O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM FAN, VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

NAMANGAN DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

“TASDIQLAYMAN”
O‘quv uslubiy bo’lim boshlig’i
_____A.Abdunazarov
“____”_____2024-yil

TANLANGAN SPORT TURLARI NAZARIYASI VA AMALIYOTI
(YAKKA KURASH SPORT TURLARI)
O‘QUV DASTURI

Bilim sohasi:	100000 – Ta’lim
Ta’lim sohasi:	110000 – Ta’lim
Magistratura mutaxassisligi:	70111201 – Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi

NAMANGAN 2024

Fan/modul kodi TSTNvaU2105	O‘quv yili 2024-2025	Semestr 1	ECTS-Kreditlar 5	
Fan/mavzu turi Tanlov	Ta’lim tili O‘zbek/Rus		Haftadagi dars soatlari 4	
	Fan nomi	Auditoriya mashg’ulotlari (soat)	Mustaqil ta’lim (soat)	Jami yuklama (soat)
1.	Tanlangan sport turlari nazariyasi va uslubiyati (yakkakurash sport turlari)	60	90	150

I. Fanning mazmuni

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

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

II. Asosiy nazariy qism (ma’ruza mashg’ulotlari)

II.I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

1-MODUL. Fanga kirish.

1-mavzu. Umumiy o‘rta ta’lim maktablarida kurash sport turlarining o‘qitishning maqsad va vazifalari.

Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi fani talabalarga kurashni o‘qitish uslubi va nazariy bilimlarni o‘rgatish, kurash turlari texnikasi va usullari haqida nazariy bilim, amaliy harakat ko‘nikma va malakalarini egallash, o‘rganish, kurash turlari bo‘yicha mashg’ulotlarni tashkil qilish va o‘tkazish uslibiyotini o‘rgatishga qaratilgan bo‘lib,talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida kurash turlari vositalaridan samarali foydalanib o‘qitish va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirish haqida nazariy ma’lumotlarga ega bo‘lish.

2-mavzu. Kurashning rivojlanish tarixi.

Kurash turlarining (kurash, belbog’li kurash) rivojlanish tarixi, kurash sport turini rivojlanish bosqichlari, kurash sport turi bo‘yicha o‘tkazilgan musobaqalar. to‘g’risida nazariy ma’lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Kurash va belbog’li kurashning musobaqa qoidalari.

Kurash turlarining (kurash, belbog’li kurash) umumiy qoidalari haqida nazariy bilimga ega qilish.

4-mavzu. Kurash va belbog’li kurashning texnikasi va taktikasini o‘rgatish.

Kurash turlarining (kurash, belbog’li kurash) texnikasi va taktikasi haqida nazariy bilimga ega qilish.

2-MODUL. Dzyudo kurashini o‘rgatish metodikasi.

5-mavzu. Dzyudo kurashning rivojlanish tarixi.

Dzyudo kurashning rivojlanish tarixi, kurash sport turini rivojlanish bosqichlari, kurash sport turi bo‘yicha o‘tkazilgan musobaqalar. to‘g’risida nazariy ma’lumotlarga ega qilish.

6-mavzu. Dzyudo kurashning musobaqa qoidalari.

Dzyudo kurashning umumiy qoidalari haqida nazariy bilimga ega qilish.

7-mavzu. Dzyudo kurashning texnikasi va taktikasini o‘rgatish.

Dzyudo kurashning texnikasi va taktikasi haqida nazariy bilimga ega qilish.

8-mavzu. Umumta’lim maktablarida kurash darslarini tashkil qilish va o‘tkazish

Umumta’lim maktablarida kurash darslarini tashkil qilish va o‘tkazish orqali o‘quvchilarga nazariy bilim berish.

Amaliy mashg'ulotlar.

III. Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlari uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Kurash turlarida yiqilishlarni o'rgatish.
2. Kurashda beldan oshirib tashlash usulini o'rgatish.
3. Kurashda elkadan oshirib tashlash usulini o'rgatish.
4. Kurashda oyoq oldi va orqasidan chalib yiqitishni o'gatish
5. Kurashda qo'shsha usulini o'rgatish
6. O'quv mashg'ulot jarayonida bellashuvlar
7. O'quv mashg'ulot jarayonida hakamlik qilish
8. Belbog'li kurashda o'nga va chapga yonbosh usulini o'rgatish.
9. Belbog'li kurashda o'nga va chapga ko'tarib tashlash usulini o'rgatish
10. Belbog'li kurashda hujum qilish va himoyalanishni o'rgatish
11. Belbog'li kurashda qaytarma usulini o'rgatish.
12. Belbog'li kurashda ko'krakdan oshirib tashlash usulini o'rgatish.
13. O'quv mashg'ulot jarayonida bellashuvlar
14. O'quv mashg'ulot jarayonida hakamlik qilish
15 Morote-seoy-nage (tirsak va yoqadan ushlab beldan oshirib tashlash)
16. O-soto-otoshi(orqaga to'sib tashlash)
17. O-goshi (raqibni ko'targan holda beldan oshirib tashlash)
18. Seoi-nage (elkadan oshirib tashlash)
19. De-ashi-baray(yon tomondan ilib tashlash)
20. Ko-uchi-gari (ichkaridan ilib tashlash)
21. Ko-soto-gare (orqadan ilib tashlash)
22. Beldan oshirib tashlashni takomillashtirish.
23. Ichkaridan ilintirib tashlash.
24. Parter holatida kurashish usullari.
25. Og'riq beruvchi usullar.
26. O'quv mashg'ulot jarayonida bellashuvlar
27. O'quv mashg'ulot jarayonida hakamlik qilish
28. Egilgan holda yelkadan oshirib tashlashlar.
29. Ko'krakdan oshirib tashlash (parterda va tik turganda).
30. Qo'l va belni ushlab ko'krak orqali tashlash.
31. Tik turish holatida qo'lni bo'yinga o'rab tashlash.
32. O'quv mashg'ulot jarayonida bellashuvlar

IV. Seminar mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulotlari uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Kirish. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi faning maqsadi va vazifalari.
2. Kurash va belbog'li kurashning rivojlanish tarixi.
3. Kurash va belbog'li kurashning musobaqa qoidalari.
4. Kurash va belbog'li kurashning texnikasi va taktikasini o'rgatish.
5. Dzyudo kurashning rivojlanish tarixi.

6. Dzyudo kurashning musobaqa qoidalari.
7. Dzyudo kurashning texnikasi va taktikasini o'rgatish.
8. Umumta'lim maktablarida kurash darslarini tashkil qilish va o'tkazish

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Tavsiya etiladigan mustaqil ta'limning mavzulari:

1. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari
2. Milliy kurashning rivojlanishi tarixi
3. Belbog'li kurashining rivojlanishi tarixi
4. Dzyudo kurashining rivojlanishi tarixi
5. Sambo kurashining rivojlanishi tarixi
6. Milliy kurashning qoidalari
7. Belbog'li kurashning qoidalari
8. Dzyudo kurashning qoidalari
9. Sambo kurashining qoidalari
10. Milliy kurashning texnikasi va taktikasi
11. Belbog'li kurashning texnikasi va taktikasi
12. Dzyudo kurashning texnikasi va taktikasi
13. Sambo kurashning texnikasi va taktikasi
14. Kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
15. Belbog'li kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
16. Dzyudo kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish
17. Sambo kurash bo'yicha musobaqalar o'tkazish

3.

VI. Ta'lim natijalari (shakllanadigan kompetentsiyalar)

Fanni o'zlashtirish natijasida magistr:

