

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI



“Tasdiqlayman”

GulDU rektori

M.T.Xodjiyev

2024-yil



**SPORT O'YINLARI, KURASH NAZARIYASI VA USLUBIYATI
KAFEDRASI**

SPORT PEDOGOGIK MAHORATNI OSHIRISH

(KURASH) (1-qism)

FAN SILLABUSI

3-bosqich

(SPMO1126)

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

© Ushbu hujjat Guliston davlat universiteti mulki hisoblanadi va uni oluvchilar uchun maxfiy bo'lib, to'liq yoki qisman nusxa ko'chirilishi, tarqatilishi yoki ko'paytirilmasligi yoki uchinchi shaxslarga berilmasligi kerak. Ushbu materialni ko'paytirish, tarqatish, nusxalash, oshkor qilish, o'zgartirish, tarqatish yoki nashr etishning har qanday shakli qat'iyan man etiladi.

Kun	
Avgust 2024	
Tuzuvchi: Karabayev X – GulDU “Sport o‘yinlari, kurash nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida o‘qituvchisi	
Taqrizchilar: Omonboyev B. – Sport o‘yinlari, kurash nazariyasi va uslubiyati kafedrasida mudiri; Mamatqulov A.A. - GulDU, “Sport o‘yinlari, kurash nazariyasi va uslubiyati” kafedrasida p.f.f.d. (Phd), v.b.dotsent;	

Izoh: Ushbu fan sillabusi Lesgaft nomidagi Jismoniy tarbiya, sport va salomatlik milliy davlat universiteti (Sankt-Peterburg) ta'lim dasturlari asosida takomillashtirildi.

SPMO1126: Sport pedagogik mahoratni oshirish (kurash).....

1. Fan tavsifi
2. Fanning dastlabki rekvizitlari.....
3. Fanning maqsadi.....
4. Ta'lim berish natijalari.....
5. Ta'lim berish usullari.....
6. Soatlar/Kreditlar.....
7. Fanning tarkibiy tuzilishi.....
8. Talabalar bilimni baholash.....
9. Adabiyotlar.....
10. Akademik talablar.....

1.Fan tavsifi

Sport pedagogik mahoratni oshirish (kurash)- Ushbu fan jismoniy tarbiya va sport ta'limining tarkibiy qismlari, uning vosita va uslublari, tamoyillari, ta'lim tizimidagi o'rnini kabi masalalarni qamrab oladi. Jamiyatda jismoniy tarbiya va sportning mazmun-mohiyati hamda o'rnini, mamlakatni demokratlashtirish va jahon hamjamiyatidagi nufuzini oshirishda jismoniy tarbiya va sportning o'rnini qanchalik muhim ekanligini tushunishda talabalarni ular uchun zarur bo'lgan bilimlar bilan qurollantiradi.

2.Fanning dastlabki rekvizitlari

“Sport pedagogik mahoratni oshirish” fani dasturiga kiritilgan barcha ma’ruza mavzulari bo’yicha beriladigan nazariy bilimlar, seminar va amaliy mashg’ulotlar, malakaviy amaliyotlar davomida shakllantiriladigan kasbiy-pedagogik ko’nikma va malakalarni o’zlashtirish;

- talabaga fanning dolzarbligi, nazariy – amaliy ahamiyati, Sport pedagogik mahoratni oshirish jismoniy tarbiya va sport, sog’lomlashtirish, mehnat va mudofaaga tayyorlash tizimidagi o’rnini hamda ahamiyatini ochib berish;

- Sport pedagogik mahoratni oshirish bo’yicha o’qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik funksiyalari, ularning o’yin texnikasi va taktikasi asoslari, texnik-taktik usullarga o’rgatish hamda ularni takomillashtirish;

- umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodlari, vositalari, prinsiplari, ularni nazorat qilish va baholash testlarini o’zlashtirish;

turli ta’lim muassalarida Sport pedagogik mahoratni oshirish mashg’ulotlarini o’tkazish xususiyatlari va metodikasiga doir axloqiy ko’nikmalar hamda malakalarga ega bo’lish, pedagogik nazorat va me’yoriy mezonlar asosida baholash usullarini qo’llash bo’yicha amaliy ko’nikmalarga ega bo’lish.

3.Fanning maqsadi

- kurashni kelib chiqish tarixi, texnikasi, taktikasi va ushbu kurash qoidalarining nazariy va amaliy asoslarini o’zlashtirishdan iborat.

