidan kelib chiqqan holda oliy ta'lim muassasasi Kengashi qarori bilan belgilanadi.

Yakuniy davlat attestatsiyasiga oliy ta'lim muassasasi Kengashi qaroriga asosan xorijiy til bo'yicha yakuniy davlat attestatsiya sinovi qo'shimcha sifatida kiritilishi mumkin.

Oliy ta'lim muassasasi Kengashining qarori bilan bitiruvchi uchun belgilangan yakuniy davlat attestatsiyasining shakli bir o'quv yili davomida o'zgartirilishiga yo'l qo'yilmaydi.

Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlari o'quv jarayoni jadvalida ko'rsatilgan muddatlarda fakultet dekani yoki o'quv-uslubiy bo'lim (boshqarma) tomonidan tayyorlangan, oliy ta'lim muassasasi o'quv ishlari bo'yicha prorektori tomonidan tasdiqlangan Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlari jadvali asosida o'tkaziladi.

9. Oliy ta'lim muassasalari tomonidan tajribali professor-o'qituvchilarni jalb etgan holda yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlarining dasturlari va baholash mezonlari ishlab chiqiladi hamda oliy ta'lim muassasasi Kengashi tomonidan tasdiqlanadi va yakuniy davlat attestatsiyasi boshlanishidan kamida uch oy oldin talabalar e'tiboriga yetkaziladi.



### III. YAKUNIY DAVLAT ATTESTATSIYA KOMISSIYALARI TARKIBI

10. Yakuniy davlat attestastiyasi komissiyalari raisligiga nomzodlar kafedra mudiri tomonidan tasdiqlash uchun oliy ta'lim muassasasi rektoriga (filial direktoriga) taqdim etiladi.

11. Yakuniy davlat attestastiyasi komissiyasi raislari oliy ta'lim muassasasining idoraviy mansubligidan qat'i nazar, ushbu ta'lim muassasasida faoliyat yuritmayotgan olimlar, ishlab chiqarishning tajribali mutaxassislaridan tegishli oliy ta'lim muassasasi rektorining (filial direktorining) buyrug'i bilan bir yil (kalendar yil) muddatga tasdiqlanadi.

Bir kishi ketma-ket bir oliy ta'lim muassasasida tegishli yo'nalish (mutaxassislik) bo'yicha ikki martadan ortiq yakuniy davlat attestastiyasi komissiyasining raisi bo'lishi mumkin emas.

12. Yakuniy davlat attestastiyasi komissiyasi raislari rahbarligida oliy ta'lim muassasasi rektori (filial direktori) bilan birgalikda xorijiy til bo'yicha yakuniy davlat attestastiya sinovi (oliy ta'lim muassasasi Kengashi qaroriga asosan) va (yoki) ta'lim yo'nalishi (mutaxassislik) bo'yicha fanlararo yakuniy davlat attestastiya sinovi va diplom loyihasi yoki bitiruv malakaviy ishi (magistrlik dissertastiyasi) himoyasi yoki majburiy fanlardan yakuniy davlat attestastiya sinovini o'tkazish bo'yicha yakuniy davlat attestastiyasi komissiyalari tarkibi shakllantiriladi.

13. Yakuniy davlat attestastiyasi komissiyalari tarkibi mutaxassis tayyorlovchi oliy ta'lim muassasasining ilmiy-pedagogik kadrlari (attestastiya komissiyasi umumiy tarkibining 50 foizigacha), shuningdek mazkur soha kadrlarining iste'molchilari bo'lgan korxonalar, tashkilot va muassasalarning yuqori malakali mutaxassislari, turdosh oliy ta'lim muassasalarining etakchi professor-o'qituvchi va ilmiy xodimlari, O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi tizimidagi tegishli soha olimlaridan iborat bo'ladi.

14. Yakuniy davlat attestastiya komissiyalari tarkibi kamida 5 nafar professor-o'qituvchi va mutaxassislardan shakllantiriladi. Yakuniy davlat attestastiyasida vasiylik kengashi va fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari vakillari, bitiruvchilarning ota-onalari yoki ularning qonuniy vakillari hamda kadrlar buyurtmachilari jamoatchilik asosida kuzatuvchi sifatida qatnashishi mumkin. Yakuniy davlat attestastiya sinovlari jarayoni onlayn rejimda ovozli videotranslyastiya qilinadi hamda ushbu video tasvirlar 1 yil davomida mutaxassislik kafedrasida saqlanadi.

15. Yakuniy davlat attestastiya sinovlari bo'yicha yakuniy davlat attestastiyasi komissiyalarining tarkibi oliy ta'lim muassasasi rektori (filial direktori) tomonidan bitiruv semestri boshlanishidan bir oy oldin tasdiqlanadi.

Zaruriyat bo'lganda attestastiya sinovlarining biri bo'yicha bitta rais rahbarligida bir nechta yakuniy davlat attestastiya komissiyalari tuzilishi mumkin.

Yakuniy davlat attestastiyasi jarayonida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Ta'lim sifatini nazorat qilish Davlat inspeksiyasi vakillari ishtirok etishlari mumkin.

Oliy ta'lim muassasalarining davlat attestastiyasidan o'tmagan yo'nalish va mutaxassislik bitiruvchilarining yakuniy davlat attestastiyasi ushbu oliy ta'lim muassasasining yuqori turuvchi vazirlik (idora) tomonidan tashkil etiladigan davlat attestastiya komissiyasi tomonidan o'tkaziladi.

### IV. YAKUNIY DAVLAT ATTESTATSIYASINI O'TKAZISH TARTIBI

16. Yakuniy davlat attestastiyasi sinovlari boshlanishidan oldin yakuniy davlat attestastiya komissiyasi raislari bilan oliy ta'lim muassasasi rektori (filial direktori) shaxsan yakuniy davlat attestastiyasi komissiyalarining tayyorgarlik darajasi, komissiya raislari va a'zolarining vazifalari, bitiruvchilarga qo'yilayotgan talablar, tartib-intizom to'g'risida yig'ilish o'tkazadi.

17. Yakuniy davlat attestastiyasi sinovlari yozma, test yoki og'zaki usulda tashkil etiladi va ushbu tartib oliy ta'lim muassasasi Kengashi qarori asosida ta'lim muassasasi rektori (filial direktori) tomonidan belgilanadi hamda yakuniy davlat attestastiyasi boshlanishidan uch oy oldin talabalar e'tiboriga yetkaziladi. Talabalar sinov o'tkaziladigan fanlar dasturlari bilan ta'minlanadilar, ularga tayyorgarlik ko'rish va maslahatlar berish uchun zarur sharoitlar yaratiladi.

18. Yakuniy davlat attestastiyasiga tegishli o'quv reja va fan dasturlarini to'liq tugatgan va o'quv rejasida nazarda tutilgan barcha sinovlardan muvaffaqiyatli o'tgan talabalar qo'yiladi.

O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilari tegishli ta'lim dasturlarini to'liq o'zlashtirgandan keyin yakuniy davlat attestastiyasidan o'tishlari majburiydir.

19. Yakuniy davlat attestastiyasi sinovlari va diplom loyihasi yoki bitiruv malakaviy ish (magistrlik dissertastiyasi) himoyasi yoxud majburiy fanlardan yakuniy davlat attestastiya komissiyalarining ochiq majlislarida, a'zolarining kamida uchdan ikki qismi ishtirok etgan holda, rais ishtirok etmagan taqdirda rais o'rinbosari raisligida o'tkaziladi.

Diplom loyihasi yoki bitiruv malakaviy ish (magistrlik dissertastiyasi) himoyasi yoxud majburiy fanlardan yakuniy davlat attestastiya sinovi ishlab chiqarish bazasida tashkil etilgan kafedra filiallarida sohaning etakchi mutaxassislarini jalb etgan holda o'tkazilishi mumkin.

Yakuniy davlat attestastiyasiga kiritilgan barcha turdagi attestastiya sinovlari bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi talabalar bilimni nazorat qilish va baholashning reyting tizimiga muvofiq aniqlanadi hamda yakuniy davlat attestastiyasi komissiyasining majlis bayoni rasmiylashtirilgandan so'ng shu kunning o'zida e'lon qilinadi.

Yakuniy davlat attestastiyasiga kiritilgan barcha turdagi attestastiya sinovlarida mualliflikni o'zlashtirishga (plagiatga) yo'l qo'yilmaydi. Bunday holat



aniqlanganda davlat attestatsiya komissiyasi tomonidan bitiruvchiga tegishli attestatsiya sinovidan qoniqsiz baho qo'yiladi yoki qo'yilgan ijobiy baho bekor qilinadi.

20. Yakuniy davlat attestatsiya komissiyasi bitiruvchilarning yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlari natijalari asosida ularga ta'lim yo'nalishi (mutaxassisligi) bo'yicha bakalavr (magistr) darajasi berish haqida qaror qabul qiladi.

Yakuniy davlat attestatsiya komissiyalarining qarorlari ochiq ovoz berish yo'li bilan, majlisda ishtirok etuvchilarning ko'pchilik ovozi bilan qabul qilinadi. Ovozlar teng bo'lgan holda, raisning ovozi hal qiluvchi hisoblanadi.

21. Oliy ta'lim muassasasi bitiruvchisi yakuniy davlat attestatsiyasi tarkibiga kiritilgan yakuniy davlat attestatsiya sinovidan muvaffaqiyatli o'tgandan so'ng unga muvofiq darajadagi oliy ma'lumot to'g'risidagi diplom va uning ilovasi beriladi.

22. Fanlar dasturlarini o'zlashtirishda katta yutuqlarga erishgan va o'quv rejasidagi barcha fanlarning kamida 3/4 qismi bo'yicha 86 ball va undan yuqori (5 baholik tizimda 5 baho (a'lo) o'zlashtirish ko'rsatkichlariga erishgan, (boshqa fanlar bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi 71 balldan (5 baholik tizimda o'zlashtirish ko'rsatkichi 4 bahodan (yaxshi) kam bo'lmagan), shuningdek, yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlari bo'yicha kamida 86 ball (5 baholik tizimda 5 baho (a'lo) o'zlashtirish ko'rsatkichlariga ega bo'lgan bakalavriat bitiruvchisiga «imtiyozli» diplom beriladi.

23. Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovidan o'ta olmagan shaxs o'qish muddati tugagandan so'ng, arizasiga muvofiq yakuniy davlat attestatsiyasi sinovini keyingi 3 yil davomida qayta topshirish huquqiga ega.

Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovidan o'ta olmagan shaxs keyingi o'quv yili boshlanganidan keyin yakuniy davlat attestatsiya sinovini qayta topshirishga ruxsat berishni so'rab oliy ta'lim muassasasi rektori (filial direktori) nomiga ariza bilan murojaat qilishi mumkin. Bunda, shaxsga yakuniy davlat attestatsiya sinovini keyingi har bir o'quv yilida (3 yil davomida) 2 martadan ortiq qayta topshirishga yo'l qo'yilmaydi.

Yakuniy davlat attestatsiya sinovini qayta topshirishga ruxsat berish oliy ta'lim muassasasi rektorining (filial direktorining) buyrug'i bilan rasmiylashtiriladi.

24. Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovidan keyingi 3 yil davomida qayta o'ta olmagan talabaga akademik ma'lumotnoma beriladi va u o'rnatilgan tartibda, to'lov-kontrakt asosida tegishli bitiruv kursiga o'qish uchun qayta tiklanishi mumkin.

26. Uzrli sabab bilan yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlariga kelmagan talabalar rektorining buyrug'i bilan yakuniy davlat attestatsiya komissiyasining ishi yakunlanishiga qadar boshqa muddatlarda o'tkaziladigan yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlariga kiritilishi mumkin.

27. Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovlarida olgan bahosiga e'tiroz bildirgan bitiruvchilarning arizalarini ko'rib chiqish uchun oliy ta'lim muassasasi rektorining (filial direktorining) buyrug'i bilan apellyatsiya komissiyasi tuziladi.

Apellyatsiya komissiyasi oliy ta'lim muassasasining ilmiy-pedagogik kadrlari (apellyatsiya komissiyasi umumiy tarkibining 40 foizigacha), shuningdek tegishli sohaning malakali mutaxassislari, turdosh oliy ta'lim muassasalarining tajribali professor-o'qituvchi va ilmiy xodimlari orasidan kamida 5 kishidan iborat tarkibda shakllantiriladi.

Apellyatsiya komissiyasi tarkibiga joriy yilda yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyasi ishida ishtirok etgan shaxslarning kiritilishi taqiqlanadi.

28. Yakuniy davlat attestatsiyasi jarayonida qo'yilgan bahodan norozi bo'lgan bitiruvchilar yakuniy davlat attestatsiyasi baholari e'lon qilingan kundan e'tiboran uch kun muddat ichida apellyatsiya komissiyasiga murojaat qilish huquqiga egadirlar.

29. Apellyatsiya komissiyasi o'z xulosasini bitiruvchiga bir kun muddat ichida ma'lum qilishi lozim.

30. Yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyasining ishi bo'yicha yillik hisobot oliy ta'lim muassasasi Ilmiy kengashida ko'rib chiqiladi. Mazkur Ilmiy kengashga yakuniy davlat attestatsiyasi komissiyalari raislari taklif qilinadi.

## V. YAKUNIY QOIDALAR

31. Mazkur Nizomda belgilangan qoidalar bo'yicha nizolar qonun hujjatlariga muvofiq hal qilinadi.

32. Ushbu Nizom O'zbekiston aloqa va axborotlashtirish agentligi, "O'zbekiston temir yo'llari" DAK, Davlat soliq qo'mitasi, Badiiy akademiya, Navoiy kon-metallurgiya kombinati, Xalq ta'limi vazirligi, Sog'liqni saqlash vazirligi, Qishloq va suv xo'jaligi vazirligi, Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Tashqi ishlar vazirligi va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Davlat test markazi bilan kelishilgan.

"O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami", 2009 yil, 23-son, 267-modda.

61010300 – Sport faolyati (faolyat turlari Kurash bo'yicha) ta'lim yo'nalishi bitiruvchilari uchun umukasbiy, ixtisoslik fanlaridan Yakuniy davlat attestatsiya sinovi yozma ishlarini BAHOLASH MEZONILARI

Yozma ish uchun 4 tadan savol tuziladi va har bir savolga "0" ballidan "25" ballgacha baholandi.	20-25-ball	Talaba berilgan yozma ishdagi 4 ta savolning har birini mohiyatini tushunishi, bilishi, tasavvurga ega bo'lishi lozim. Uni ilmiy asoslagan holda ijodiy fikrlab, mustaqil mushohada yuritib, imloviy xatosiz yoritib berishi hamda shu sovellarda berilgan ma'lumotlarni taqqoslay olishi, xulosa va qarorlar chiqargan holda, amalda qo'llay biling kerak. Talaba 4 ta savolga ham shu mezon asosida javob bergan bo'lsa, yozma ishga maksimal 100 ball (4x25 ball) qo'yiladi. Talabani fan bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatgichini nazorat qilishda quyidagi namunaviy mezonlar tavsiya etiladi (har bir savol uchun): 20-25 ball uchun talabani bilim darajasi qo'yidagilarga javob berishi lozim: xulosa va qaror qabul qilish: ijodiy fikrlay olish; mustaqil mushohada yurita olish; olgan bilimlarni amalda qo'llay olish; mohiyatini tushunish; bilish, aytib berish; tasavvurga ega bo'lish.	Umumiy ball - 100 ball
	15-20 ball	Talaba berilgan yozma ishdagi 4 ta savol to'g'risida bilim va tasavvurga ega bo'lishi lozim. Savolni mohiyatini tushungun holda mustaqil mushohada yuritib, savol mazmunini yoritib berishi kerak. Berilgan ilmiy ma'lumotlarni o'zaro taqqoslashga qiynaladi, xulosalar yakuniga yetmagan. Talaba 4 ta savolga ham shu mezon asosida javob bergan bo'lsa, yozma ishga 20 ball (5x4 ball) qo'yiladi. 15-20-ball uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim; • mustaqil mushohada yurita olish; olgan bilimlarini amalda qo'llay olish; • mohiyatini tushunish; bilish, aytib berish; tasavvurga ega bulish.	86-100-ball. A'lo, (86-100 %).
	10-15	Talaba yozma ishdagi 4 ta savolni mohiyatini tushunishi, tasavvurga ega bo'lishi, qisman bilishi	71-85-ball.

	ball	hisobga olinadi. Ilmiy ma'lumotlar qisman yozilgan, bu ma'lumotlar asosida mustaqil fikr va xulosalar yurita olmaydi. Talaba 4 ta savolga ham shu mezon asosida javob bergan bo'lsa, yozma ishga 15 ball qo'yiladi. 10-15-ball uchun talabani bilim darajasi quyidagilarga javob berishi lozim; • mohiyatini tushunish; bilish, aytib berish; tasavvurga ega bo'lish.	yaxshi (71-85 %).
	5-10-ball	Talaba 4-ta savolning mohiyatini qisman tushunsa, ilmiy ma'lumotlarni yozishda xatoliklarga yo'l qo'ysa. Mustaqil fikr va xulosalar yoritilmagan bo'lsa, yozma ishga jami 10 ball qo'yiladi.	55-70-ball. Qoniqarli, (55-70 %)
	0-5 ball	Talaba 4-ta savolni mohiyatini tushunmasa, ilmiy ma'lumotlarni bayon etishda qo'pol xatoliklarga yo'l qo'yilsa, ma'lumotlar asosida mustaqil fikr yurita olmasa, yozma ishga jami 5 ball qo'yiladi.	0-54 ball. Qoniqarsi z, (0-54 %)



## 1.12 Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha

### I. Fanning mazmuni

Mamlakatimizda "Ilm, ma'rifat va raqamli iqtisodiyotni rivojlantirish yili"da ilm-fanni yanada ravnaq toptirish, yoshlarimizni chuqur bilim, yuksak ma'naviyat va madaniyat egasi etib tarbiyalash, O'zbekistonni rivojlangan mamlakatga aylantirish maqsadida jadal islohotlar amalga oshirilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev Oliy Majlisga Murojaatnomasida ta'kidlaganidek, jamiyatimizda yoshlarimizning ma'naviy va ma'rifiy saviyasini doimiy yuksaltirish - birinchi darajali ahamiyatga egadir. Shu bois, "Milliy tiklanishdan - milliy yuksalish sari" degan dasturiy g'oya asosida, yoshlarni vatanga sadoqat ruhida tarbiyalash, ularda tashabbuskorlik, fidoyilik, axloqiy fazilatlarini shakllantirish - o'ta sharaflil vazifadir.