-kurash turlari va uni o'qitish metodikasi faning maqsadi hamda vazifalari;
-kurash turlarining rivojlanish tarixi;
-o'zbekiston respublikasida kurash turlarining rivojlanish tarixi;
-o'zbekiston respublikasining jismoniy tarbiya tizimida kurash turlari;
-kurash mashg'ulotlarida umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar;
-kurash turlarida shikastlanishning oldini olish;
-kurash turlari mashg'ulotlari uchun sport inshotlarini tanlash va ularning jihozlanishi ***haqida tasavvurga ega bo'lishi; (bilim)***
-kurashning muayyan turi texnikasi va qoidalari;
-kurash turlari texnikasi va usullari;
-kurash turlari usullarini amalda qullay olish;
-kurash turlari texnikasini bajara olish;
-bolalar va o'smirlar bilan kurashi turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkaza olishi ***haqida bilishi va ulardan foydalana olishi; (ko'nikma);***
-kurash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish metodikasi;
-bolalar sportida kurash turlarining o'rni;
-kurash turlari texnikasi va usullarini o'rgatish metodikasi;

	-kurash turlari usullarini amalda qo'llay olishni o'rgatish metodikasi; -kurash tulari texnikasini bajara olishni o'rgatish metodikasi; -kurash turlari mashg'ulotlarining ayrim xususiyatlari ***to'g'risida malakalarga ega bo'lishi kerak.***
4.	**VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari** ma'ruza; keys-stadi; individual loyihalar; taqdimotlar qilish; guruhlarda ishlash; jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish; "BBB", "Tarozi", "SWOT-tahlil", "Sinkveyn", "FSMU"; o'yin, musobaqa, aylanma trenirovka, takroriy mashq, o'zgaruvchan mashq, qat'iy tartiblashgan mashqlar.
5.	**VIII. Kreditlarni olish uchun talablar:** Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar va tushunchalar haqida mustaqil mushohada yuritish va joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha yozma ishni topshirishi zarur.
6	**IX. Asosiy adabiyotlar:** 1. B.X.Xujomov. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. Toshkent – 2021 yil 2. F.A. Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati.. Toshkent – 2008 yil 3. N.A.Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyoti. Sano nashriyoti Toshkent – 2017 yil 4. Sh.Mirzaqulov. Belbog'li kurashi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent – 2013 yil 5. Sh.Arslonov. A.Tangriyev. Kurash turlarining musobaqa qoidalari, 2016 yil. 6. K.Yusupov. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent – 2005 yil 7. Sh.Tursunov. Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyoti. 2018 yil. "Sano" nashriyoti **Qo'shimcha adabiyotlar:** 1. Sh.Mirziyoyev. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent –"O'zbekiston" -2016. 56 b. 2. Sh.Mirziyoyev. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent –"O'zbekiston" -2016. 3. Sh.Mirziyoyev. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlari ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. Toshkent - "O'zbekiston"-2016 4. Sh.Mirziyoyev. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Toshkent –"O'zbekiston" -2017. 104 b. 5. Sh.Mirziyoyev. Yangi O'zbekiston strategiyasi.-Toshkent, 2021. -458 b.

	6. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari – Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil - 238 b. 7. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti. 2005 yil - 171 b. 8. J.Toshnazarov. Sport pedagogik mahoratini oshirish. 2019 yil. Sano nashriyoti. 9. Dzyudo kurashi. A.A.Absattarov, A.A.Istomin. Toshkent. "Iqtisod-Moliya" 1993 yil. **Axborot manbalari:** 1. www.tdpu.uz 2. www.pedagog.uz 3. www.edu.uz 4. http://ziyonet.uz – Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portali
7.	**Namangan davlat pedagogika instituti tomonidan ishlab chiqilgan va institut Kengashining 2024-yil "_____" _____dagi qarori bilan tasdiqlangan**
8.	**Fan/modul uchun mas'ullar va dastur mualliflari:** N.Ummatov - Namangan NamDPI "Jismoniy madaniyat va sport" kafedrasi dotsenti. SH.Satiyev - Namangan NamDPI "Jismoniy madaniyat va sport" kafedrasi Katta o'qituvchisi. A.Izatullayev - Namangan NamDPI "Jismoniy madaniyat va sport" kafedrasi o'qituvchisi.
9	**Taqrizchilar:** T.Ismoilov – Namangan davlat unversiteti "Sport faolyati" kafedrasi p.f.n., professor. T.Jo'rayev – Namangan davlat unversiteti "Sport faolyati" kafedrasi dotsenti.