Fanning vazifalari talabalarda kurashni texnikasi, taktikasi, ilmiy-tadqiqot ishlari, jismoniy sifatlari, modellashtirish, o’rgatish uslublari, tayyorgarlikning ko’p yillik bosqichlari, mashg’ulot o’tkazish, musobaqalarni tashkillashtirishga oid kasbiy-pedagogik malaka va ko’nikmalarni hosil qilish hamda shakllantirishga qaratilgan.

4.Ta’lim berish natijalari

Ushbu fanni muvaffaqiyatli tugatib, talabalar quyidagi ko’nikmalarga ega bo’ladi:

“Sport pedagogik mahoratni oshirish” fani dasturiga kiritilgan barcha ma’ruza mavzulari bo’yicha beriladigan nazariy bilimlar, seminar va amaliy mashg’ulotlar,

malakaviy amaliyotlar davomida shakllantiriladigan kasbiy-pedagogik ko'nikma va malakalari haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.

-talabaga fanning dolzarbligi, nazariy – amaliy ahamiyati, jismoniy tarbiya va sport, sog'lomlashtirish, mehnat va mudofaaga tayyorlash tizimidagi o'rni hamda ahamiyatini ochib berish, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodlari, vositalari, prinsiplari, ularni nazorat qilish va baholash testlarni o'zlashtirish, turli ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish xususiyatlari va metodikasiga doir axloqiy ko'nikmalar hamda malakalarga ega bo'lish, pedagogik nazorat va me'yoriy mezonlar asosida baholash usullarini qo'llash bo'yicha amaliy bilim haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.

-o'qituvchi –trener ko'p komponenti, musobaqa qoidalari, musobaqa hujjatlari, hakamlar va hakamlik qilish, musobaqalar tashkil qilish va o'tqazish, musobaqa samaradorligini ilmiy asosda aniqlash, olingan natijalar yordamida jamoani boshqarish kabi malakalarga ega bo'lishi kerak.

5.Ta'lim berish usullari

- suhbat;
- tushuntirish;
- ko'rsatib berish;
- ko'rgazmali usullar;
- individual tarzda ishlash;
- guruhlarda ishlash;
- jamoaviy tarzda ishlash;
- o'yin, musobaqa, aylanma, takroriy, interval, o'zgaruvchan, harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish;
- taqdimot materiallarini tayyorlash va taqdim etish;
- mustaqil ta'limni amalga oshirish usullari va boshqa amaliy metodlardan foydalaniladi.

6.Soatlar/kreditlar

Ta'lim turi	Ma'ruza Soat/kredit	Amaliy mashg'ulot Soat/kredit	Laboratoriya Soat/kredit	Seminar mashg'ulot Soat/kredit	Mustaqil ta'lim Soat/kredit	Jami Soat/kredit
Kunduzgi	5-semestr uchun					
	-	60	-	-	60	120/4
Yillik jami	-	60	-	-	60	120/4

7. Fanning tarkibiy tuzilishi

№	Mavzular	Soat	Amaliy (seminar) mashg'ulot mavzulari	soat	Mustaqil ta'lim va mustaqil ish mavzulari	soat
1	1-mavzu. U va MJT	10	U va MJT	4	O'ngga ko'tarib chapga qaytarma usulida tashlash. Himoya va qarshi hujim	6
2	2- mavzu O'ngga ko'tarib chapga qaytarma usulida tashlash. Himoya va qarshi hujim	10	O'ngga ko'tarib chapga qaytarma usulida tashlash. Himoya va qarshi hujim	4	Chapga ko'tarib o'ngga qaytarma usulida tashlash. Himoya va qarshi hujim	6
3	3- mavzu. Chapga ko'tarib o'ngga qaytarma usulida tashlash. Himoya va qarshi hujim	10	Chapga ko'tarib o'ngga qaytarma usulida tashlash. Himoya va qarshi hujim	4	Chap yonga o'tib ko'krakdan oshirib tashlash. Himoya va qarshi hujim	6
4	4- mavzu. Chap yonga o'tib ko'krakdan oshirib tashlash. Himoya va qarshi hujim	10	Chap yonga o'tib ko'krakdan oshirib tashlash. Himoya va qarshi hujim	4	Ikki tizza yordamida yorib kirib, o'ngga qaytarib tashlash. Himoya va qarshi hujim	6
5	5- mavzu. Milliy harakatli o'yinlar. Bellashuv	10	Milliy harakatli o'yinlar. Bellashuv	4	Ikki tizza yordamida yorib kirib, chapga qaytarib tashlash. Himoya va qarshi hujim	6
6	6- mavzu. Ikki tizza yordamida yorib kirib, o'ngga qaytarib tashlash. Himoya va qarshi hujim	10	Ikki tizza yordamida yorib kirib, o'ngga qaytarib tashlash. Himoya va qarshi hujim	4	Ikki tizza yordamida yorib kirib, ko'krakdan oshirib tashlash. Himoya va qarshi hujim	6
7	7- mavzu. Ikki tizza yordamida yorib	10	Ikki tizza yordamida yorib kirib, chapga qaytarib tashlash. Himoya va qarshi	4	O'nga ilib tashlash. Himoya va qarshi hujim	6