Mazkur dastur mazmuni jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun intellektual salohiyati yuqori bo'lgan, yuksak bilimli, raqobatbardosh mutaxassislarini tayyorlashga yo'naltirilgan. "Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi" fani talabalarga o'z sohasini yanada chuqurroq o'rganish va kasbiy bilimlarini tushunarli, qiziqarli ravishda taqdim etish, kelajakda jismoniy tarbiya, sport, olimpiya tizimi sohasida mustaqil samarali faoliyat olib borish inkonini beradi.

"Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi" fani umumkasbiy fanlar blokiga kiritilgan kurs hisoblanib, bakalavriat ta'lim yo'nalishida 1-kursda o'qitiladi. Mazkur fan boshqa umumkasbiy fanlarning nazariy va uslubiy asosini tashkil qiladi.

**Fanni o'qitishdan maqsad** - talabalarning jismoniy tarbiya va sportni turli tarixiy davrlarda rivojlanish qonuniyatlari, tizimlari to'g'risidagi ilmiy-nazariy bilimlarini shakllantirishdir.

**Fanning vazifalari** - 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.

"Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi" o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida **Talaba:**

- nazariy va amaliy mashg'ulotlarda O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport harakatini rivojlanish tarixi to'g'risidagi bilimlarga ega bo'lishi,
- jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixining asosiy davrlarini, rivojlanish qonuniyatlarini, jahon xalqlarining *jismoniy tarbiya va sport tarixini bilishi*,
- fanni o'rganishning tamoyillarini, xalqaro sport va olimpiya harakati tarixini, uning rivojlanish bosqichlari va asosiy xususiyatlarini to'g'ri aniqlash *ko'nikmalariga ega bo'lishi*;
- ilmiy-nazariy jihatdan olingan bilimlarni tahlil qilish, amaliy mashg'ulotlarda mustaqil fikr yuritish, bilimlarga ijodiy yondoshish *malakalariga ega bo'lishi kerak*.

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

Fan tarkibidagi quyidagi mavzular kiradi:

"Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi" faniga kirish.

#### Qadimgi davrda jismoniy tarbiya

Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fanining asosiy maqsadi va vazifalari. Fanning mazmuni va asosiy tushunchalari. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fanining asosiy davrlari. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fanining o'rganish manbalari. Fanning jismoniy tarbiya va olimpiya sporti sohasidagi o'ri va ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati.

Qadimgi davrda jismoniy tarbiyaning xususiyatlari. Qadimgi Sharq davlatlarida jismoniy tarbiya. Qadimgi Gretsiya davlatlarida jismoniy tarbiya. Sparta va Afina tarbiya tizimlari. Qadimgi olimpiya o'yinlari va ularning ahamiyati. Qadimgi Rimda jismoniy tarbiya.

#### O'rta asrlarda jismoniy tarbiya (V - XVII asrlar)

O'rta asrlarda chet el mamlakatlarida jismoniy tarbiyaning rivojlanish xususiyatlari (V-XVII asrlar). Yevropa davlatlarida feodallar, dehqonlar va shaharliklarning jismoniy tarbiyasi. Ritsarlarni tarbiyalash tizimi. Gumanistlarning jismoniy tarbiya to'g'risidagi fikrlari. Osiyo, Amerika va Afrika mamlakatlarida o'rta asrlarda jismoniy tarbiya.

#### Yangi davrda jismoniy tarbiya (XVIII - XIX asrlar)

Yangi davrda chet el mamlakatlarida jismoniy tarbiya va sport. Jismoniy tarbiya nazariy asoslarining taraqqiy etishi. Yevropa mamlakatlarida gimnastika tizimlarining vujudga kelishi. Angliya va AQShda sport va sport o'yinlarining rivojlanishi. Osiyo, Amerika va Afrika mamlakatlarida jismoniy tarbiya.

Eng yangi davrda jismoniy tarbiya va sport  
(XX asr boshlari - hozirgi davrgacha)

Eng yangi davrda chet el mamlakatlarida jismoniy tarbiya va sport rivojlanishining xususiyatlari. Jahon urushlari o'rtasidagi davrda chet el mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport. Jismoniy tarbiyaning harbiylashtirilishi. Sportning professional va zamonaviy yo'nalishlari. Xalqaro sport harakati vujudga kelishining asosiy omillari. Sportning taraqqiy etishi va xalqaro sport tashkilotlarining tuzilishi. Xalqaro sport federatsiyalari. Jahon, Yevropa va Osiyo chempionatlari. Hozirgi davrda sport harakatining rivojlanishi va dolzarb muammolari.

### **Markaziy Osiyoda qadimgi davr va o'rta asrlarda jismoniy tarbiya**

Qadimgi davrda Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiyaga oid arxeologik topilmalar va yozma manbalar. "Avesto"- qadimgi yozma ma'naviy va ma'rifiy manba sifatida. Qadimgi Markaziy Osiyo xalqlarining ta'lim-tarbiya tizimi va turmush tarzida jismoniy tarbiyaning ahamiyati.

Qadimgi ajdodlarimiz jismoniy tarbiyasining xususiyatlari. Qadimgi O'zbekiston xalqlarining o'yinlari va jismoniy mashqlarining umumiy tavsifi. Markaziy Osiyoda o'rta asrlar davrida jismoniy tarbiya (IX – XVI asrlar). Sharqning buyuk alloma va mutafakkirlarining jismoniy tarbiya to'g'risidagi fikrlari. Abu Ali Ibn Sinoning "Tib qonunlari" asarida jismoniy tarbiya to'g'risida. Amir Temurning harbiy-jismoniy ta'limoti. O'rta asrlar davrida Markaziy Osiyo xalqlarining jismoniy mashqlari va milliy o'yinlari.

### **Markaziy Osiyo va O'zbekistonga hozirgi zamon sportining kirib kelishi (XIX asr oxiri – XX asrning boshlari)**

XIX asrning oxiri-XX asrning boshlarida Markaziy Osiyoda zamonaviy sportning rivojlanishi. Maktab va gimnaziyalarda jismoniy tarbiya. Ma'rifatparvar jadidchilik harakati namoyandalarining jismoniy tarbiya to'g'risidagi fikrlari. A.Avloniyning "Turkiy guliston yoxud axloq" asarida jismoniy tarbiya to'g'risidagi pedagogik qarashlari. Turkistonda ilk sport to'garaklari va sport jamiyatlarining tuzilishi.

### **O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi (1920-1990 yy.)**

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlanish xususiyatlari. Sovetlar davrida jismoniy tarbiya va sport tizimi. Jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassislarni tayyorlash. Mehnat va o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya va sport. Sport inshootlarini qurish. Respublika va Butunittifoq spartakiadalari. O'zbekiston sportchilarining sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibida xalqaro sport musobaqalarida ishtiroki va yutuqlari.

### **O'zbekiston Respublikasida mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sport (1991 – hozirgi davrgacha)**

O'zbekiston Respublikasida mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi va istiqbollari. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni va uning ahamiyati. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va hukumatining jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qarorlari. Ommaviy sport tadbirlari. O'zbekistonda milliy sport turlari va xalq o'yinlarini rivojlantirishga doir musobaqalar. O'quvchi yoshlarning sport musobaqalari. Bolalar sporti. Ayollar sporti. Nogironlar va jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarning moslashtiruvchi sportini rivojlantirish yo'llari.

### **O'zbekistonda olimpiya harakatining rivojlanishi**

O'zbekistonda olimpiya harakatining rivojlanish davrlari. O'zbekiston sportchilarining sobiq ittifoq terma jamoasi tarkibida 1952-1992 yillarda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki.

O'zbekiston Respublikasida mustaqillik yillarida olimpiya harakatining rivojlanishi. O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitasining (O'zMOQ) tashkil topishi (1992). O'zMOQ Nizomi Olimpiya xartiyasiga mos ravishda tuzilgan xujjat sifatida. O'zMOQning XOQ tomonidan tan olinishi. O'zMOQning maqsadi va vazifalari. O'zbekiston MOQning tarkibi va asosiy organlari. O'zMOQ prezidentlari.

O'zbekiston Respublikasi Olimpiya Akademiyasi, uning maqsadi va vazifalari. O'zbekiston sportchilarining Olimpiya o'yinlari, Osiyo o'yinlari, Paralimpiya va Paraosiy o'yinlari, Jahon Universiadalari, Jahon Yoshlar o'yinlaridagi ishtiroki va yutuqlari.

### **Qadimgi Olimpiya o'yinlari**

Qadimgi davrda Yunonistonda Nemeya o'yinlari, Istmiya o'yinlari, Pafiya o'yinlari, Panafina, Olimpiya o'yinlari. Qadimgi Yunonistonda Olimpiya o'yinlarining vujudga kelishi. Qadimgi olimpiya o'yinlari haqidagi afsonalar. Qadimgi olimpiya o'yinlarining dasturi va ularning xususiyatlari. Qadimgi Olimpiya o'yinlarining ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy, madaniy ahamiyati. Qadimgi yunon olimpiya o'yinlarining ta'qiqlanish sabablari.

### **Zamonaviy Olimpiya o'yinlarining qayta tiklanishi**

Olimpiya o'yinlarini qayta tiklash g'oyalarining rivojlanishi. Olimpiya shahrida olib borilgan arxeologik qazilmalar va ularning ta'limi. XIX asrning oxirida zamonaviy olimpiya o'yinlarini tiklash g'oyasining hayotga tatbiq etilishi. Pyer de Kuberten hayoti va faoliyatining ahamiyati. I Xalqaro ta'xis Kongressi (1894) va uning tarixiy ahamiyati.

### **Xalqaro Olimpiya Ko'mitasi va uning faoliyati**



Xalqaro olimpiya tizimining umumiy tuzilmasi. Xalqaro olimpiya harakati rivojlanish davrlarining umumiy tavsifi. Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi (XOQ) va uning faoliyati. Olimpiya Xartiyasi – olimpiya harakatining asosiy huquqiy xujjati. XOQning maqsadi va vazifalari. XOQning tarkibi va asosiy organlari. XOQ sessiyalari. XOQ prezidentlari. XOQning shtab-kvartirasi. Olimpiya kongresslari va ularning ahamiyati. Milliy olimpiya qo'mitalari (MOQ) va ularning faoliyati. MOQ Bosh Assambleyasining tashkil topishi, maqsadi va vazifalari. Xalqaro sport federatsiyalari (XSF) va ularning faoliyati. XSF Bosh Assambleyasi, uning maqsadi va vazifalari. Xalqaro olimpiya harakatining dolzarb muammolari.

### **Olimpiya ta'limi tizimi**

Xalqaro Olimpiya akademiyasi va uning faoliyati. Olimpiya muzeylari, ularning maqsadi va vazifalari. Milliy olimpiya akademiyalari va ularning faoliyati. Olimpiya ta'limi va tadqiqotlari bo'yicha xalqaro va milliy markazlar. Olimpizm tushunchalari va ularning mohiyati. Olimpiya madaniyati qadriyatlarini. Olimpiya madaniyatini shakllantirish usullari. Olimpiya bilimlarini targ'ibot qilish shakllari, usullari va vositalari.

### **Olimpiya o'yinlari**

Yozgi Olimpiya o'yinlarining umumiy tavsifi. 1896-1912 yillarda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarining xususiyatlari. 1920-1948 yillardagi Olimpiya o'yinlarining xususiyatlari. 1952-1988 yillardagi Olimpiadalarning xususiyatlari. 1992 – hozirgi davrgacha o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarining xususiyatlari. Olimpiya o'yinlarini tashkil qilish va o'tkazish tartiblari. Olimpiya o'yinlarini o'tkazish uchun saharni tanlash tartib-qoidalari. Olimpiya o'yinlari Tashkiliy qo'mitasining faoliyati.

### **Qishki Olimpiya o'yinlari**

Qishki Olimpiya o'yinlarining umumiy tavsifi. 1924-1936 yillarda o'tkazilgan qishki Olimpiya o'yinlari. 1948-1992 yillarda o'tkazilgan qishki Olimpiya o'yinlari. 1994 yildan hozirgi davrgacha o'tkazilgan qishki Olimpiya o'yinlari. Qishki olimpiya sport turlarining tavsifi va xususiyatlari. Olimpiya sport turlarining Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilish mezonlari.

### **Kontinental va Regional o'yinlar**

Jahonda Osiyo, Amerika, Afrika MOQ assotsiatsiyalari tomonidan o'tkaziladigan kontinental o'yinlar. Olimpizm g'oyalari asosida o'tkaziladigan regional o'yinlar. Yozgi Osiyo o'yinlari (1951-hozirgi davrgacha). Qishki Osiyo o'yinlari (1986-hozirgi davrgacha). Paralimpiya o'yinlari. Paralimpiya o'yinlarining xususiyatlari. Paralimpiya sport turlarining tavsifi. Paraosiy o'yinlari. Jahon talabalari Universiadalarining vujudga kelishi. Yozgi Universiadalar (1959 yildan

hozirgi davrgacha). Qishki Universiadalar (1960 yildan hozirgi davrgacha). Jahon Yoshlar o'yinlari.

### **Olimpiya o'yinlari va ommaviy axborot vositalari**

Olimpiya sporti va ommaviy axborot vositalari. Televizion texnologiyalarning paydo bo'lishi va Olimpiya o'yinlariga kirib kelishining asosiy davrlari. Olimpiya sporti to'g'risidagi hodisa va faktlarni namoyish etishda televideniyaning roli. XOQning television kompaniyalar bilan hamkorlik dasturlari. Reklama va homiylik dasturlari.

### **Olimpiya o'yinlari va siyosat**

Xalqaro olimpiya harakatida Olimpiya o'yinlari va siyosat muammosining vujudga kelishi. Sportda kamsitish, irqchilik va millatchilik muammosi. Sportda aparteidga qarshi kurash. Olimpiya o'yinlaridagi boykotlar va siyosiy namoyishlar. XOQning jahonda olimpiya harakatini qo'llab-quvvatlash bo'yicha faoliyati.

### **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 tavsiflar. 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.

### **Qo'shimcha adabiyotlar**

6. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni. "Xalq so'zi", 2015 yil 5 sentabrdagi soni.
7. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug' xalqning ishi ham ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. T.: "O'zbekiston", 2019.
8. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan milliy yuksalish sari. T.: "O'zbekiston", 2019.
9. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 118-son qarori "2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Kontsepsiyasi". 13.02.2019.
10. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi. 24.01.2020.
11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son farmoni. 24.01.2020.
12. Акрамов А.К. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт тарихи. Ўқув қўлланма. Т.: ЎзДЖТИ нашриёти, 1999.



13. Эрназаров Э. Олимпиада – жаҳон спорти байрами. Илмий-оммабон рисола. Т.: “Шарк” нашриёти, 2008.
14. John Horne, Garry Whannel. Understanding the Olympics. Routledge. Taylor-Francis Group. London and New York. 2012.

#### Internet-saytlari

- 15.– O‘zbekiston Respublikasi xukumat portali.
16. www.lex.uz – O‘zRespublikasi Qonun xujjatlari ma‘lumotlari milliy bazasi.
17. www.ziyonet.uz – O‘zbekiston Respublikasi madaniy-ma‘rifiy portali.
18. www.natlib.uz – O‘zbekiston Respublikasi Milliy kutubxonasi.
19. www.olympic.uz – O‘zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qomitasi.
- www.paralympic.uz – O‘zbekiston Paralimpiya assotsiatsiyasi.

### 1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti fani dasturining nazariy qismi.

#### I. O‘quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta‘limdagi o‘rni

Ushbu fan dasturining negizi, uning tarkibiy qismlari, ta‘lim tizimidagi o‘rni kabi masalalar qamrab olgan talabalar uchun “Kurash nazariyasi va uslubiyati” fani mazmun – mohiyati hamda o‘rni, mamlakatni demokra va johon hamjamiyatidagi nufuzini oshirishda Kurash nazariyasi va uslubiyati o‘rni qanchalik muhim ekaligini tushinishda talabalarni ular uchun zarur bo‘lgan bilimlar bilan qurollantiriladi.

Yuqoridagilarni hisobga olgan holda mazkur dastur – *5610500 Sport faoliyati* (faoliyat turlari bo‘yicha) yo‘nalishi bo‘yicha talabalar uchun “Kurash nazariyasi va uslubiyati” fanining bakalavriyat ta‘lim yo‘nalishlarda o‘qitiladi. Mazkur fan boshqa fanlarning nazariy va amaliy uslubiy asosini tashkil qilib, o‘z rivojida aniq yo‘nalishdagi kurash fanlari uchun zamin bo‘lib xizmat qiladi.

#### I. Fanni o‘qitishdan maqsadi va vazifalari

*Fanni o‘qitishdan maqsad* – talabalarga kurash bo‘yicha bilimlarning nazariy asoslarini, kurashning tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash konsepsiyasi, kurash bo‘yicha musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari, kurash bo‘yicha texnik usullarning tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamallari, jismoniy tayyorgarlik to‘g‘risida tushuncha va uni rivojlantirish, texnik tayyorgarlik to‘g‘risida tushuncha va uni takomillashtirish, tayyorgarlikning ko‘p yillik bosqichlari, mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish turlari, sport maktablarida mashg‘ulotlarni tashkillashtirish va o‘tkazish uslublari, o‘quv-mashg‘ulot yig‘inini tashkillashtirish va o‘tkazish, saralash uslublari, modellashtirish va natijalarni taxminlash, musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish, tiklanish vositalari, mashg‘ulot nagruzkalarining shiddatini aniqlash uslublari, kurashda zamonaviy tadqiqot

uslublari, o‘qituvchi-murabbiyning pedagogik va psixologik xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘lgan nazariy va amaliy asoslarini o‘zlashtirishdan iborat.

*Fanni vazifasi* talablarini nazariy bilimlar, amaliy ko‘nikmalar, kurash bo‘yicha talabalarda kurash tarixi va sport kurashidagi ilmiy ishlar to‘g‘risida tushunchalar bo‘yicha bilimga, musobaqalarda ishtirok etish va uni tashkillashtirishga oid kasbiy – pedagogik malaka va ko‘nikmalarni hosil qilish hamda shakillantirishga qaratilgan.

Fan bo‘yicha talabalarning bilim, ko‘nikma malakalariga quyidagi talablar qo‘yiladi:

- **Talaba** kurash bo‘yicha tarixiy manbalarga suyanish, kurashning paydo bo‘lishi va rivojlanish tarixi, yaqin va uzoq kelajakdagi istiqbollari, hozirgi paytgacha mutaxassislar qanday tayorlangan va kelajakdagi konsepsiyasi bo‘yicha qanday yol tutish zarurligi, musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari, musobaqaning nizomi, talabnoma, torozidan o‘tkazish va qur‘a tashlash bayonnomasi, musobaqani o‘tkazish bayonnomasi, bellashuvni o‘tkazish bayonnomasi hamda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o‘rni aniqlash uslublarini, musobaqaga qatnashish va o‘tkazish xisobotlarini tayyorlash vositasi, uslub va tamoyillarini, texnik usullarning tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamallari, ilmiy ishlar to‘g‘risida tushunchalarni *bilishi va ulardan foydalana olishi kerak;*

- texnik harakatlarini hakam sifatida baholay olish, hakam imo-ishoralarni bajara olish va bellashuvlarni tahlil qilish, pulsometriya va xronometraj uslublarini amalga oshirish *ko‘nikmasiga ega bo‘lishi kerak;*

### III. ASOSIY NAZARIY QISM (ma‘ruza mashg‘ulotlari)

#### 1 – Modul. Kurashning tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash konsepsiyasi

##### 1-mavzu: Kurashning tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash konsepsiyasi

Kurash to‘g‘risida tarixiy ma‘lumotlarni yig‘ish uslublari. Kurash bo‘yicha zarur tarixiy manbalarni o‘rganib chiqish. Arxiv ma‘lumotlari bilan ishlash. manbalarni tahlil etish, kurash turlari bo‘yicha federatsiyalar ma‘lumotlaridan foydalanish, kutubxonadagi ma‘lumotlardan foydalanish. O‘zbekistonda milliy kurash bo‘yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashning istiqbollari va konsepsiyasi. Oldingi va hozirgi davrlardagi fikrlar, hamda kelajakda yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash bo‘yicha istiqbollari. Barcha kurash turlari bo‘yicha federatsiya va muzeylardagi ma‘lumotlarni umumlashtirish va mavjud o‘zgarishlarni tizimli ravishda o‘rganib borish.

##### 2-mavzu: Kurash bo‘yicha musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari

Kurash bo‘yicha musobaqa qoidalarining oldingi va oxirgi variantlari, hakamlikdagi ovozalari va imo-ishoralari. Musobaqa qoidalari. Texnik usullar va harakatlarni baholash mezonlari, musobaqada foydalaniladigan



bayonnomalarni yurgizish. Kurash bo'yicha guruh o'rtasida xar-xil uslubni foydalangan holda birinchilik o'tkazish. Musobaqa o'tkazish jarayonida kurash bo'yicha bayonnomalarni shakllantirish usullarini o'rganish (Shveysariya, Olimpiya, Yapon tizimi va boshqalar).

### **3-mavzu: Kurash bo'yicha texnik usullarning tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari**

Kurash bo'yicha texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida sinflarga ajratish. Texnik usullarning nomlanishi va ularning ketma-ketlikda bajarilish tartibini shakllantirish yo'llari. Kurash bo'yicha texnik usullarni o'rgatish jarayoni engil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirish. Usulni bajarishda sportchilarning texnik va jismoniy holatiga qarab yuklamalarni berilishi va atamalarni to'g'ri bilishini shakllashtirish lozim. Texnik usullar, kurashchi holatlari (tik turgan holatlardagi) va harakatlarning atamalarini aniqlashtirish. Kurashda texnik usullarning bajarilishida kurashning tik turgan holatida bajariladigan texnik usullar va ularning nomlanishini ko'rsatib o'tish. Bellashuvni usullar belgilari yordamida yozib borish. Texnik usullarning ximoyalari. Texnik usullarning qarshi usullari. Texnik usullarning kombinatsiyalari.

### **2 – Modul. Jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish, texnik-taktik takomillashtirish hamda psixologik tayyorgarlik**

#### **4-mavzu: Jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish**

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Kuch va uni rivojlantirish uslublari. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslublari. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslublari. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslublari. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari. O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi.

#### **5-mavzu: Texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish**

Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik. Kurashchining texnik tayyorgarligi, sportchi tomonidan yuqori sport natija-lariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallanganlik darajasi bilan tavsiflanadi. Texnik xarakterlarni amalga oshirishning umumiy asoslari. Xalqaro kurash turlari texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalalanishlar, hamda kombinatsiyalar yig'indisidir. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari.

#### **6-mavzu: Taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish**

Taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish.

Taktik tayyorgarlik tug'risida tushuncha. Taktika – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari. Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Taktik tayyorgarlikning vazifasi – sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, bellashuv jarayonini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan. Taktik tayyorgarlik turlari va uslublari. Taktik tayyorgarlik turlaridan hujumkor taktika, qarshihujum taktikasi, faol ximoyalalanish taktikasi, texnik harakatni amalga oshirish taktikasi, bellashuvni o'tkazish taktikasi, musobaqada ishtirok etish taktikasi, raqib to'g'risida ma'lumot yig'ish uslubi, chorlash uslubi, siqimga olish uslubi, manyovrlash va boshqalar.

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

Umumiy psixologik tayyorgarlik. Umumiy psixologiya turlari. Umumiy psixologik tayyorgarlikni maqsadi va vazifalari. Psixologik tayyorgarlikning uslublari. Kurashda psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik maxorat. Muayyan musobaqaga ruxiy tayyorgarlik. Psixologik tayyorgarlikdagi psixologik va pedagogik tadbirlar, sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar. Texnik-tatitik mahoratni takomillashtirish psixologik tayyorgarlik bilan ajralmasligi. Yuklamalardan keying psixologik tiklanish, autogen trenirovka, meditatsiya, o'z-o'ini boshqarish vositalari.

#### **3 – Modul. Mashg'ulot jarayonida o'rgatish uslublari, ilmiy ishlar to'g'risida tushuncha**

##### **8-mavzu: Mashg'ulot jarayonida o'rgatish uslublari.**

Mashg'ulot jarayonida o'rgatishning maqsad va vazifalari. O'rgatish tamoyillari. Texnik harakatlarga o'rgatish uslublari. Texnik harakatlarga o'rgatish bosqichlari.

##### **9-mavzu: Ilmiy ishlar to'g'risida tushuncha.**

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



**4- Modul. Jaroxatlanishdan saqlanish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish, ovqatlanish gigienasi**  
**10-mavzu: Jaroxatlanishdan saqlanish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish**

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

**11-mavzu: Ovqatlanish gigienasi**

Kurashchilarda oqsillar, yog'lar, uglevodlar, minerallar, vitaminlarga bo'lgan talabning proporsiyasi. Ovqatlanish ratsionidagi talab va me'yorlar. Ovqatlanish jadvali bo'yicha kun tartibini tuzish. Dietologiya to'g'risida tushuncha. Kurashchilarning vazn xaydash paytidagi ovqatlanish tartibi. Organizm qabul qiladigan va sarf qiladigan energiya nisbatining buzilishi va oqibatlar.

**5 - Modul. Tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari, mashg'ulot jarayonini rejalashtirish turlari**

**12-mavzu: Tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari**

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

**13-mavzu: Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish turlari**

Istiqbolli reja. Yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar. Butun sport biografiyasiga mo'ljallangan va to'rt yillik (olimpiya) reja turlari. Tezkor reja. Makrotsikllar, mezotsikllar va mikrotsikllarni tuzishdagi talablar. Joriy reja. Yillik reja, oylik reja, xafalik reja, kunlik reja va dars konspektini tuzishdagi talablar.

**14-mavzu: Sport maktablarida mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish uslublari**

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

**15-mavzu: O'quv-mashg'ulot yig'inini tashkillashtirish va o'tkazish**

O'quv-trenirovka yig'inini o'tkazishning maqsadi, vazifalari, tayyorlash. O'quv-trenirovka yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish. O'quv-trenirovka yig'inlarini rejalashtirish. O'quv-trenirovka yig'inlarini o'tkazish zaruriyati.

O'quv-trenirovka yig'inlar natijalarini rejalashtirish. Yig'inlar natijalarini tahlil qilish.

**6 - Modul. Saralash uslublari, modellashtirish va natijalarni taxminlash**

**16-mavzu: Saralash uslublari**

Kurash turlarida saralash. Saralash ko'p yillik jarayon sifatida. Bolalarni kurash bo'linmasiga saralash uchun testlar. Terma jamoaga saralash. Sport natijasi. Saralashda texnik-taktik mahorat darajasini aniqlash. Saralashning yangi innovatsion uslublari.

**17-mavzu: Modellashtirish va natijalarni taxminlash**

Modellashtirish uslublari. Tayyorgarlik modeli. Mahorat modeli. Bellashuv faoliyatining modeli. Morfofunktsional model. Musobaqa faoliyatidagi modellashtirish va sportchilarning individual xususiyatlariga ko'ra tayyorgarligi. Sport amaliyotida modellashtirish usulini qo'llash kuchli sportchilarning model xarakteristikasi (modelning asosiy tarkibiy qismi).

**18-mavzu: Musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish**

Musobaqa va o'quv-mashg'ulot faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish ahamiyati. Kurashchining texnik-taktik harakatlarini qayd etish usuliyati. Umumiy tushunchalar. Kurashchilarning musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan texnik va taktik harakatlarini tahlil qilish yo'llari. Pedagogik kuzatishlarni ishlab chiqish bo'yicha tavsiyalar.

**7 - Modul. Tiklanish vositalari. Mashg'ulot nagruzkalarining shiddatini aniqlash uslublari**

**19-mavzu: Tiklanish vositalari**

Kurashchilar trenirovkasi jarayonida tiklanish vositalari. Turli tiklanish vositalarini qo'llash. Tiklanishning pedagogik vositalari. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari. Farmakologik vositalar. Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash. Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj. Funktsional musiqa tiklanish vositasi sifatida. Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari.

**20-mavzu: Mashg'ulot nagruzkalarining shiddatini aniqlash uslublari**

Trenirovka nagruzkalarini nazorat qilish. Trenirovka va musobaqa nagruzkalarini nazorat qilish. Yuklama birligini aniqlash uslubiyati. Nagruzkaning ixtisoslashganligi. Yuklama yo'nalishi. Yuklamaning koordinatsion murakkabligi, yuklama hajmi.

**21-mavzu: Kurashda zamonaviy tadqiqot uslublari**

Sport kurashida zamonaviy tadqiqot uslublari. Sport kurashida zamonaviy tadqiqot uslublari, sport fanida ilmiy bilishning usul va tamoyillari. Kurash



nazariyasi va uslubiyati fanida ilmiy bilishning usul va tamoyillari. Ilmiy bilishning umumilmiy usullari va ilmiy bilish tamoyillari.

#### 22-mavzu: O'qituvchi-murabbiyning pedagogik va psixologik xususiyatlari

O'qituvchi-murabbiyning pedagogik qobiliyatini rivojlantirish. O'qituvchi-murabbiyning o'z fani bo'yicha doimiy ravishda bilim va mahoratini oshirib borishi. O'qituvchi-murabbiyning psixologik qobiliyatini rivojlantirish. O'qituvchi-murabbiyning kompetentligi, ahloqiy qoidalarga rioya qilishi. Irodaviy va kasbga nisbatan jiddiy munosabatlari.

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

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Kurash sport turlari to'g'risida tarixiy ma'lumotlarni yig'ish usublari.
2. Arxiv ma'lumotlari bilan ishlash, manbalarni tahlil etish, kurash turlari bo'yicha federatsiyalar ma'lumotlaridan foydalanish, kutubxonadagi ma'lumotlardan foydalanish.
3. Kurash bo'yicha musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari. Kurash bo'yicha musobaqa qoidalarining oldingi va oxirgi variantlari, hakamlik ovozalari va imo-ishoralari.
4. Texnik usullar va harakatlarni baholash mezonlari, musobaqada foydalaniladigan bayonnomalarni yurgizish.
5. Kurash bo'yicha guruh o'rtasida har xil uslubni foydalangan holda birinchilik o'tkazish (Shveysariya, Olimpiya, Yapon tizimi va boshqalar).
6. Kurash bo'yicha texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida sinflarga ajratish.
7. Kurash bo'yicha texnik usullarni o'rgatish jarayoni yengil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirish.
8. Texnik usullar, kurashchi holatlari (tik turgan holatlardagi) va harakatlarning atamalarini aniqlashtirish.
9. Bellashuvni usullar belgilari yordamida yozib borish.
10. Texnik usullarning ximoyalari.
11. Texnik usullarning qarshi usullari.
12. Texnik usullarning kombinatsiyalari.
13. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi. Kuch va uni rivojlantirish usuliyati. Tezkorlik va uni rivojlantirish usuliyati.
14. Chidamlilik va uni rivojlantirish usuliyati. Chaqqonlik va uni rivojlantirish usuliyati.
15. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish usuliyati. Xar-xil yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi.
16. Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik.
17. Texnik xarakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari.
18. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari.
19. Kurashda taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
20. Taktik tayyorgarlik maqsadiga erishish yo'llari.

21. Taktik tayyorgarlik vazifalarini amalga oshirish yo'llari.
22. Xujum xarakatlarini tayyorlash taktikasi.
23. Bellashuvni tuzish taktikasi.
24. Musobaqalarda qatnashish taktikasi.
25. Umumiy psixologik tayyorgarlik.
26. Psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik maxoratning uyg'unligiga erishish yo'llari.
27. Muayyan musobaqaga ruhiy tayyorgarlik. Autogen trenirovka va meditatsiya.
28. O'rgatish tamoyillari.
29. O'rgatish bosqichlari.
30. Mashg'ulot jarayonida o'rgatish usublari.
31. Individual va guruhli o'rgatish usulbarini foydalanish yollari.
32. Ilmiy ishlar to'g'risida tushuncha. Adabiyotlar sharhidan foydalanish uslubi.
33. Pedagogik kuzatuv uslubi.
34. Kurashchilar trenirovkasining dars konspektini ilmiy asosda tuzish.
35. Kurashchilar trenirovkasida pulsometriya uslubini o'tkazish.
36. Kurashchilar trenirovkasida xronometraj uslubini o'tkazish.
37. Kurashchilar trenirovka jarayonida yuklama birligini aniqlash.
38. Tadqiqot mavzusini tanlash. Tadqiqotning ish rejasini tuzish.
39. Tadqiqot materiallarini yig'ish va to'plash.
40. Yig'ilgan ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish. Tadqiqotni yakunlash va shakllantirish.
41. Kurash turlarida tadqiqot usullari. Tadqiqot usulbarining umumiy tavsifi. Tadqiqot usublari. Tadqiqot usulbariga umumiy talablar. Modelli tajriba. Laboratoriya tajribasi.
42. Tabiiy tajriba. Bevosita qayd qilish usublari. Xronometriya. Nazorat sinovlari. Anketa so'rovi. Matematik statistika uslubi.
43. Travmadan saqlanish va birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.
44. Kurashdagi asosiy jaroxatlarning kelib chiqishi va uning profilaktikasi. Shug'ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o'tkazish.
45. Jaroxatlarning turlari, ularning oldini olish chora-tadbirlari.
46. Jaroxat va shikast olgan kurashchilarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish qoidalari.
47. Qo'l, oyoq, barmoqlar, bo'yin va qovurg'a sinishlarida yoki chiqish, teri kasalliklarining birinchi alomatlaridagi, charchash ta'sirida vujudga keladigan hastaliklardagi tadbirlar.
48. Kurashchilarda oqsillar, yog'lar, uglevodlar, minerallar, vitaminlarga bo'lgan talabning proportsiyasini xisoblash.
49. Ovqatlanish ratsionidagi talab va me'yorlarni o'rganish.
50. Ovqatlanish jadvali bo'yicha kun tartibini tuzish.