	kirib, chapga qaytarib tashlash. Himoya va qarshi hujum		hujum			
8	8- mavzu MJT	10	MJT	4	O`nga ilib tashlash. Himoya va qarshi hujim	6
9	9- mavzu. Ikki tizza yordamida yorib kirib, ko`krakdan oshirib tashlash. Himoya va qarshi hujum	10	Ikki tizza yordamida yorib kirib, ko`krakdan oshirib tashlash. Himoya va qarshi hujum	4	Chapga ilib tashlash. Himoya va qarshi hujim	6
10	10- mavzu. - Milliy Kurashda bardor usulini o`rgatish (Buxorocho)	10	O`nga ilib tashlash. Himoya va qarshi hujum	4	Bellashuvni takomillashtirish. Himoya va qarshi hujim	6
11	11- mavzu. - O`nga ilib tashlash. Himoya va qarshi hujum	6	O`nga ilib tashlash. Himoya va qarshi hujum	6		
12	12- mavzu. - Milliy harakatli o`yinlar. Bellashuv	4	Milliy harakatli o`yinlar. Bellashuv	4		
13	13- mavzu Chapga ilib tashlash. Himoya va qarshi hujum	6	Chapga ilib tashlash. Himoya va qarshi hujum	6		
14	14- mavzu - Bellashuvni takomillashtirish Himoya va qarshi hujum	4	Bellashuvni takomillashtirish. Himoya va qarshi hujum	4		
	Jami	120	Jami	60	Jami	60

8. Talabalar bilimni baholash

№	Baholash turi	Topshiriqlar turi	Topshiriq soni	Har bir topshiriq uchun ajratilgan ball	Jami
1	Joriy baholash	Mustaqil ish topshiriqlari	1	10	10
		Amaliy topshiriq bajarish	2	15	30
2	Oraliq baholash	Yozma, og'zaki yoki test	2	10	20
3	Yakuniy baholash	Yozma, test va Amaliy	1	40	40
4	Jami		6		100

Izoh: Mustaqil ish topshiriqlarini baholash GulDU Kengashining 11- sonli bayoni bilan tasdiqlangan "Talabalar mustaqil ta'limini tashkil qilish tartibi" asosida baholanadi.

Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq quyidagi formula orqali hisoblanadi:

$$UB = JN + ON + YaN$$

bu erda: JN – joriy nazorat; ON – oraliq nazorat; YaN – yakuniy nazorat.

9. ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar:

- 1-N.A.Tastanov Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2015
- 2-N.A.Tastanov.Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2017
- 3-Boyturaev.U.I.Radjapov.M.A.Odilov V.V. Xalkaro Kurash turlari nazariyasi va usuliyati. Toshkent 2020
- 4-Yo.I.Boyturaev. V,V,Odilov. Sambo buyicha Sport Pedagogikmaxoratini oshirish Toshkent 2017

Qo'shimcha adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Mirziyoev.SH.M. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari tug'risidagi" Qonun. PQ-3031-son . 03.06.2017
2. ПП Республики Узбекистан "О программе развития деятельности спортивно-образовательных учреждений до 2025 года..ПП-5280 Ш.Мирзиёев 5 ноябрь 2021г.
3. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida..O'zbekiston Respublikasi

Qonuni. "Xalq so'zi" gazetasi, 2015 yil 5 sentyabr, №174, B. 1-4.

4. Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida (PF-5368) 2018 yil 5 mart.
5. Teri Clemens, Jenny Me Dowell. The Drill book. 125 technical and tactical Drills. American coaches association. 2012.239s.

Axborot manbaalari

1. www.lex.uz - O'z.Respublikasi qonun xujjatlari, ma'lumotlari milliy bazasi
2. www.ziyonet.uz – Ziyonet milliy ijtimoiy-ta'lim axborot tarmog'i
3. www.natlib.uz - A.Navoiy o'zbekiston milliy kutubxonasi portali
4. www.edu.uz – Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portali

10. Akademik talablar

O'qituvchi va talaba o'rtasidagi o'zaro munosabat samimiy va beg'araz bo'lishi lozim, talaba mustaqil bajargan topshiriqlarni belgilangan tartibda elektron pochta yoki o'quv platforma orqali yuboradi va javobni ham shu tartibda oladi.