51. Dietologiya to'g'risida tushuncha va kurashchilarning vazn xaydash paytidagi ovqatlanish tartibini o'rganish.
52. Organizm qabul qiladigan va sarf qiladigan energiya nisbatining buzilishi va oqibatlarini o'rganish.
53. Tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlarini o'rganib chiqich.
54. Kurashchilarni tayorlash bosqichlarini o'rganib chiqich.
55. Bazaviy tayyorgarlik, mutaxassislikga chuqurlashtirish, sportda takomillashtirish va oily sport mahorati bosqichlari bilan tanishish.
56. Kurashchilarni tayorlash bosqichlarining maqsad va vazifalari, bosqichlarni amalga oshirish yo'llarini o'rganib chiqish.
57. Kurash bo'yicha seksiyaga kirib kelish davridan boshlab xalqaro toifadagi sport ustasigacha bosib o'tadigan yo'ldagi qiyinchiliklarni o'rganib chiqich.
58. Istiqbolli reja, yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlarni o'rganib chiqish.
59. Butun sport biografiyasiga mo'ljallangan va to'rt yillik (olimpiya) reja turlarini tuzish.
60. Tezkor reja tuzish.
61. Makrotsikllar, mezotsikllar va mikrotsikllarni tuzish.
62. Joriy reja, yillik reja, oylik reja, xafalik reja, kunlik reja va dars konspektini tuzish.
63. Sport maktablarida kurashchilarni tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlarini o'rganish.
64. Sport maktablari oldida turgan vazifalarni hal etish yo'llari.
65. Guruxlarni to'ldirish va trenirovka jarayonini tashkillashtirish.
66. O'quv-mashg'ulot yig'inini tashkillashtirish va o'tkazish rejasini tuzish.
67. O'quv-trenirovka yig'inini o'tkazishning maqsadi, vazifalari, tayyorgarlik uslublarini o'rganib chiqish.
68. O'quv-trenirovka yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish.
69. O'quv-trenirovka yig'inlar natijalarini rejalashtirish va tahlil qilish
70. Kurash turlarida saralash uslublarini o'rganish.
71. O'spirin va o'smirlarni kurash bo'linmasiga saralash uchun testlar bilan tanishish va tuzish.
72. Terma jamoaga saralash uchun testlar bilan tanishish va tuzish.
73. Saralashda texnik-taktik mahorat darajasini aniqlash va saralashning yangi innovatsion uslublari.
74. Modellashtirish uslublari bilan tanishish.
75. Tayyorgarlik modeli, mahorat modeli, bellashuv faoliyatining modeli, morfofunksional modellar bilan tanishish va tuzish.
76. Musobaqa faoliyatidagi modellashtirish va sportchilarning individual xususiyatlariga ko'ra tayyorgarligini o'rganish.
77. Sport amaliyotida modellashtirish usulini qo'llash kuchli sportchilarning model xarakteristikasi bilan tanishish.

78. Musobaqa va o'quv-mashg'ulot faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilishni amalga oshirish.
79. Kurashchining texnik-taktik harakatlarini qayd etish uslubi bilan tanishish.
80. Kurashchilarning musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan texnik va taktik harakatlarini tahlil qilish yo'llari va pedagogik kuzatishlarni ishlab chiqish.
81. Kurashchilar trenirovkasi jarayonida tiklanish vositalari bilan tanishish.
82. Kurashchilarga turli tiklanish vositalarini qo'llash.
83. Tiklanishning pedagogik vositalaridan foydalanish.
84. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalaridan foydalanish.
85. Farmakologik vositalar.
86. Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash.
87. Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj.
88. Funksional musiqa tiklanish vositasi va tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari.
89. Mashg'ulot nagruzkalarining shiddatini aniqlash uslublari.
90. Trenirovka nagruzkalarini nazorat qilish.
91. Trenirovka va musobaqa nagruzkalarini nazorat qilish.
92. Yuklama birligini aniqlash uslubiyati.
93. Nagruzkaning ixtisoslashganligi, yo'nalishi, koordinatsion murakkabligi va nagruzka hajmi.
94. Sportkurashida zamonaviy tadqiqot uslublari.
95. Kurash nazariyasi va uslubiyati fanida ilmiy bilishning usul va tamoyillari.
96. Ilmiy bilishning umumilmiy usullari va ilmiy bilish tamoyillari bilan tanishish.
97. O'qituvchi-murabbiyning pedagogik va psixologik xususiyatlari bilan tanishish.
98. O'qituvchi-murabbiyning pedagogik qobiliyatini rivojlantirish yo'llari.
99. O'qituvchi-murabbiyning o'z fani bo'yicha doimiy ravishda bilim va mahoratini oshirib boorish yo'llari.
100. O'qituvchi-murabbiyning psixologik qobiliyatini rivojlantirish.
101. O'qituvchi-murabbiyning kompetentligi, ahloqiy qoidalarga rioya qilishi, irodaviy va kasbga nisbatan jiddiy munosabatlari.

### Seminar mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar.

#### 1-mavzu: Kurash turlarining tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash kontsepsiyasi

1. Kurash to'g'risida tarixiy ma'lumotlarni yig'ish uslublari. Kurash bo'yicha zarur tarixiy manbalarni o'rganib chiqish.
2. Arxiv ma'lumotlari bilan ishlash, manbalarni tahlil etish, kurash turlari bo'yicha federatsiyalar ma'lumotlaridan foydalanish, kutubxonadagi ma'lumotlardan foydalanish.



3. O'zbekistonda kurash turlari bo'yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayorlashning istiqbollari va kontsepsiyasi.

4. Oldingi va hozirgi davrlardagi fikrlar, hamda kelajakda yuqori malakali mutaxassislarni tayorlash bo'yicha istiqbollar.

5. Barcha kurash turlari bo'yicha federatsiya va muzeylardagi ma'lumotlarni umumlashtirish va mavjud o'zgarishlarni tizimli ravishda o'rganib borish.

#### **2-mavzu: Kurash bo'yicha musobaqa qoidalari va xakamlik qilish asoslari**

1. Kurash bo'yicha musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari.

2. Kurash bo'yicha musobaqa qoidalarining oldingi va ohirgi variantlari, xakamlikdagi ovozalari va imo-ishoralari.

3. Musobaqa qoidalari. Texnik usullar va harakatlarni baholash mezonlari, musobaqada foydalaniladigan bayonnomalarni yurgizish.

4. Kurash bo'yicha guruh o'rtasida har xil uslubni foydalangan holda birinchilik o'tkazish.

5. Musobaqa o'tkazish jarayonida kurash turlari bo'yicha bayonnomalarni shakllantirish usullarini o'rganish (Shveysariya, Olimpiya, Yapon tizimi va boshqalar).

#### **3-mavzu: Kurash bo'yicha texnik usullarning tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari**

1. Kurash bo'yicha texnik usullarni oddiydan murakkabga tamoyili asosida sinflarga ajratish.

2. Texnik usullarning nomlanishi va ularning ketma-ketlikda bajarilish tartibini shakllantirish yo'llari.

3. Kurash bo'yicha texnik usullarni o'rgatish jarayoni yengil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirish.

4. Usulni bajarishda sportchilarning texnik va jismoniy holatiga qarab yuklamalarni berilishi va atamalarni to'g'ri bilishini shakllashtirish lozim.

5. Texnik usullar, kurashchi holatlari (tik turgan holatlardagi) va harakatlarning atamalarini aniqlashtirish.

6. Kurashda texnik usullarning bajarilishida kurash va belbog'li kurash turlaridagi tik holatida bajariladigan texnik usullar va ularning nomlanishini ko'rsatib o'tish.

7. Bellashuvni usullar belgilari yordamida yozib borish.

8. Texnik usullarning ximoyalari.

9. Texnik usullarning qarshi usullari.

10. Texnik usullarning kombinatsiyalari.

#### **4-mavzu: Jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish**

1. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi.

2. Kuch va uni rivojlantirish uslublari.

3. Tezkorlik va uni rivojlantirish uslublari.

4. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi.

5. Chidamlilik va uni rivojlantirish uslublari.

6. Chaqqonlik va uni rivojlantirish uslublari.

7. Kurashchining jismoniy tayyorgarligi.

8. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish uslublari.

9. O'smir yoshdagi kurashchining jismoniy tayyorgarligi.

#### **5-mavzu: Texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish**

1. Kurashchilar trenirovka jarayonida texnik tayyorgarlik.

2. Kurashchining texnik tayyorgarligi, sportchi tomonidan yuqori sport natija-lariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallanganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

3. Texnik xarakatlarni amalga oshirishning umumiy asoslari.

4. Kurash texnikasi – bu musobaqa qoidalarida ruxsat etiladigan usullar, qarshi usullar va himoyalaniqlar, hamda kombinatsiyalar yig'indisidir.

5. Kurashchining texnik mahoratini oshirish yo'llari.

#### **6-mavzu: Taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish**

1. Taktik tayyorgarlik tug'risida tushuncha.

2. Taktika – bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir.

3. Taktik tayyorgarlik maqsadi va vazifalari.

4. Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musobaqada g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat.

5. Taktik tayyorgarlikning vazifasi – sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, bellashuv jarayonini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

6. Taktik tayyorgarlik turlari va uslublari.

7. Taktik tayyorgarlik turlaridan hujumkor taktika, qarshihujum taktikasi, faol ximoyalaniqlar taktikasi.

8. Texnik harakatni amalga oshirish taktikasi.

9. Bellashuvni o'tkazish taktikasi.

10. Musobaqada ishtirok etish taktikasi.

11. Raqib to'g'risida ma'lumot yig'ish uslubi.

12. Chorlash uslubi.

13. Siqimga olish uslubi.

14. Manyovrlash va boshqalar.

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

1. Umumiy psixologik tayyorgarlik.

2. Umumiy psixologiya turlari.
3. Umumiy psixologik tayyorgarlikni maqsadi va vazifalari.
4. Psixologik tayyorgarlikning uslublari.
5. Kurashda psixologik tayyorgarlik va texnik-taktik maxorat.
6. Muayyan musobaqaga ruxiy tayyorgarlik.
7. Psixologik tayyorgarlikdagi psixologik va pedagogik tadbirlar, sportchilar faoliyati hamda hayotiga muvofiq sharoitlar.
8. Texnik-tatitik mahoratni takomillashtirish psixologik tayyorgarlik bilan ajralmasligi.
9. Yuklamalardan keying psixologik tiklanish, autogen trenirovka, meditatsiya, o`z-o`ini boshqarish vositalari.

#### 8-mavzu: Mashg`ulot jarayonida o`rgatish uslublari

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

#### 9-mavzu: Ilmiy ishlar to`g`risida tushuncha

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

#### 10-mavzu: Jarohatdan saqlanish va birinchi tibbiy yordam ko`rsatish

1. Kurashdagi asosiy jaroxatlarning kelib chiqishi va uning profilaktikasi.
2. Shug`ullanuvchilarni tibbiy nazoratdan o`tkazish.
3. Jaroxatlarning turlari, ularning oldini olish chora-tadbirlari.
4. Travma va shikast olgan kurashchilarga birinchi tibbiy yordam ko`rsatish qoidalari.
5. Qo`l, oyoq, barmoqlar, bo`yin va qovurg`a sinishlarida yoki chiqish, teri kasalliklarining birinchi alomatlaridagi, charchash ta`sirida vujudga keladigan hastaliklardagi tadbirlar.

#### 11-mavzu: Ovqatlanish gigienasi

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

#### 12-mavzu: Tayyorgarlikning ko`p yillik bosqichlari

1. Kurashchilarni tayorlash bosqichlari.
2. Bazaviy tayyorgarlik, mutaxassislikga chuqurlashtirish, sportda takomillashtirish va oily sport mahorati bosqichlari to`g`risida tushunchalar.
3. Kurashchilarni tayorlash bosqichlarining maqsad va vazifalari.
4. Bosqichlarni amalga oshirish yo`llari.
5. Kurash turlari bo`yicha seksiyaga kirib kelish davridan boshlab xalqaro toifadagi sport ustasigacha bosib o`tadigan yo`ldagi qiyinchiliklarga bardosh berish.

#### 13-mavzu: Mashg`ulot jarayonini rejalashtirish turlari

1. Istiqbolli reja.
2. Yosh mezonlari va jismoniy qobiliyatlar.
3. Butun sport biografiyasiga mo`ljallangan va to`rt yillik (olimpiya) reja turlari.
4. Tezkor reja.
5. Makrotsikllar, mezotsikllar va mikrotsikllarni tuzishdagi talablar.
6. Joriy reja.
7. Yillik reja, oylik reja, xaflalik reja, kunlik reja va dars konspektini tuzishdagi talablar.

#### 14-mavzu: Sport maktablarida mashg`ulotlarni tashkillashtirish va o`tkazish uslublari

1. Sport maktablarida kurashchilarni tayyorlashning tashkiliy-uslubiy xususiyatlari.
2. Sport maktablari oldida turgan vazifalar.
3. Guruxlarni to`ldirish va trenirovka jarayonini tashkiletish.

#### 15-mavzu: O`quv-mashg`ulot yig`inini tashkillashtirish va o`tkazish

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

#### 16-mavzu: Saralash uslublari

1. Kurash turlarida saralash.



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

**17-mavzu: Modellashtirish va natijalarni taxminlash**

1. Modellashtirish uslublari.
2. Tayyorgarlik modeli.
3. Mahorat modeli.
4. Bellashuv faoliyatining modeli.
5. Morfofunktsional model.
6. Musobaqa faoliyatidagi modellashtirish va sportchilarning individual xususiyatlariga ko'ra tayyorgarligi.
7. Sport amaliyotida modellashtirish usulini qo'llash kuchli sportchilarning model xarakteristikasi.

**18-mavzu: Musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish**

1. Musobaqa va o'quv-mashg'ulot faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish axamiyati.
2. Kurashchining texnik-taktik harakatlarini qayd etish usuliyati.
3. Umumiy tushunchalar.
4. Kurashchilarning musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan texnik va taktik harakatlarini tahlil qilish yo'llari.
5. Pedagogik kuzatishlarni ishlab chiqish bo'yicha tavsiyalar.

**19-mavzu: Tiklanish vositalari**

1. Kurashchilar trenirovkasi jarayonida tiklanish vositalari.
  2. Turli tiklanish vositalarini qo'llash.
  3. Tiklanishning pedagogik vositalari.
  4. Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari.
  5. Farmakologik vositalar.
  6. Uyquni me'yorlashtirish uchun vositalarni qo'llash.
  7. Bellashuv o'rtasidagi tanaffusda massaj.
  8. Funktsional musiqa tiklanish vositasi sifatida.
  9. Tiklanishning ruhiy-pedagogik vositalari.
- 20-mavzu: Mashg'ulot yuklamalarining shiddatini aniqlash uslublari**
1. Trenirovka yuklamalarini nazorat qilish.
  2. Trenirovka va musobaqa yuklamalarini nazorat qilish.
  3. Yuklama birligini aniqlash uslubiyati.
  4. Yuklamaning ixtisoslashganligi.
  5. Yuklama yo'nalishi.
  6. Yuklamaning koordinatsion murakkabligi, yuklama hajmi.

**21-mavzu: Kurashda zamonaviy tadqiqot uslublari**

1. Sport kurashida zamonaviy tadqiqot uslublari.
2. Sport kurashida zamonaviy tadqiqot uslublari, sport fanida ilmiy bilishning usul va tamoyillari.
3. Kurash nazariyasi va uslubiyati fanida ilmiy bilishning usul va tamoyillari.
4. Ilmiy bilishning umumilmiy usullari va ilmiy bilish tamoyillari.

**22-mavzu: O'qituvchi-murabbiyning pedagogik va psixologik xususiyatlari**

1. O'qituvchi-murabbiyning pedagogik qobiliyatini rivojlantirish.
2. O'qituvchi-murabbiyning o'z fani bo'yicha doimiy ravishda bilim va mahoratini oshirib borishi.
3. O'qituvchi-murabbiyning psixologik qobiliyatini rivojlantirish.
4. O'qituvchi-murabbiyning kompetentligi, ahloqiy qoidalarga rioya qilishi. Irodaviy va kasbga nisbatan jiddiy munosabatlari.

**Ta'lim texnologiyalari va metodlari:**

- ma'ruzalar;
- interfaol keys-stadilar;
- seminarlar ( mantiqiy fiklash, tezkor savol-javoblar);
- guruhlarda ishlash;
- taqdimotlarni qilish;
- individual loyihalar;
- jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar.

**VI. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari Asosiy adabiyotlar:**

1. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. T. 2017.
2. Arslonov Q.P. Milliy kurash turlari va uni o'qitish texnologiyalari. "Turon zamin ziyo" T. 2014
3. Shukurov R.S. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. "Durdona" B. 2020
4. Azimov L.A. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (Dzyudo). "Durdona" B. 2021

**Internet saytlari**

23. <http://www.ijf.uz> – O'zbekiston Dzyudo federatsiyasi sayti.
24. <http://www.ika.com> – Xalqaro kurash asossiatitsiyasi rasmiy sayti.
25. <http://www.ika.uz> – O'zbekiston kurash federatsiyasi sayti.
26. <http://www.gov.uz> – O'zbekiston Respublikasi Hukumat portali.
27. <http://www.ziyonet.uz> – O'zbekiston Respublikasi ta'lim portal.

**1.23 Sport menejmenti o'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni**



“Sport menejmenti” sohasida qoʻllaniladigan va qoʻllanilishi rejalashtirilgan boshqaruvga oid asosiy tushunchalarni, kategoriyalarni, boshqaruv qonunlari va tamoyillarini oʻrgatish hamda ularni amalda tatbiq etish koʻnikmasini hosil qilish, sohaga oid hujjatlarni rasmiylashtirish, ularning turlari, tuzilishi, strukturasi, hamda nazorat usullarini tanlash boʻyicha yoʻnalish sohasiga mos bilim, koʻnikma va malakani shakllantirishdir. boʻljak mutaxassislariga kasbiy bilim berish, koʻnikma va malakalarga ega qilish. Oʻzbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sporti tizimida boʻljak trenerlarning bilimlarini rivojlantirishni shakllantirish. Uzlaksiz taʼlim tizimining barcha bosqichlariga bevosita aloqador boʻlgan uslubiy jihatlardagi yangilik va muammolarni oʻrganish. sportda menejment hamda marketing fanini va boshqa oʻzaro aʼloqador fanlarni oʻqitish metodikasi doir oʻquv materiallar bilan uygʻunlikda oʻrgatishdan iborat.

### **Oʻquv fanining maqsadi va vazifalari**

**Fanni oʻqitishdan maqsad** – talabalarga iqtisodiy va sport sohasidagi bilimlarning nazariy asoslarini, ularning asosiy tushunchalari va kategoriyalarini, iqtisodiy va ijtimoiy qonunlar va tamoyillarini oʻrgatish hamda ularni amaliyotda tatbiq etish koʻnikmasini hosil qilishdan iborat.

**Fanning vazifasi** - talabalarni sport menejmenti haqidagi nazariy bilimlar, amaliy koʻnikmalalar, sport jarayonlariga uslubiy yondashuv hamda ilmiy dunyoqarashini shakllantirish vazifalarini bajaradi.

Fan boʻyicha talabalarning bilim, koʻnikma va malakalariga quyidagi talablar qoʻyiladi. **Talaba:**

- jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqarish masalalarini hal etish va undan samarali foydalanish toʻgʻrisida **tasavvurga ega boʻlishi;**

- sport menejmentining mohiyati va tamoyillari, asosiy va aniq funksiyalari, boshqaruv usullarini va ularni amal qilish xususiyatlarini **bilishi va ulardan foydalana olishi;**

- jismoniy tarbiya va sport faoliyatida yangi zamonaviy boshqarish tizimini bilish **koʻnikmalariga ega boʻlishi kerak.**

-iqtisodiy bilim asoslari, bozor iqtisodiyoti subʼektlari, iqtisodiy kategoriyalar, jismoniy tarbiya va sport iqtisodiyoti fani toʻgʻrisida, sport tashkilotlari va birlashmalarining tashkiliy-xuquqiy shakllari, xalqaro sport harakatlari, Xalqaro Olimpiya qoʻmitasi, Xalqaro Olimpiya qoʻmitasining tashkiliy-boshqaruv strukturasi, Milliy Olimpiya qoʻmitasi, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarini boshqarishda Milliy Olimpiya qoʻmitasining tutgan oʻrni va roli xaqida **tasavvurga ega boʻlishi;**

- iqtisodiy qonunlar, tushunchalar, kategoriyalarni, iqtisodiy jarayonlarning xususiyatlarini, marketing turlari, mahsulotga yoʻnaltirilgan marketing, isteʼmolchiga yoʻnaltirilgan marketing, sportchilar va murabbiylar, sport turizmi

iqtisodiyoti, professional sport iqtisodiyoti tushunchalarini **bilishi va ulardan foydalana olishi;**

- talaba iqtisodiy hodisa va jarayonlarni tahlil qilish usullarini qoʻllash, iqtisodiy muammolar boʻyicha yechimlar qabul qilish, sport tovarlari va xizmatlariga narx belgilash tartiblari, biznes reja va uning funksiyalari, biznes rejaning tarkibiy qismlari, biznes rejaning ustida ishlash **koʻnikmalariga ega boʻlishi kerak.**

- sportda jismoniy tarbiya menejmenti va sport iqtisodiyotini tashkil etish **malakalariga ega boʻlishi kerak.**

### **1-mavzu. Oʻzbekistonda sport menejmenti**

Oʻzbekiston sharoitida jahon moliyaviy inqirozi va sport menejmentining oʻrni. Bozor iqtisodiyoti sharoitida sport boshqaruvi. Sport menejmenti fanining predmeti va mazmuni. Menejment nazariyasining evolyustiyasi va uning sport menejmenti rivojidadagi oʻrni. Menejment nazariyasining oʻrta asrdagi evolyustiyasi. Menejment nazariyasining yangi davridagi evolyustiyasi va uning sport rivojidadagi oʻrni.

### **2-mavzu: Sport menejmentining asosiy tushunchalari**

Sport menejmentining boshqaruv prinsiplari. Sportda menejmentning vazifalari. Menejment usullarining mazmuni, mohiyati. Sport menejmenti asosiy usullarining tavsifi. Sport menejmentida maʼmuriy-buyruqbozlik usullari. Sport menejmentida iqtisodiy usullar. Menejmentning ijtimoiy-ruhiy usullari.

### **3-mavzu. Oʻzbekistonda sportni boshqarishning zamonaviy tizimlari**

Sportda hozirgi zamon boshqaruv tizimining shakllanishi. Sport menejmenti zamonaviy tizimini belgilovchi omillar. Oʻzbekistonda sport tashkilotlarining huquqiy asoslari. Sport tashkilotlarining bozor iqtisodiyoti sharoitidagi hususiyatlari.

### **4-mavzu. Sport menejmentida axborot taʼminoti va boshqaruv qarorlari**

Sport menejmentining ahborot taʼminoti. Sport menejmentida jarayonlarni ahborot bilan taʼminlash. Boshqaruv qarorlarining mohiyati va ularga qoʻyiladigan talablar. Sport menejmentida boshqaruv qarorlarini qabul qilish.

**5-mavzu. Sport turlarini rivojlantirishda sport menejmentning roli**  
Sport menejmentining maqsadlari. Xalqaro sport aloqalarining rivojlanishida menejment va marketingning oʻrni. Olimpiya harakati rivojida sport menejmentining oʻrni.

### **6-mavzu. Professional sport menejmenti**

Professional sportning mazmuni va mohiyati. Professional menejmentda korporativ boshqaruvning hususiyatlari. Professional sport menejmentini rivojlantirish omillari.

### **7-mavzu. Sport menejmentida strategik konsepsiyalar**

Sport menejmentida strategik boshqaruv. Sport menejmentida sportni strategik rejalashtirish konsepsiyalari.



### **8-mavzu. Xorijiy mamlakatlarda sport tashkilotlarining menejmenti**

Xorijiy mamlakatlarida sport menejmentining shakllanishi va rivojlanishi. Xorijiy mamlakatlarda sport marketingining konsepsiyasi. Xorijda sport aloqalarini rivojlanishida sport menejmentining ahamiyati.

### **9-Mavzu. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari**

Jismoniy tarbiya va sport menejmentini jamiyatning iqtisodiy negizi bilan bog'lab, shu bilan birga boshqaruvning ikki: tashkiliy-texnikaviy va ijtimoiy-iqtisodiy tomonlarini hisobga olgan holda o'rganish lozim. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish fanining maqsadi va vazifalari, boshqa fanlar bilan aloqadorligi. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi qonun hamda qarorlar boshqarishning asosiy manbalari.

### **10-Mavzu. Jismoniy tarbiya va sport sohasining me'yoriy huquqiy asoslar**

Davlatni idora qilish bo'yicha barcha faoliyatlarda Prezidentlik tizimi, Oliy Majlis hamda vazirliklar va jamoat tashkilotlarining o'rni. Boshqarish tamoyillari. "Jismoniy tarbiya harakati", "Boshqarish", "Boshqarish tizimlari", "Ilmiy boshqarish", "Boshqarish usullari" tushunchalarining umumiy ta'riflari.

### **11-mavzu: Sport sanoati va sport turizmi**

Sport sanoatining asosiy qatnashchilari. Tomoshabinlar. Sport tovarlari va xizmatlari, ahborotlari ishlab chiqaruvchilar. Sportchilar va murabbiylar. Sport turizmi iqtisodiyoti. Professional sport iqtisodiyoti.

### **12-mavzu: Jismoniy tarbiya va sportni moliyalashtirish**

Jismoniy tarbiya va sportni moliyalashtirishning asosiy prinsiplari. Jismoniy tarbiya va sportni davlat tomonidan moliyalashtirilishi. Jismoniy tarbiya va sportni o'z-o'zini mablag' bilan ta'minlanishi. Sport tashkilotlari va birlashmalarining tashkiliy-xuquqiy shakllari. Yakka tartibdagi tadbirkorlar va yagona egalik. Xo'jalik sherikchiligi. Aksionerlik jamiyatlari. Notijorat jismoniy tarbiya sport tashkilotlari.

### **13-mavzu: Sportda jamoatchilik bilan ishlash va reklama**

Reklama bu muomala vositasi sifatida. Reklamani rejalashtirish va uning turlari. Reklama tashuvchilari. Sotishni qo'llab-quvvatlash. Jamoatchilik bilan ishlash. (Public Relations)

### **14- mavzu: Sportda va sport sanoatida tovar belgilari.**

#### **Sport tovarlari va sportchilarga narx belgilash.**

Tovar belgilari va firma uslublari xaqida umumiy ma'lumot. Sport komandalari va klublarining nomlanishi. Sport biznesida rebrending. Tovar belgilari funksiyalari. Tovar belgilarining xuquqiy ximoyasi. Sport biznesida talismanlar. Sport tovarlari va xizmatlariga narx belgilash tartiblari. Sportchilarga narx belgilash tartibi. Sportchilarni ijaraga berish va ijaraga olish tartibi.

### **15-mavzu: Sportda va sport sanoatida biznes rejalashtirish.**

Tadbirkorlik g'oyasi va uni amalga oshirish tartibi. Biznes reja va uning funksiyalari. Biznes rejaning ustida ishlash tartibi. Biznes rejaning tarkibiy qismlari. Kirish qismi. Asosiy qism. Ilovalar.

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

1. Галкин Н.К. "Экономика физической культуры и спорта". Учебник – Москва 2014 г.
2. Paul A. Samuelson, William D. Nordhaus. Economics. 19th Edition. McGraw-Hill Companies. USA. 2015.
3. O'lmasov A., Vahobov A.V. Iqtisodiyot nazariyasi. Darslik. – T.: «Iqtisod-moliya», 2014. – 480 bet.

### **Qo'shimcha adabiyotlar**

4. Алиев И.М. "Экономика труда" Учебник для бакалавров М.: Юрайт 2012. 344ст.
5. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi – T.: O'zbekiston, 2014. – 46 b.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari" to'g'risida PF 5368 05.03.2018
7. Inson taraqqiyoti. Darslik. i.f.d., prof. Q.X. Abdurahmonov tahriri ostida. – T.: Fan va texnologiya, 2014. – 476 s.
8. O'zbekiston Respublikasining Mehnat kodeksi: (2011 yil 1 iyulgacha bo'lgan o'zgartish va qo'shim chalar bilan) Rasmiy nashr – O'zbekiston Respublikasi Adliya vazirligi. – T.: Adolat, 2011. – 276 b.
9. Yo.Abdullayev, Sh.Tulyaganova "Menejment va marketing asoslari" O'quv qo'llanma. Toshkent 2006.

### **Internet saytlari**

10. www.gov.uz – O'zbekiston Respublikasi hukumat portali.
11. www.lex.uz – O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
12. www.stat.uz - O'zbekiston statistika qo'mitasi
13. www.ziyonet.uz - Ta'lim portali

## nazariy qismi

### O'quv fanining dolzarbligi va oliy kasbiy ta'limdagi o'rni

#### Kirish

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.

#### Fanni o'qitishning maqsadi va vazifalari

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'ulotlarni 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.

Ushbu fan jismoniy tarbiya darslarida yengil atletikaning kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari, yengil atletika turlari, ularning tasnifi, mashqlarning tahlili, ularni tashkil qilish va o'tkazish metodlari hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalarini qamrab olib, 4-5-6-7 semestrda o'qitiladi. Ushbu fan o'quv rejasida rejalashtirilgan quyidagi fanlar: umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi, kurash turlari va uni o'qitish metodikasi, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport mahoratini oshirish, sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish bilan bog'liq bo'lib ushbu fanlardan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

#### Fan bo'yicha: talabalarining bilimiga, ko'nikma va malakasiga

##### qo'yiladigan talablar

Ushbu fanni to'la o'zlashtirish uchun talabalar - Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi; O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil

atletikaning o'rni; yengil atletika o'limlari va ularning turkumlanishi haqida tasavvur va bilimga ega bo'lishi;

- 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 bo'yicha ko'nikmalarga ega bo'lishi;

- Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish; yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish to'g'risida malakalarga ega bo'lishi kerak.

#### Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jixatdan uzviy ketma-ketligi

Bu fan 4-5-6-7 semestrda o'qitiladi va bu fanni o'zlashtirish uchun o'quv rejasida ushbu fan: umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi, kurash turlari va uni o'qitish metodikasi, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport mahoratini oshirish, sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish va hakamlilik qilish fanlari bilan ta'lim berish rejalashtirilgan.

#### Fanning ishlab chiqarishdagi o'rni

Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani jismoniy tarbiya va sport hamda sog'lom turmush tarzini olib boruvchilar uchun juda muhimdir.

#### Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanini o'qitish ma'ruza, amaliy mashg'ulotlar va mustaqil ko'rinishda bilim olish bilan birga o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullarni, yangi informastion texnologiyalarni tatbiq qilish ta'lim sifatini oshiradi.



O'quv jarayoni bilan bog'liq ta'lim sifatini belgilovchi holatlar quyidagilar: yuqori ilmiy-pedagogik darajada dars berish, muammoli ma'ruzalar o'qish, amaliy me'yorlarni musobaqa tarzida qabul qilish, darslarni savol-javob tarzida qiziqarli tashkil qilish, ilg'or pedagogik texnologiyalardan va mul'timedia vositalaridan foydalanish, tinglovchilarni undaydigan, o'ylantiradigan muammolarni ular oldiga qo'yish, talabchanlik, tinglovchilar bilan individual ishlash, erkin muloqot yuritishga, ilmiy izlanishga jalb qilish.

## **Fanning nazariy mashg'ulotlari mazmuni**

### **Kirish**

Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi. Qadimiy yunon so'zi "atletika" o'zbek tilida urash, mashq degan ma'noni bildiradi. Qadimiy Yunonistonda kuchlilik va chaqqonlikda musobaqalashgan kishilarni atletlar deb atar edilar. Yengil atletika sportining ayrim turlari ( yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko'pkurashlardan iboratdir) uzoq vaqtlardan buyon Movarounnahr o'lkasida istiqomat qiluvchilarning shug'ullanib kelgan mashg'ulotlari, xususan, Sarmish (soyidagi) tog'larida eramizdan bir necha asr oldin qoldirilgan rasmlarda yuguruvchi, sakrovchi va nayza uloqtiruvchilarni tasviri qoldirilgan. Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda gimnastika, suzish, kurash bilan birga tez yurish, yugurish, sakrash, nayza otish, tosh ko'tarish mashqlaridan ununli foydalanganligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni. O'zbekiston Respublikasi hududida o'tkaziladigan yengil atletika musobaqa qoidalari Xalqaro havaskorlar yengil atletika federatsiyasi (IAAF) qoidalariga asosan ishlab chiqilgan. O'zbekiston Respublikasi sportchilarining hamma rasmiy musobaqalari, Shuningdek chet el sportchilari ishtirokidagi ochiq musobaqalar ham shu qoidalarga binoan o'tkaziladi. Xalqaro rasmiy musobaqalar (olimpiada o'yinlari, jahon chempionati, Evropa, Osiyo, jahon kubogi, kontinental hududiy jamoa chempionatlari yoki o'yinlari ( bir necha IAAF a'zolari o'rtasida uchrashuvlar ) O'zbekiston zaminida IAAF qoidalari asosida o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi Yengil atletika besh bo'limdan (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'p kurashdan) iborat bo'lib, ularning har qaysisi ham xilma-xil turlarga bo'linadi Yengil atletika turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashqlar hisoblanadi. Yengil atletika shug'ullansa barcha muskullar ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinishi ortishi va odam organizmiga ta'siri haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish Yengil atletika turlari texnikasini har bir shug'ullanuvchini yugurishning xususiyatlari bilan tanishtirish, kamchiliklarini aniqlash, katta ham, o'smirlar ham o'rganishlari mumkinligi va o'rgatishning asosiy vazifasi yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, kupkurashdan iborat ekanligini tushuntirib beriladi. Yengil atletika texnikasini takomillashtirishda gavda va bosh oyoq qo'l harakatlariga e'tibor berish kerakligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish Yengil atletika bilan shug'ullanishda avvalom "Badan qizdirish" mashqlari ketma-ketlikda bajarilish lozimdir. Qaddi qomatga beriladigan mashqlar, Elka va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va oyoqqa beriladigan mashqlarga, harakat uyg'unligiga va chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlar yordamida olib borilish kerakligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari Yengil atletika mashqlari shug'ullanuvchilarga kuch kelish miqdori, harkatning shakli va xarakteri jihatidan juda ham har xil bo'ladi. Shuning uchun yengil atletikaning har qaysi turida shug'ullanishda jismoniy mashqlar va gigienik rejimga rioya qilish kerak. Yengil atletika shug'ullanish jarayonida, Shuningdek, yana boshqa tadbirlar vositasida yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanida axloq ruhida tarbiyalash, iroda va harakatni chiniqtirish, mehnatsevarlikka tarbiyalash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish. Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlar o'rgatish va uni takomillashtirish mashg'ulotlar jarayonining tarkibiy qismidir. Yengil atletika mashg'ulotini o'rgatish metodikasining umumiy asoslari quyidagilardan iborat O'rgatish metodlari, So'z metodi, Ko'rsatish metodi, Mashqlarni yaxlit o'rgatish metodi, Mashqni bo'laklab o'rgatish metodi va boshqa metodlar. Bu o'rganiladigan metodlar Yengil atletika mashg'ulotlarini samarali olib borishlariga xizmat qilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish. Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlar o'rgatish va uni takomillashtirish mashg'ulotlar jarayonining tarkibiy qismidir. Yengil atletika mashg'ulotini o'rgatish metodikasining umumiy asoslari quyidagilardan iborat O'rgatish metodlari, So'z metodi, Ko'rsatish metodi, Mashqlarni yaxlit o'rgatish metodi, Mashqni bo'laklab o'rgatish metodi va boshqa metodlar. Bu o'rganiladigan metodlar Yengil atletika

mashg'ulotlarini samarali olib borishlariga xizmat qilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

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

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

1. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Тошкент: 2002 йил.
2. Ниёзов И. Енгил атлетика. Ўздав ЖТИ, 2005 йил.
3. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Ташкент 2005

г.

#### Qo'shimcha adabiyotlar

1. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебно-методические пособие Тошкент: 2001 йил.
2. Синякина О.Ф. Тренировка в беге на 400 метров с барьерами. Методическое указание. Ташкент: УзГосИФК 2005 йил.
3. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А., Умумривожлантирувчи машкарни УРМ ўргатиш методикаси. Ўқув қўлланма Тошкент: ТДПУ 2005 йил.
4. Абдуллаев М.Ж., Смурыгина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. учебное пособие. Вухоро. "Durdona" – 2015 йил.
5. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Вухоро. "Durdona" – 2015 йил.
6. Abdullayev M.J. "YENGIL ATLETIKA" To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Вухоро. "Durdona" – 2013 йил.
7. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика. Укув кулланма. Тошкент, 1998 й.
8. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. /Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 – физическая культура/. Москва. Издательский центр Академия. 2006.
9. Зелichenok В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора – М., Terra-Спорт, Москва, 2000, - 240 стр.

10. Normurodov A.N. «Yengil atletika» T-2002

11. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Организация и методика тренировки бегунов на средние дистанция, - Т.: 2011 г.
12. Смурыгина Л.В., Ганибаев И.Д., /Определение уровня физической подготовленности студентов-легкоатлетов, – Т.: 2012 г.
13. Смурыгина Л.В., /Проведение научных исследований в легкой атлетике – Т.: 2013 г.
14. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. - М.: Олимпия Пресс, 2006.
15. Shakirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika bo'yicha: fakultativ mashg'ulotlar. /o'quv qo'llanma/ - Т.: 2009
16. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. - Ташкент: УзГосИФК, 2005, - 260 с.

#### Elektron ta'lim resurslari

1. [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)
2. [www.buxdu.uz](http://www.buxdu.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)



Yakuniy davlat attestatsiyasi sinovi savollari

1.12. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fani bo'yicha

Variant № 1

1. Abdulla Avloniyning jismoniy tarbiya to'g'risidagi fikrlari.
2. O'rtta asrlar davrida Markaziy Osiyo xalqlarining jismoniy mashqlari va milliy o'yinlari.
3. O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpia Qo'mitasi vazifalarini nimalardan iborat?
4. Osiyo o'yinlari tarixini tariflab bering?

Kafedrasi mudiri:



R.S.Shukurov

Variant № 2

1. Abdurauf Fitratning jismoniy tarbiya to'g'risidagi fikrlari.
2. O'rtta asrlarda Osiyo, Amerika va Afrika mamlakatlarida jismoniy tarbiya.
3. O'zbekiston Respublikasida mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi va istiqbollari.
4. Qadimgi davrda jismoniy tarbiya paydo bo'lishining asosiy omillari?

Kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

Variant № 3

1. Abu Ali Ibn Sinoning "Tib qonunlari" asarida jismoniy tarbiya to'g'risida.
2. O'zbekiston Milliy Olimpiya Qo'mitasi, maqsadi va vazifalari.
3. O'rtta asrlarda o'tkazilgan bayramlar va an'anaviy marosimlarda qanday yangi sport turlari, jismoniy mashqlar, o'yinlar yuzaga kelgan?
4. Xalqaro Olimpiya Qo'mitasini tashkil topishi, Olimpiya kongresi...

Kafedrasi mudiri:



R.S.Shukurov

Variant № 4

1. Alisher Navoiyning jismoniy mashqlar to'g'risida mulohazalari haqida ma'lumot bering?
2. O'zbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi» qonuning ahamiyati.
3. O'rtta asrlarda Osiyo, Afrika va Amerika xalqlarining jismoniy tarbiyasi qanday xarakterga ega bo'lgan?
4. Olimpiya ramzlarini ifodalab bering?

Kafedrasi mudiri:

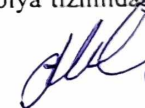


R.S.Shukurov

Variant № 5

1. Amir Temur yashagan davrda jismoniy tarbiya.
2. O'zbekiston Respublikasi Milliy antidoping agentligi faoliyati.
3. Olimpiya ramzlari va belgilari nimalardan iborat?
4. Sparta va Afinaning jismoniy tarbiya tizimidagi farqlar nimalardan iborat edi?

Kafedrasi mudiri:



R.S.Shukurov

Variant № 6

1. Amir Temurning harbiy-jismoniy ta'limoti.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va hukumatining jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qaror va farmonlari.
3. Olimpiya o'yinlaridagi boykotlar va siyosiy namoyishlar.
4. Patriarxat davridagi jismoniy tarbiya haqida nazariy ma'lumot bering.

Kafedrasi mudiri:



R.S.Shukurov

Variant № 7

1. Butunjahon antidoping agentligi (WADA) va uning faoliyati.
2. O'zbekiston sportchilarining 1952–1992 yillardagi Olimpiya o'yinlarida ishtiroki.
3. Olimpiya o'yinlarining xususiyatlari (1896–hozirgi davrgacha).
4. Qadimgi Olimpiya o'yinlari tarixi haqida nazariy ma'lumot bering?

Kafedra mudiri:

Variant № 8

R.S.Shukurov

1. Buyuk alloma va mutafakkirlarining jismoniy tarbiya to'g'risidagi fikrlari.
2. O'zbekistonda olimpiya sport turlarining rivojlanishi.
3. Olimpiya o'yinlarini namoyish etishda ommaviy axborot vositalarining roli.
4. Qadimgi Gretsiya gimnastikasining asosiy bo'limlarini aytib bering?

Kafedra mudiri:

Variant № 9

R.S.Shukurov

1. Eng yangi davrda chet el mamlakatlarida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish xususiyatlari.
2. O'zbekistonda ommaviy jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning zamonaviy konsepsiyalari.
3. Olimpiya xartiyasi: qabul qilinish tarixi, asosiy mazmuni, olimpizm tamoyillari mohiyati, ahamiyati.
4. Qadimgi Rim davlatida jismoniy madaniyatining xususiyatlari nimalardan iborat edi?

Kafedra mudiri:

Variant № 10

R.S.Shukurov

1. Hozirgi zamon sport turlarining paydo bo'lishiga tasnif bering?
2. O'zbekistonda Paralimpiya harakatining vujudga kelishi va rivojlanishi.
3. Qishki Universiadalar (1960 – hozirgi davrgacha).
4. Pyer de Kuberten hayoti va faoliyati.

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

Variant № 11

1. I Xalqaro atletik kongressi qachon va qayerda o'tkazildi?
2. O'zbekistonda zamonaviy sport turlarining rivojlanishi.
3. Qadimgi Yunonistonda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi haqida ma'lumot bering?
4. Rio-2016 Yozgi Paralimpiya o'yinlarida O'zbekiston sportchilarini erishgan yutuqlari haqida ma'lumot bering?

Kafedra mudiri:

Variant № 12

R.S.Shukurov

1. Ibtidoiy jamoa tuzumi davrida jismoniy tarbiya kelib chiqishning sabablari?
2. O'rta asrlar davrida markaziy osiyoda jismoniy tarbiyaning rivojlanish xususiyatlari (IX–XVI asrlar).
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni haqida tushuncha bering.
4. Olimpiya Kongresslari va ularning ahamiyati.

Kafedra mudiri:

Variant № 13

R.S.Shukurov

1. Ibtidoiy jamoa tuzumida jismoniy mashqlar va o'yinlar qanday paydo bo'lgan?
2. O'zbekiston sportchilari xalqaro maydonlarda qayd etgan natijalar haqida ma'lumot bering.
3. Osiyo o'yinlari (1951 – hozirgi davrgacha).
4. Olimpiya kongresslari va ularning ahamiyati.

Kafedra mudiri:

Variant № 14

R.S.Shukurov

1. Ilk feodalizm davrida jismoniy tarbiya qay shaklda rivoj topdi?
2. O'zbekiston sportchilarining qishki Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.
3. Qadimgi Markaziy Osiyo xalqlarining jismoniy mashqlari va o'yinlari.



4. Olimpiya ramzlari: yaratilish tarixi, mazmun-mohiyati, foydalanish tartibi.

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

Variant № 15

1. Jismoniy mashqlarni paydo bo'lish xususiyati haqida fikringiz?
2. O'zbekiston sportchilarining Osiyo o'yinlaridagi natijalari haqida ma'lumot bering.
3. Pyer de Kubertening Olimpiya o'yinlarini tiklashdagi asosiy faoliyatlari nimadan iborat edi?
4. Qadimgi olimpiya o'yinlarining dasturi va ularning xususiyatlari.

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

Variant № 16

1. Jismoniy tarbiya qadimgi shoirlar, haykaltaroshlar, shifokorlar, notiqalar, faylasuflar tomonidan qanday talqin qilingan?
2. O'zbekiston sportchilarining Paralimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.
3. XX asrda xalqaro sport federatsiyalarini rivojlanishi va xalqaro sport uyushmalarini tuzilishi.
4. Petr Fransevich Lesgaftning jismoniy tarbiya ta'limi va uning faoliyati haqida ma'lumot bering.

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

Variant № 17

1. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fanining asosiy davrlari va asosiy manbalari.
2. O'zbekiston sportchilarining Paralimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.
3. Zamonaviy Olimpiya o'yinlarining xususiyatlari.
4. Zahridin Muhammad Bobur harbiy jismoniy tayyorgarligi haqida ma'lumot bering.

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

Variant № 18

1. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi fanining maqsadi va vazifalari.
2. O'zbekiston sportchilarining Qishki Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.
3. Yozgi Olimpiya o'yinlari tarixini tariflab bering?
4. Rio-2016 Yozgi Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston sportchilarini erishgan yutuqlari haqida ma'lumot bering.

Variant № 19

1. O'rta asrlarda Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiyaning rivojlanish xususiyatlari.
2. Yozgi Universiadalar (1959 – hozirgi davrgacha).
3. Birinchi qishki Olimpiya o'yinlari qachon va qayerga o'tkazilgan?
4. Qadimgi zamon Olimpiada o'yinlari va ularning to'xtatilishi sabablari

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

Variant № 20

1. Kontinental va regional o'yinlar: tarixi, dasturi, tashkil qilish tartibi, ahamiyati.
2. O'zbekiston sportchilarining Yozgi Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.
3. Markaziy Osiyo va O'zbekistonda birinchi sport jamiyatlarining tashkil topishi..
4. Qadimgi Sharq davlatlarida jismoniy tarbiya xususiyatlari.

Kafedra mudiri:

R.S.Shukurov

Variant № 21

1. O'rta asrlarda chet el mamlakatlarida jismoniy tarbiyaning rivojlanish xususiyatlari (V–XVII asrlar).
2. O'zbekiston sportchilarining Yozgi Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.

3. Onalik urug'chilik davrida jismoniy tarbiyaning rivojlanish xususiyatlari nimalardan iborat?

4. Qadimgi davrda chet el mamlakatlarida jismoniy tarbiya.

Kafedrasi mudiri:

Variant № 22

R.S.Shukurov

1. Matriarxat davridagi jismoniy tarbiya haqida nazariy ma'lumot bering.
2. Olimpiya bayramlari va boshqa o'yinlar qayerda va qachon o'tkazilgan?
3. Qadimgi yunon-rum falsafasi, tibbiyoti va san'atida jismoniy tarbiya masalalari.
4. XIX asrning oxiri XX asrning boshlarida Markaziy Osiyoda zamonaviy sportning rivojlanish xususiyatlari.

Kafedrasi mudiri:

Variant № 23

R.S.Shukurov

1. Mustaqillik yillarida O'zbekiston sportchilarining yutuqlari haqida ma'lumot bering.
2. O'rta asrlarda Osiyo davlatlarining harbiy-jismoniy tayyorgarligi to'g'risida ma'lumot bering?
3. Olimpiya kongresslari va ulardagi muhokama qilingan asosiy masalalar nimalardan iborat edi?
4. Tokio-2020 Yozgi Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston sportchilarini erishgan yutuqlari haqida ma'lumot bering.

Kafedrasi mudiri:

Variant № 24

R.S.Shukurov

1. Mustaqillik yillarida O'zbekiston sportchilarining yutuqlari haqida tushuncha bering.
2. Paralimpiya o'yinlari tarixini tariflab bering?
3. Qadimgi ajdodlarimizning ijtimoiy turmush sharoiti va unda qo'llanilgan jismoniy madaniyat haqidagi ma'lumotlarini tahlil qiling.
4. Qadimgi Olimpiya o'yinlarida asosiy sport turilarini ta'riflab bering.

Kafedrasi mudiri:

R.S.Shukurov

Variant № 25

1. Qadimgi davrda Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiyaga oid arxeologik topilmalar va yozma manbalar haqida tushuncha bering.
2. Qishki Olimpiya o'yinlari tarixini tariflab bering?
3. Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining Prezidentlari haqida ma'lumot bering.
4. Abu Ali Ibn Sinoning "Tib qonunlari" asarida jismoniy tarbiya to'g'risida.

Kafedrasi mudiri:

Variant № 26

R.S.Shukurov

1. Xalqaro olimpiya ta'limi tizimi: tashkiliy tuzilmasi va faoliyatlari.
2. Qadimgi Yunonistonda Olimpiya o'yinlarining vujudga kelishi.
3. O'zbekistonda olimpiya harakatining rivojlanish davrlari.
4. Birinchi Paralimpiya o'yinlari qachon va qayerga o'tkazilgan?

Kafedrasi mudiri:

Variant № 27

R.S.Shukurov

1. Xalqaro sport harakati va olimpiya sportining rivojlanishi.
2. Qadimgi olimpiya o'yinlari haqidagi afsonalar.
3. O'zbekiston sportchilarining sobiq ittifoq terma jamoasi tarkibida 1952-1992 yillarda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki.
4. Platon va Aristotelning jismoniy tarbiya to'g'risida mulohazalari.

Kafedrasi mudiri:

Variant № 28

R.S.Shukurov

1. Xalqaro sport va olimpiya harakatining vujudga kelishining asosiy omillari.
2. Birinchi zamonaviy yozgi Olimpiya o'yinlari qachon va qayerga o'tkazilgan?
3. Markaziy Osiyoda jismoniy tarbiya rivojlanish xususiyatlari
4. O'rta asrlarda markaziy osiyoda alloma va mutafakkirlarining jismoniy tarbiya to'g'risidagi fikrlari.



Kafedra mudiri:



R.S.Shukurov

Variant № 29

1. Mustaqillik yillarida O'zbekiston sportchilarining yutuqlari haqida tushuncha bering.
2. Paralimpiya o'yinlari tarixini tariflab bering?
3. Qadimgi ajdodlarimizning ijtimoiy turmush sharoiti va unda qo'llanilgan jismoniy madaniyat haqidagi ma'lumotlarini tahlil qiling.
4. Qadimgi Olimpiya o'yinlarida asosiy sport turilari ta'riflab bering.

Kafedra mudiri:



R.S.Shukurov

Variant № 30

1. Ilk feodalizm davrida jismoniy tarbiya qay shaklda rivoj topdi?
2. O'zbekiston sportchilarining qishki Olimpiya o'yinlaridagi ishtiroki haqida ma'lumot bering.
3. Qadimgi Markaziy Osiyo xalqlarining jismoniy mashqlari va o'yinlari.
4. Olimpiya ramzlari: yaratilish tarixi, mazmuni, mohiyati, foydalanish tartibi.

Kafedra mudiri:



R.S.Shukurov

Variant № 31

1. Jismoniy mashqlarni paydo bo'lish xususiyati haqida fikringiz?
2. O'zbekiston sportchilarining Osiyo o'yinlaridagi natijalari haqida ma'lumot bering.
3. Pyer de Kubertening Olimpiya o'yinlarini tiklashdagi asosiy faoliyatlari nimadan iborat edi?
4. Qadimgi olimpiya o'yinlarining dasturi va ularning xususiyatlari.

Kafedra mudiri:



R.S.Shukurov

## 1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Variant

1. Kuashga o'rgatish va mashq qildirish vositalarini tasniflab bering.
2. Taktikaga ta'rif bering.
3. Uzoq, o'rtava yaqin masofalarda jang olib borishni izohlab bering
4. Texnik jihatdan mohir bokschi qarshi jang olib borishni izohlab bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedra mudiri:



R.S.Shukurov

## 1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Variant

1. Boks texnikasiga o'rgatishning asosiy usullarini tasniflab bering.
2. Bittalik zarbalar texnikasini tushuntirib bering.
3. Oyoq va qo'llar yordamida himoyalash harakatlari texnikasini izohlab bering.
4. Razvedka shaklidagi jangni izohlab bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedra mudiri:



R.S.Shukurov

## 1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Variant

1. Milliy kurashning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bering.
2. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini izohlab bering.
3. Himoyalash usullarini izohlab bering
4. Kurashchilarning hujum texnikasi haqida malumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedra mudiri:



R.S.Shukurov

## 1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Variant

1. Boshlang'ich guruhlarda mashg'ulot olib borish usuliyatini izohlab bering.
  2. Kurash musobaqalar va musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini izohlab bering.
  3. Zamonaviy kurash qoidalari qachon kim tomonida ishlab chiqilgan, bu haqida to'liq ma'lumot bering.
  4. Kurash gilami haqida ma'lumot bering.
- Sport nazariyasi va metodikasi

kafedrası mudiri:

1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

R.S.Shukurov

Variant

1. Hakamlar haqida qisqacha ma'lumot bering.
2. Kurashchi faoliyatining psixologik tavsiflari haqida malumot bering.
3. O'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil qilishga qo'yiladigan umumiy talablar haqida malumot bering.
4. Hakamlar hayati tarkibi haqida malumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:



R.S.Shukurov

1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Variant

1. Musobaqalarning o'tkazilish joyini hisobga olgan holda o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirishni yoritib bering.
2. Kurash turlariga o'rgatishning maqsad va vazifalariga izoh bering.
3. Kurashda ilmiy-tadqiqot ishlari haqida malumot bering.
4. Kurashda taktik tayyorgarlik haqida malumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:



R.S.Shukurov

1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Variant

1. Kurash turlarida o'qitish tamoyillarini izohlab bering.
2. Kurash usullarini o'rgatish bosqichlarini izohlab bering.
3. Sportchilarning musobaqa faoliyati tuzulishi haqida malumot bering.
4. Kurash gilami haqida umumiy tushncha bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:



R.S.Shukurov

1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Variant

1. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi haqida malumot bering.
2. Sportchi tayyorgarligining bosqichlari haqida malumot bering.
3. Musobaqa jarayonidagi va musobaqadan tashqari doping test haqida malumot bering.
4. Tibbiy tekshiruv uslublarini izohlab bering.

Sport nazariyasi va metodikasi

kafedrası mudiri:

1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti  
Variant

R.S.Shukurov

1. Kurash nazariyasi va uslubiyoti faning asosiy vazifalari.
2. Himoya shaklidagi jangni izohlab bering.
3. Jangovar tik turishlar haqida malumot bering.
4. Gavda bilan himoyalash harakatlarini tasniflab bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:



R.S.Shukurov

1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti  
Variant

1. Kurashda musobaqa faoliyatni tahlil qilish haqida malumot bering.
2. Kurashchilarning kun tartibi va gigiyenasini izohlab bering.
3. Musobaqalarning o'tkazilish joyini hisobga olgan holda o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirishni yoritib bering.
4. O'zbekistonning mashhur kurashchilarini erishgan yutuqlari haqida malumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:



R.S.Shukurov

1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti  
Variant

1. Kurashchini o'rgatish usublari haqida malumot bering.
2. Mashg'ulotlarni monitoring va nazorat qilish haqida malumot bering.
3. Kurash nazariyasi va uslubiyoti faning maqsad va vazifalari haqida ma'lumot bering.
4. Kuch va uning turlari haqida malumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:



R.S.Shukurov

1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti  
Variant

1. Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini tasniflab bering.
2. O'zbekistonda kurash sportining rivojlanish tarixi haqida qisqacha ma'lumot bering.
3. Kurash turlarini olib borishda ilmiy tadqiqot ishlari haqida ma'lumot bering.
4. Taktik harakatlarini izohlab bering.



Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:

1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti  
Variant

1. Kurash texnikasiga o'rgatishning asosiy usullarini tasniflab bering.
2. Kurashchining irodaviy sifatlarini rivojlantirishni izohlab bering.
3. Kurash mashg'ulotlarida rejalashtirish turlariga atroflicha malumot bering.
4. Hujum va himoya usullarining uyg'unlashuvi haqida malumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:

1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti  
Variant

1. Kurashda musobaqalarning turlari haqida malumot bering.
2. Sport kurashida tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari haqida rtroflicha ma'lumot bering.
3. Taktika va taktikaga tarif bering.
4. O'quv-trenirofklarni tashkil qilish va o'tkazishda nimalarga e'tibor qaratiladi.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:

1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti  
Variant

1. Kurashchini o'rgatish va mashq qildirish vositalarini tasniflab bering.
2. Kurash texnikasiga o'rgatishning asosiy usullarini tasniflab bering.
3. Kurashchilarning musobaqa faolyatini pedagogik faolyati va tahlil qilish bo'yicha ma'lumot bering.
4. Soprt kurashida zamonaviy tadqiqot uslublari haqida atroflicha ma'lumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:

1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti  
Variant

1. Kuashga o'rgatish va mashq qildirish vositalarini tasniflab bering.
2. Taktikaga ta'rif bering.

R.S.Shukurov

R.S.Shukurov

R.S.Shukurov

R.S.Shukur

3. Uzoq, o'rtava yaqin masofalarda jang olib borishni izohlab bering
4. Texnik jihatdan mohir bokschiga qarshi jang olib borishni izohlab bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:

1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti  
Variant

1. Boks texnikasiga o'rgatishning asosiy usullarini tasniflab bering.
2. Bittalik zarbalar texnikasini tushuntirib bering.
3. Oyoq va qo'llar yordamida himoyalanish harakatlari texnikasini izohlab bering.
4. Razvedka shaklidagi jangni izohlab bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:

1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti  
Variant

1. Milliy kurashning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bering.
2. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini izohlab bering.
3. Himoyalanish usullarini izohlab bering
4. Kurashchilarning hujum texnikasi haqida malumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:

1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti  
Variant

1. Boshlang'ich guruhlarda mashg'ulot olib borish usuliyatini izohlab bering.
2. Kurash musobaqalar va musobaqa faolyatining o'ziga xos xususiyatlarini izohlab bering.
3. Zamonaviy kurash qoidalari qachon kim tomonida ishlab chiqilga, bu haqida to'liq ma'lumot bering.
4. Kurash gilami haqida ma'lumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:

1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti  
Variant

1. Hakamlar haqida qisqacha ma'lumot bering.

R.S.Shukurov

R.S.Shukurov

R.S.Shukurov

R.S.Shukurov

2. Kurashchi faoliyatining psixologik tavsiflari haqida malumot bering.
3. O'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil qilishga qo'yiladigan umumiy talablar haqida malumot bering.
4. Hakamlar hayati tarkibi haqida malumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasini mudiri:



R.S.Shukurov

### 1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Variant

1. Musobaqalarning o'tkazilish joyini hisobga olgan holda o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirishni yoritib bering.
2. Kurash turlariga o'rgatishning maqsad va vazifalariga izoh bering.
3. Kurashda ilmiy -tadqiqot ishlari haqida malumot bering.
4. Kurashda taktik tayyorgarlik haqida malumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasini mudiri:

R.S.Shukurov

### 1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Variant

1. Kurash turlarida o'qitish tamoyillarini izohlab bering.
2. Kurash usullarini o'rgatish bosqichlarini izohlab bering.
3. Sportchilarning musobaqa faoliyati tuzulishi haqida malumot bering.
4. Kurash gilami haqida umumiy tushncha bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasini mudiri:

R.S.Shukurov

### 1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Variant

1. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi haqida malumot bering.
2. Sportchi tayyorgarligining bosqichlari haqida malumot bering.
3. Musobaqa jarayonidagi va musobaqadan tashqari doping test haqida malumot bering.
4. Tibbiy tekshiruv uslublarini izohlab bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasini mudiri:

R.S.Shukurov

### 1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Variant

1. Kurash nazariyasi va uslubiyoti faning asosiy vazifalari.

2. Himoya shaklidagi jangni izohlab bering.
3. Jangovar tik turishlar haqida malumot bering.
4. Gavda bilan himoyalash harakatlarini tasniflab bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasini mudiri:



R.S.Shukurov

### 1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Variant

1. Kurashda musobaqa faoliyatni tahlil qilish haqida malumot bering.
2. Kurashchilarning kun tartibi va gigiyenasini izohlab bering.
3. Musobaqalarning o'tkazilish joyini hisobga olgan holda o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirishni yoritib bering.
4. O'zbekistonning mashhur kurashchilarini erishgan yutuqlari haqida malumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasini mudiri:



R.S.Shukurov

### 1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Variant

1. Kurashchini o'rgatish uslublari haqida malumot bering.
2. Mashg'ulotlarni monitoring va nazorat qilish haqida malumot bering.
3. Kurash nazariyasi va uslubiyoti faning maqsad va vazifalari haqida ma'lumot bering.
4. Kuch va uning turlari haqida malumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasini mudiri:



R.S.Shukurov

### 1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Variant

1. Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini tasniflab bering.
2. O'zbekistonda kurash sportining rivojlanish tarixi haqida qisqacha ma'lumot bering.
3. Kurash turlarini olib borishda ilmiy tadqiqot ishlari haqida ma'lumot bering.
4. Taktik harakatlarini izohlab bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasini mudiri:



R.S.Shukurov

### 1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Variant



1. Kurash texnikasiga o'rgatishning asosiy usullarini tasniflab bering.
2. Kurashchining irodaviy sifatlarini rivojlantirishni izohlab bering.
3. Kurash mashg'ulotlarida rejalashtirish turlariga atroflicha malumot bering.
4. Hujum va himoya usullarining uyg'unlashuvi haqida malumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:



R.S.Shukurov

### 1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Variant

1. Kurashda musobaqalarning turlari haqida malumot bering.
2. Sport kurashida tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari haqida atroflicha ma'lumot bering.
3. Taktika va taktikaga tarif bering.
4. O'quv-trenirofka yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazishda nimalarga e'tibor qaratiladi.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:



R.S.Shukurov

### 1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Variant

1. Kurashchini o'rgatish va mashq qildirish vositalarini tasniflab bering.
2. Kurash texnikasiga o'rgatishning asosiy usullarini tasniflab bering.
3. Kurashchilarning musobaqa faolyatini pedagogik faolyati va tahlil qilish bo'yicha ma'lumot bering.
4. Sport kurashida zamonaviy tadqiqot uslublari haqida atroflicha ma'lumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:



R.S.Shukurov

### 1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Variant

1. Kurashga o'rgatish va mashq qildirish vositalarini tasniflab bering.
2. Taktikaga ta'rif bering.
3. Uzoq, o'rtava yaqin masofalarda jang olib borishni izohlab bering.
4. Texnik jihatdan mohir bokschi qarshi jang olib borishni izohlab bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:



R.S.Shukurov

60

### 1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Variant

1. Boks texnikasiga o'rgatishning asosiy usullarini tasniflab bering.
2. Bittalik zarbalar texnikasini tushuntirib bering.
3. Oyoq va qo'llar yordamida himoyalash harakatlari texnikasini izohlab bering.
4. Razvedka shaklidagi jangni izohlab bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:



R.S.Shukurov

### 1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Variant

1. Milliy kurashning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot bering.
2. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini izohlab bering.
3. Himoyalash usullarini izohlab bering.
4. Kurashchilarning hujum texnikasi haqida malumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:



R.S.Shukurov

### 1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Variant

1. Boshlang'ich guruhlarda mashg'ulot olib borish usuliyatini izohlab bering.
2. Kurash musobaqalar va musobaqa faolyatining o'ziga xos xususiyatlarini izohlab bering.
3. Zamonaviy kurash qoidalari qachon kim tomonida ishlab chiqilgan, bu haqida to'liq ma'lumot bering.
4. Kurash gilami haqida ma'lumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrasi mudiri:



R.S.Shukurov

### 1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti

Variant

1. Hakamlar haqida qisqacha ma'lumot bering.
2. Kurashchi faolyatining psixologik tavsiflari haqida malumot bering.
3. O'quv-mashg'ulot ishlarini tashkil qilishga qo'yiladigan umumiy talablar haqida malumot bering.
4. Hakamlar hayati tarkibi haqida malumot bering.

61

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

**1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti**

Variant

1. Musobaqalarning o'tkazilish joyini hisobga olgan holda o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirishni yoritib bering.
2. Kurash turlariga o'rgatishning maqsad va vazifalariga izoh bering.
3. Kurashda ilmiy -tadqiqot ishlari haqida malumot bering.
4. Kurashda taktik tayyorgarlik haqida malumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

**1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti**

Variant

1. Kurash turlarida o'qitish tamoyillarini izohlab bering.
2. Kurash usullarini o'rgatish bosqichlarini izohlab bering.
3. Sportchilarning musobaqa faoliyati tuzulishi haqida malumot bering.
4. Kurash gilami haqida umumiy tushncha bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

**1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti**

Variant

1. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi haqida malumot bering.
2. Sportchi tayyorgarligining bosqichlari haqida malumot bering.
3. Musobaqa jarayonidagi va musobaqadan tashqari doping test haqida malumot bering.
4. Tibbiy tekshiruv uslublarini izohlab bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

**1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti**

Variant

1. Kurash nazariyasi va uslubiyoti faning asosiy vazifalari.
2. Himoya shaklidagi jangni izohlab bering.
3. Jangovar tik turishlar haqida malumot bering
4. Gavda bilan himoyalash harakatlarini tasniflab bering

Sport nazariyasi va metodikasi

kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

**1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti**  
Variant

1. Kurashda musobaqa faoliyatni tahlil qilish haqida malumot bering
2. Kurashchilarning kun tartibi va gigiyenasini izohlab bering.
3. Musobaqalarning o'tkazilish joyini hisobga olgan holda o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirishni yoritib bering.
4. O'zbekistonning mashhur kurashchilarini erishgan yutuqlari haqida malumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

**1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti**  
Variant

1. Kurashchini o'rgatish usublari haqida malumot bering.
2. Mashg'ulotlarni monitoring va nazorat qilish haqida malumot bering.
3. Kurash nazariyasi va uslubiyoti faning maqsad va vazifalari haqida ma'lumot bering.
4. Kuch va uning turlari haqida malumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

**1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti**  
Variant

1. Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini tasniflab bering
2. O'zbekistonda kurash sportining rivojlanish tarixi haqida qisqacha ma'lumot bering.
3. Kurash turlarini olib borishda ilmiy tadqiqot ishlari haqida ma'lumot bering.
4. Taktik harakatlarini izohlab bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:

R.S.Shukurov

**1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti**  
Variant

1. Kurash texnikasiga o'rgatishning asosiy usullarini tasniflab bering.
2. Kurashchining irodaviy sifatlarini rivojlantirishni izohlab bering.
3. Kurash mashg'ulotlarida rejalashtirish turlariga atroflicha malumot bering.
4. Hujum va himoya usullarining uyg'unlashuvi haqida malumot bering.



Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:



R.S.Shukurov

### 1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti Variant

1. Kurashda musobaqalarning turlari haqida malumot bering.
2. Sport kurashida tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari haqida rtroflicha ma'lumot bering.
3. Taktika va taktikaga tarif bering.
4. O'quv-trenirofka yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazishda nimalarga e'tibor qaratiladi.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:



R.S.Shukurov

### 1.25 Kurash nazariyasi va uslubiyoti Variant

1. Kurashchini o'rgatish va mashq qildirish vositalarini tasniflab bering.
2. Kurash texnikasiga o'rgatishning asosiy usullarini tasniflab bering.
3. Kurashchilarning musobaqa faolyatini pedagogik faolyati va tahlil qilish bo'yicha ma'lumot bering.
4. Soprt kurashida zamonaviy tadqiqot uslublari haqida atroflicha ma'lumot bering.

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedrası mudiri:



R.S.Shukur

### 1.23 Sport menejmenti

#### 1.23 Sport menejmenti fani bo'yicha:

1. Sport menejmenti fanining rivojlanish tarixi haqida nimalar bilasiz?
2. Reklamaning bevosita va bilvosita turlariga izoh bering
3. Menejmentning iqtisodiy usullari haqida yozing
4. Davlat byudjeti xarajatlari nima?

Kafedra mudiri:  A.E.Sattorov

#### 1.23 Sport menejmenti fani bo'yicha: Variant№ 2

1. «Rahbar» va «Menejer» tushunchalariga aniqlik kiriting
2. Tovarlar va nufuz reklamasi haqida nimalarni bilasiz?

3. Jismoniy tarbiya va sport sohasiga menejerlar tayyorlash haqida nimalarni bilasiz?
4. Sport federatsiyalari tuzilishi, ish mazmuniga ta'rif bering

Kafedra mudiri:  A.E.Sattorov

#### 1.23 Sport menejmenti fani bo'yicha:

1. Transport shartnomasi nima maqsadda tuziladi va unga nimalar aks ettiriladi?
2. Reklamaning asosiy vazifasi nimalardan iborat?
3. Sport menejmenti fanining boshqa fanlar bilan bog'liqligi.
4. Sport menejmentida reklamaning o'rmi va ahamiyati

Kafedra mudiri:  A.E.Sattorov

#### 1.23 Sport menejmenti fani bo'yicha:

1. Jismoniy tarbiya va sport sohasini boshqarish tizimlari
2. Sport menejmentida reklamaning o'rmi va ahamiyati
3. Jismoniy tarbiya va sport harakatida partiyalarning ishtiroki
4. O'zbekistonda sportni boshqarishning zamonaviy tizimlari

Kafedra mudiri:  A.E.Sattorov

#### 1.23 Sport menejmenti fani bo'yicha:

1. Jismoniy tarbiya va sportni tashkil qilishda jamg'arma uyushmalarining faoyiatlari
2. Davlat byudjeti xarajatlari nima?
3. Xalq milliy o'yilari markazi, uning ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilishdagi faoyiatlari
4. Xalqaro olimpiya o'yinlari haqida ma'luot bering

Kafedra mudiri:  A.E.Sattorov

#### 1.23 Sport menejmenti fani bo'yicha:

1. Milliy Olimpiya qo'mitasining faoyiatiga izoh bering
2. Sport marketingning mohiyati va ahamiyati
3. Sport menejmenti fanining rivojlanish tarixi
4. Reklamaning asosiy vazifasi nimalardan iborat?

Kafedra mudiri:  A.E.Sattorov

#### 1.23 Sport menejmenti fani bo'yicha:

1. Xalqaro Olimpiya qo'mitasining faoyiatiga izoh bering
2. Xalqaro kurash Assotsiatsiyasi faoyiatiga izoh bering
3. Sport menejmenti va marketingida boshqaruv qarorlari tasnifi
4. Sport federatsiyalari tuzilishi, ish mazmuniga ta'rif bering

Kafedra mudiri:  A.E.Sattorov

**1.23 Sport menejmenti fani bo'yicha:**

1. «Rahbar» va «Menejer» tushunchalariga aniqlik kiriting
2. Menejmentda tizim osti bo'limlarning xususiyatlari
3. Sport federatsiyalari tuzilishi, ish mazmuniga ta'rif bering
4. Sport menejmentining boshqa fanlar bilan bog'lig'iga izoh bering.

Kafedra mudiri:  A.E.Sattorov

**1.23 Sport menejmenti fani bo'yicha:**

1. Sport menejmenti asosiy usullarining tavsifi
2. Menejmentda tizim osti bo'limlarning xususiyatlari
3. Sport federatsiyalari tuzilishi, ish mazmuniga ta'rif bering
4. Olimpiya harakati rivojida sport menejmentining o'rnini

Kafedra mudiri:  A.E.Sattorov

**1.23 Sport menejmenti fani bo'yicha:**

1. Professional sport menejmenti
2. Sport federatsiyalari tuzilishi, ish mazmuniga ta'rif bering
3. Sport turizmi deganda nimani tushunasiz?
4. O'zbekiston "Yoshlik" jismoniy tarbiya va sport jamiyati boshlang'ich tashkiloti faoliyatining amalga oshirilishi

Kafedra mudiri:  A.E.Sattorov


**1.23 Sport menejmenti fani bo'yicha:**

1. Sport marketingning mohiyati va ahamiyati
2. Olimpiya zaxiralari kollejarida musobaqalar xarajatlar smetasini kim tuzadi va nimalar asosida tuziladi?
3. Sport musobaqalarining turi, vazifalari va tamoyillari
4. «Mahalla» xayriya jamg'arma uyushmasining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi roli?

Kafedra mudiri:  A.E.Sattorov

**1.23 Sport menejmenti fani bo'yicha:**

1. «Mahalla» xayriya jamg'arma uyushmasining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi roli?
2. Menejmentda tizim osti bo'limlarning xususiyatlari
3. Professional sport menejmenti

4. Jismoniy tarbiya va sport harakatida partiyalarning ishtiroki
- Kafedra mudiri:  A.E.Sattorov

**1.23 Sport menejmenti fani bo'yicha:**

1. Zamonaviy menejmentga yangicha yondashuv turlari
2. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojidadagi asosiy omillar
3. Jahondagi professional sportning uchta modeli nimalardan iborat?
4. Sport marketingning mohiyati va ahamiyati

Kafedra mudiri:  A.E.Sattorov

**1.23 Sport menejmenti fani bo'yicha:**

1. Strategiya va strategik boshqaruv tushunchasi
2. Xorijiy mamlakatlarda sport tashkilotlarining menejmenti
3. «Mahalla» xayriya jamg'arma uyushmasining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi roli?
4. «Ma'naviyat va ma'rifat» jamoatlik markazining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishdagi ahamiyati?

Kafedra mudiri:  A.E.Sattorov

**1.23 Sport menejmenti fani bo'yicha:**

1. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojidadagi asosiy omillar
2. Bozor iqtisodiyoti hamda jismoniy tarbiya va sportni moliyalashtirish manbalari
3. Menejment nima degan savolga javob bering.
4. Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda kasaba uyushmalarining roli.

Kafedra mudiri:  A.E.Sattorov

**1.23 Sport menejmenti fani bo'yicha:**

1. Professional sport menejmenti
2. Sport tashkilotlari: mohiyati, tashkiliy-huquqiy shakllari
3. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojida menejmentning o'rnini
4. Sport marketingning mohiyati va ahamiyati

Kafedra mudiri:  A.E.Sattorov

**1.23 Sport menejmenti fani bo'yicha:**

1. Sport menejmenti fanining rivojlanish tarixi haqida nimalar bilasiz?
2. Reklamaning bevosita va bilvosita turlariga izoh bering
3. «Rahbar» va «Menejer» tushunchalariga aniqlik kiriting
4. Jismoniy tarbiya va sport sohasini boshqarish tizimlari



Kafedra mudiri: A.E.Sattorov

**1.23 Sport menejmenti fani bo'yicha:**

1. Menejmentning iqtisodiy usullari haqida yozing
2. Reklamaning asosiy vazifasi nimalardan iborat?
3. O'zbekistonda sportni boshqarishning zamonaviy tizimlari
4. Xalqaro olimpiya o'yinlari haqida ma'luot bering

Kafedra mudiri:  A.E.Sattorov

**1.23 Sport menejmenti fani bo'yicha:**

1. Sport menejmentning boshqa fanlar bilan bog'liqligiga izoh bering.
2. Olimpiya harakati rivojida sport menejmentning o'rni
3. Professional sport menejmenti
4. Sport turizmi deganda nimani tushunasiz?

Kafedra mudiri:  A.E.Sattorov

**1.23 Sport menejmenti fani bo'yicha:**

1. Sport marketingning mohiyati va ahamiyati
2. Xalqaro kurash Assotsiatsiyasi faoliyatiga izoh bering
3. Sport menejmentning boshqa fanlar bilan bog'liqligiga izoh bering.
4. Olimpiya harakati rivojida sport menejmentning o'rni

Kafedra mudiri:  A.E.Sattorov

**1.14 Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi**

**Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha:**

1. Yengil atletikaning ta'rifi va tasnifini so'zlab bering?
2. Yengil atletikaning mazmuni va tushunchalarini aytib bering?
3. Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni?
4. jismoniy madaniyat fakultetlarida yengil atletika fanining maqsad va vazifalari nimadan iborat?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

**1.14.Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi**

- 1.Yengil atletika mashqlarining umumiy tavsifini tushuntiring?
- 2.Yurish turlarini ta'riflang?
- 3.Yugurish turlarini ta'riflang?
- 4.Sakrash turlarini ta'riflang?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

**1.14.Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi**

- 1.Uloqtirish turlarini ta'riflang?
- 2.Ko'pkurash turlarini ta'riflang?
- 3.Qadimgi zamonda yengil atletikaning rivojlanishi haqida gapirib bering?
- 4.Xorijiy mamlakatlarda yengil atletikaning rivojlanishi haqida gapirib bering?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

**1.14.Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi**

- 1.O'zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi haqida gapirib bering?
- 2.Mustaqillik davrida O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishi haqida gapirib bering?
- 3.Sportcha yurishning rivojlanish tarixi haqida gapirib bering?
- 4.Sportcha yurish texnikasi asoslarini tushuntiring?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

**1.14.Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi**

- 1.Diskning o'g'irligi va musobaqa qoidalari haqida gapirib bering?
- 2.Sportcha yurish texnikasining xususiyati (stil) tushuntiring?

- 3.Sportcha yurishda qadamlar holatini tushuntiring?
- 4.Sportcha yurishda umumiy og'irlik markazi nima?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:

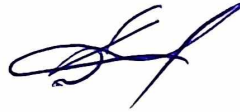


A.E.Sattorov

#### 1.14.Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

- 1.Sportcha yurish texnikasini o`rgatish uslubiyoti nechta vazifadan iborat?
- 2.Tez yurar sportchilarga qo`yiladigan talablar?
- 3.Sportcha yurishda sportchilarni texnik tayyorgarligini takomillashtirishda nimadan foydalaniladi?
- 4.Sportcha yurishda mashq qilishni rejalashtirish nima?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:

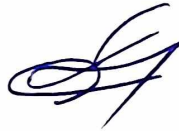


A.E.Sattorov

#### 1.14.Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

- 1.Sportcha yurishda yil davomida mashq qilishni tushuntiring?
- 2.Yadroni o`g`irligi va musobaqa qoidalari haqida gapirib bering?
- 3.Nayza uloqtirish fazalarini tushuntiring?
- 4.Yugurish turlari qaysilar?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

#### 1.14.Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

- 1.Yurish va yugurish texnikasini bog`liqligini tushuntiring?
- 2.Yugurishning yurishdan farqi nimada?
- 3.Qisqa masofalarga yugurishning rivojlanishi haqida gapirib bering?
- 4.Qisqa masofalarga yugurish texnikasini tushuntiring?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

#### 1.14.Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

- 1.Qisqa masofaga yugurish texnikasini o`rgatish uslubiyotini tushuntiring?
- 2.Qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun maxsus mashqlarni tushuntiring?
- 3.O`rta va uzoq masofalarga yugurishning rivojlanishi haqida gapirib bering?
- 4.O`rta va uzoq masofaga yugurish turini O`zbekistonda rivojlanishi haqida gapirib bering?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

#### 1.14.Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

- 1.O`rta va uzoq masofaga yugurish texnikasini tushuntiring?
- 2.O`rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o`rgatish uslubiyoti haqida gapirib bering?
- 3.O`rta va uzoq masofalarga yuguruvchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
- 4.Estafetali yugurishning rivojlanishi haqida gapirib bering?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



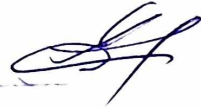
A.E.Sattorov



#### 1.14.Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

- 1.Estafetali yugurish texnikasini tushuntiring?
- 2.Estafetali yugurish texnikasiga o`rgatish uslubiyotini tushuntiring?
- 3.Estafetali yuguruvchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
4. Kross yugurish texnikasini tushuntiring?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

#### 1.14.Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

- 1.Kross yugurish texnikasini o`rgatish uslubiyotini tushuntiring?
- 2.Kross yuguruvchilarning maxsus mashqlari haqida gapirib bering?
- 3.G`ovlar osha yugurishning rivojlanishi haqida gapirib bering?
- 4.110 m ga g`ovlar osha yugurish texnikasi haqida gapirib bering?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

#### 1.14.Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

- 1.100 m ga g`ovlar osha yugurish texnikasini tushuntiring?
- 2.400 m ga g`ovlar osha yugurish texnikasini tushuntiring?
- 3.400 m ga g`ovlar osha yugurishga o`rgatish haqida gapirib bering?
- 4.G`ovlar osha yugurish samaradorligini belgilovchi omillar haqida gapirib bering?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

#### 1.14.Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

- 1.Yugurib kelish va depsinishni sakrashdagi ahamiyatini tushuntiring?
- 2.Uchish fazasida sakrovchining harakatini tushuntiring?
- 3.Sakrash turlarida yerga tushish (qo`nish)ni tushuntiring?
- 4.Yugurib kelib uzunlikka sakrashning rivojlanishi haqida gapirib bering?

Sport faoliyati kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

#### 1.14.Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

- 1.G`ovlar osha yuguruvchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
- 2.To`siqlar osha yugurishning rivojlanishi haqida gapirib bering?
- 3.To`siqlar osha yugurish texnikasini tushuntiring?
- 4.3000 m ga to`siqlar osha yugurish texnikasini o`rgatish uslubiyoti haqida gapirib bering?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

#### 1.14.Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

- 1.3000 m ga to`siqlar osha yuguruvchilarning mashg`uloti haqida gapirib bering?
- 2.3000 m ga kichik razryadli to`siqlar osha yuguruvchilarning mashg`uloti haqida gapirib bering?
- 3.3000 m ga to`siqlar osha yuguruvchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
- 4.Yengil atletikada sakrash turlariga xarakteristika bering?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

#### 1.14.Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

- 1.Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasini tushuntiring?
- 2.Uzunlikka sakrash texnikasini o`rgatish uslubiyotini tushuntiring?
- 3.Yugurib kelib uzunlikka sakrovchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
- 4.Uch hatlab sakrashning rivojlanishi haqida gapirib bering?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:

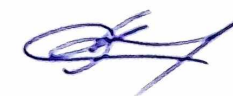


A.E.Sattorov

#### 1.14.Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

- 1.Uch hatlab sakrashni o`rgatish uslubiyoti haqida gapirib bering?
- 2.Sakrash tayyorgarligi vositalarini tushuntiring?
- 3.Sakrash bo`yicha tayyorgarlik mashqlarini tushuntiring?
- 4.Uch hatlab sakrashda kuch ishlatiladigan tayyorgarlik vositalarini tushuntiring?

Sport faoliyati kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

#### 1.14.Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

- 1.Uch hatlab sakrashda yillik mashq qilishni rejalashtirish va o`tkazishni tushuntiring?
- 2.Uch hatlab sakrovchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
- 3.Yugurib kelib balandlikka sakrashning rivojlanishi haqida gapirib bering?
- 4.Yugurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasini tushuntiring?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

#### 1.14.Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

- 1.Yugurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasini o`rgatish uslubiyotni tushuntiring?
- 2.Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
- 3.Langarcho`p bilan sakrashning rivojlanishi haqida gapirib bering?
- 4.Langarcho`p bilan sakrash texnikasini tushuntiring?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

#### 1.14.Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

- 1.Langarcho`p bilan sakrash texnikasini o`rgatish uslubiyotini tushuntiring?
- 2.Langarcho`p bilan sakrovchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
- 3.Nayza uloqtirishning rivojlanishi haqida gapirib bering?
- 4.Nayza uloqtirish texnikasini tushuntiring?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

#### 1.14.Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

- 1.Nayza uloqtirish texnikasiga o`rgatish uslubiyotini tushuntiring?
- 2.Nayza uloqtiruvchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
- 3.Disk uloqtirishning rivojlanishi haqida gapirib bering?
- 4.Disk uloqtirish texnikasini tushuntiring?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

#### 1.14.Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

- 1.Disk uloqtirish texnikasini o`rgatish uslubiyoti haqida gapirib bering?
- 2.Disk uloqtiruvchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
- 3.Yadro itqitishning rivojlanishini tushuntiring?
- 4.Yadro itqitish texnikasini tushuntiring?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

#### 1.14.Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

- 1.Yadro itqitish texnikasining asosiy qoidalarini tushuntiring?
- 2.Yadro itqitish texnikasini o`rgatish uslubiyoti haqida gapirib bering?
- 3.Yadro itqituvchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
- 4.Bosqon uloqtirishning rivojlanishi haqida gapirib bering?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

#### 1.14.Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

- 1.Bosqon uloqtirish texnikasini tushuntiring?
- 2.Bosqon uloqtirish texnikasini o`rgatish uslubiyoti haqida gapirib bering?
- 3.Bosqon uloqtiruvchilarning maxsus mashqlarini tushuntiring?
- 4.O`nkurashning rivojlanishi haqida gapirib bering?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov



1. Yengil atletikaning klassik va noklassik turlarini tariflang?
2. Yuqori razryadli o`nkurashchilar mashg`ulotining xususiyatlarini tushuntiring?
3. O`nkurash musobaqalariga tayyorlanish va ularga qatnashishni tushuntiring?
4. Yettikurashning rivojlanishi haqida gapirib bering?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:

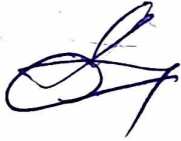


A.E.Sattorov

#### 1.14. Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

1. Ko`pkurashda asosiy mashg`ulotlar jarayonlari haqida gapirib bering?
2. Yettikurashchilarning ko`p yillik tayyorgarligini tushuntiring?
3. Yengil atletikada boshlang`ich tayyorgarlik bosqichini tushuntiring?
4. Yengil atletikada boshlang`ich ixtisoslashtirish bosqichini tushuntiring?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

#### 1.14. Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

1. Yengil atletikada chuqurlashtirilgan ixtisoslashtirilish bosqichini tushuntiring?
2. Yengil atletikada sportga oid takomillashtirish bosqichini tushuntiring?
3. Yettikurashda model tavsiflar haqida gapirib bering?
4. Ettikurashchilarning mashg`ulotlari uslubiyoti haqida gapirib bering?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

#### 1.14. Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

1. Yettikurashda ayollar mashg`ulotini tushuntiring?
2. Yengil atletikada mashgulotlarining maqsadini tushuntiring?

3. Yettikurash mashgulotlarining tuzulishini tushuntiring?
4. Yettikurash mashgulotlarining vazifalarini tushuntiring?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

#### 1.14. Yengil atletika va uni o`qitish metodikasi

1. Yettikurash mashgulotlarning normativ va talab me`yorlarini tushuntiring?
2. Yettikurashda yuklamalarning kun, hafta va yil davomidagi tarkibi va me`yorlarini tushuntiring?
3. Maktabda yengil atletikadan to`garak mashg`ulotlarini tashkil etish haqida gapirib bering?
4. Yengil atletikada musobaqalarga tayyorlanishni tushuntiring?

Sport faoliyati  
kafedra mudiri:



A.E.Sattorov

Sport nazariyasi va metodikasi  
kafedra mudiri



R.S.Shukurov

Sport faoliyati kafedra mudiri:

A.E.Sattorov