**O‘ZBЕKISTON RЕSPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI**

**JIZZAX DАVLАT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | “Tasdiqlayman”  Jizzax davlat pedagogika universiteti  rektori Sh.S.Sharipov  ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2022 yil “\_\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**TAYYORGARLIK TURLARINI TAKOMILLASHTIRISH USUL VA VOSITALARI**

(SPMO) fanining 1-kurs

**ISHCHI FAN DASTURI**

|  |  |
| --- | --- |
| **Bilim sohasi:**  100000 – Ta’lim  **Ta’lim sohasi:** 110000 – Ta’lim  **Ta’lim yo‘nalishi:** 60010300-Sport faoliyati (Kurash) |  |
|  |  |
|  |  |

**Jizzax – 2022**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fan/Modul kodi**  351SPMO08 | | **O`quv yili**  2022-2023 | **Semestr**  1-2 | **Kreditlar**  4 |
| **Fan/Modul kodi**  Majburiy | | **Ta`lim tili**  Q`zbek | | **Haftadagi dars soatlari**  **4** |
| **1** | **Fanning nomi** | **Auditoriya mashg`ulotlari**  **(soat)** | **Mustaqil ta`lim**  **(soat)** | **Jami yuklama**  **(soat)** |
| Tayyorgarlik turlarini takomillashtirish usul va vositalari (SPMO) | Ma`ruza-6  Amaliy-78  Seminar-6  Jami-90 | 90 | 180 |
| **2** | 1. **Fanning mazmuni**   ***Fanning maqsadi*** – kurah ixtisosligi bo‘yicha bakalavriaturada ta’lim olayotgan talaba – bo‘lajak o‘qituvchi-trenerda dasturda belgilangan kasbiy-pedagogik bilim, amaliy ko‘nikma va malakalarni o‘zlashtirishga qaratiladi.  ***Fanning vazifalari*** – “Tayyorgarlik turlarini takomillashtirish usul va vositalari (SPMO)” 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;  - “Tayyorgarlik turlarini takomillashtirish usul va vositalari (SPMO)”ga doir materiallar, jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik jarayonlarining mohiyati, mazmuni hamda ushbu jarayonlarni amalga oshirish texnologiyasi, uslublari, vositalari va prinsiplarini bilish;  - kurash texnikasi va taktikasi, ularga o‘rgatish, tanlov va seleksion ishlar, turli yosh va malakaga mansub kurahchilar hamda jamoalar bilan mashg‘ulot o‘tkazish texnologiyasini chuqur egallash;  - “Tayyorgarlik turlarini takomillashtirish usul va vositalari (SPMO)” musobaqa qoidalari, hakamlar va hakamlik qilish, musobaqalar tashkil qilish va o‘tkazish, musobaqa samaradorligini ilmiy asosda aniqlash, olingan natijalar yordamida jamoani boshqarish bilan bog‘liq bilim va ko‘nikmalarni o‘zlashtirish;  - tayyorgarlik turlari mohiyati va mazmunini bilish, ularni rivojlantirish, ularni shakllanish dinamikasini ilmiy-pedagogik uslublar, test mashqlari yordamida baholash ko‘nikmalari va mezonlarini bilish hamda qo‘llash malakalariga ega bo‘lish;  - o‘qituvchi-trenerning ko‘p komponentli kasbiy-pedagogik funksiyalari – boshqaruvchilik, tashkilotchilik, tarbiyachilik, ijodkorlik, loyihachilik, kommunikativlik, diagnostik, seleksion-prognostik ishlarni tashkil qilish ko‘nikmalarini o‘zlashtirishi kerak.   1. **Asosiy nazariy qism (ma’ruza mashg‘ulotlari) (6 soat)**   **I.I. Fanning tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:**  **1-mavzu.** **Tayyorgarlik turlarini takomillashtirish usul va vositalari.(SPMO)** **fanining maqsad va vazifalari. (2 soat)**  Ta’lim yo‘nalishi bo‘yicha tayyorlanadigan bakalavr-kadrlarning funksional faoliyati, jismoniy tarbiya va sportning millat genofondini shakllantirish, sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalashdagi ahamiyati, mazkur kasbning keng qamrovligi va ko‘pfunksionalligi. Jismoniy tarbiya va sport universitetida ta’lim olishning o‘ziga xos xususiyatlari bu jarayonda “Sport pedagogik mohoratini oshirish” fanining o‘rni, uning o‘quv rejasida belgilangan boshqa fanlar va pedagogik kasb tayyorgarligini o‘zga shakllari bilan uzviy bog‘liqligi. Kurash bo‘yicha o‘qituvchi-trener kasbining andozasi (modeli).  **2-mavzu. Kurahni vujudga kelishi, uni jahonda va O‘zbekistonda rivojlanishi(2 soat)**  Kurashni vujudga kelishi va uning mazmunini evolyutsion o‘zgarishi, uning rivojlanish bosqichlari. Kurash bo‘yicha Osiyo va Jahon chempionatlari, Olimpiya o‘yinlari va ushbu musobaqalarda jamoalarning o‘rni. O‘zbekistonda kurashni rivojlanishi. O‘zbek kurashchilarining mamlakat va xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi, mustaqillik davrida kurashni rivojlanishi, kurah “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” va boshqa ko‘pbosqichli ommaviy musobaqalarida. Kurashni O‘zbekiston jismoniy tarbiya tizimidagi o‘rni.  **3-mavzu. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi**  **(2 soat)**  Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub kurahchilarni jismoniy tayyorlash uslublari va vositalari.  Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubiyati. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositlari.  Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash.Tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanliklarni tarbiyalash. Maxsus tezkorlik, maxsus kuch, tezkor-kuch chidamkorligi, maxsus chaqqonlik, o‘yin chidamkorligi, maxsus egiluvchanlik, sakrovchanlik va sakrash ish qobiliyati (chidamkorlikni) tarbiyalash.   1. **Аmaliy mashg`ulotlari bo`yicha ko`rsatma va tavsiyalar.**   **-Amaliy mashg`ulot** darsi uchun zarur ko`rsatmali va tarqatmali materiallarni oldindan tayyorlab qo`yishi zarur.Amaliy mashg`ulotda ko`proq talabalar bilan guruhini bir nechta kichik guruhlarga ajratib o`qitishning yangi innovasion pedagogik texnologiyalar yordamida va metodlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bundau pedagogik texnologiya va metodlar talabalarni mavzu yuzasidan ko`proq mustaqil fikr yuritishga, o`z fikrini bayon etishga undaydi. Darsga bo`lgan qiziqishlarini oshirib, diqqatlarini jamlashga o`rgatadi.  -Amaliy mashg‘ulotlar multimedia qurilmalari bilan jihozlangan auditoriyada hamda sport maydonlarida har bir akademik guruhga alohida o‘tiladi. Mashg‘ulotlar faol va interfaol usullar yordamida o‘tilishi nazarda tutiladi.  -Amaliy mashg`ulot darslarini dastur bo`yicha sifatli o`tilishini talabalar bilimining o`z vaqtida adolatli va xolisona baholanishini fandan amaliy mashg`ulotni olib boruvchi o`qituvchi muntazam nazorat qilib borishi lozim.    **II.1. Amaliy mashg`ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi: (90 soat)**  1-mavzu. Yoqasi va qo‘lidan ushlab, oyoqlar orqasidan oyoq bilan chalib tashlash. (Belbog‘ni qoida bo‘yicha bog‘lash va ta’zim) (2 soat)  2-mavzu. Yoqasi va qo‘lidan ushlab, oyoqlar oldidan oyoq bilan chalib tashlash. (4 soat)  3-mavzu .Yoqasi va qo‘lidan ushlab, oyoqlar oldidan tizzaga turib oyoq bilan tashlash. (4 soat)  4-mavzu .Oyog‘ini oyoq yonidan oyoq kafti bilan qoqish. (4 soat)  5-mavzu .Oyoqlar ichidan oyoq panjalari bilan tovoni ichidan qoqish. (4 soat)  6-mavzu. Oyoqni oyoq kafti bilan oldidan qoqish ikki qo‘lini tirsagidan ushlab, qo‘li va yoqasidan ushlab. (4 soat)  7-mavzu. Oyoqlar ichidan oyoq bilan ko‘tarib tashlash, qo‘li va yoqasidan ushlab, qo‘li va bo‘ynidan ushlab. (4 soat)  8-mavzu. Bel bilan burilib tashlashlar bel va belbog‘ini yonidan ushlab son ustidan tashlash. (4 soat)  9-mavzu. Qo‘l va yoqasidan ushlab qo‘lini qo‘ltiqqa qisib burilib beldan oshirib tashlash. (4 soat)  10-mavzu. Qo‘lning tirsagidan ushlab yelkadan burilib tashlash. (4 soat)  11-mavzu. Qo‘li va yoqasidan ushlab yelkadan tashlash. (4 soat)  12-mavzu. Ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash. (4 soat)  13-mavzu. Bir qo‘li va yoqasidan ushlab ushlagan qo‘lidan burab yelkadan tashlash. (4 soat)  14-mavzu. Bir yoqadan ushlab, ikkinchi qo‘l esa yoqadan ushlagan o‘z qo’lini tagidan kirib yelkaga tortib tashlash. (2 soat)  15-mavzu. Oyoqlar ichidan, tovonlaridan boldir bilan ilish usullari. (4 soat)  16-mavzu. Qo‘li va yoqasini oldidan ushlab xar xil oyoqlar bilan boldirni – boldir bilan ilib orqaga tashlash. (4 soat)  17-mavzu. Ikki qo‘li bilan tirsaklari tagidan ushlab xar xil oyqlar boldiri bilan boldir bilan orqaga tashlash. (4 soat)  18-mavzu. Qo‘li va bo‘ynini orqasidan ushlab xar xil oyoq boldirlari bilan boldirni ilib orqaga tashlash. (4 soat)  19-mavzu. Bir qo‘lini ikki qo‘llab ushlab xar xil oyoqlar ichidan boldirlari bilan boldirni ilib orqaga tashlash. (2 soat)  20-mavzu. Qo‘li va belbog‘ini ustidan oshirib ushlab bir xil oyoq tovoni bilan tovoni ichidan ilib orqaga tashlash. (2 soat)  21-mavzu. Bir xil qo‘l va yoqasidan ushlab bir xil oyoq tovoni ichidan o‘rab ko‘tarib oldinga tashlash. (2 soat)  22-mavzu. Kurash sport turidan nazoratlar olish. (2 soat)  **II.2. Seminar mashg`ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi: (6 soat)**  **-Seminar mashg`uloti** oliy ta`lim muassasi talabalarining muayyan nazariy kursni qanchalik oʻzlashtirganliklarini aniqlash usuli, mutaxassislar tayyorlashga yoʻnaltirilgan oʻquv amaliyotining muhim turlaridan biri. Talaba tomonidan bajarilgan mashg`ulotning muhokamasidan iborat. Seminar, albatta, mavzuni ilmiy tadqiq etgan professoroʻqituvchi yoki tegishli mutaxassislar rahbarligida amalga oshiriladi. Oʻquv predmeti harakteri, mashgʻulot maqsadi, oʻquv yurti yoʻnalishiga koʻra ayrim oʻziga xosliklar bilan universitet, institut hamda xalq xoʻjaligi sohalarida keng tarqalgan. Baʼzan maʼruzaga bogʻliq boʻlmagan holda, muayyan mavzudagi mustaqil taʼlim shakli sifatida ham oʻtkaziladi.  -Seminar mashg`uloti muayyan predmetni chuqur oʻrganishga yoʻnaltiriladi.  -Seminar mashgʻulotlari davomida talaba (oʻquvchi)lar ilmiy ish yuritish tajribasi, oʻz xulosalarini ogʻzaki va yozma ravishda ifodalay olish hamda nuqtai nazarlarini asosli himoyalash malakasiga ega boʻladilar.  1-mavzu. Tayyorgarlik turlarini takomillashtirish usul va vositalari.(SPMO) fanining maqsad va vazifalari. (2 soat)  2-mavzu. Kurahni vujudga kelishi, uni jahonda va O‘zbekistonda rivojlanishi(2 soat)  3-mavzu. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi  (2 soat)  **III. Mustaqil ta`lim va mustaqil ishlar**  Talaba mustaqil ta`limni tayyorlashda muayyan fanning hususiyatlarini Talaba mustaqil ta’limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.  - darslik va o’quv qo’llanmalar bo’yicha fan boblari va mavzularini o’rganish;  - tarqatma materiallar ma’ruzalar qismini o’zlashtirish;  - maxsus adabiyotlar bo’yicha mavzular ustida ishlash;  - talabaning o’quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog’liq bo’lgan fanlar bo’limlari va mavzularini chuqur o’rganish;  - faol va muammoli o’qitish uslubidan foydalaniladigan o’quv mashg’ulotlari;  - masofaviy ta’lim.  **Mustaqil ta’limni tashkil etish shakllari va turlari**  **-Talabalarning mustaqil ta’limi quyidagi turlarda tashkil etilishi lozim:**  - auditoriya mashg‘ulotlariga tayyorgarlik ko‘rish;  - auditoriyadan tashqari vaqtda mustaqil ish topshiriqlarini bajarish;  - fan (modul) bo‘yicha mavzularni mustaqil ravishda Axborot-resurs markazlari, (talabalar turar joylari)da o‘qib-o‘rganish.  **- Auditoriya mashg‘ulotlariga tayyorgarlik ko‘rish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:**  - ma’ruza, seminar va amaliy mashg‘ulotlarga tayyorgarlik ko‘rish;  - Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun o`qituvchi bilan tayyorgarlik ko‘rish;  - Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun ishlash;  -Joriy nazorat ishlariga tayyorgarlik ko‘rish;  - Oraliq va yakuniy nazoratga tayyorgarlik ko‘rish.  **-Auditoriyadan tashqari vaqtda bajariladigan mustaqil ishlar quyidagi turlarda amalga oshirilishi tavsiya etiladi:**  - dolzarb mavzu bo‘yicha shaxsiy fikrini tanqid, publitsistik va boshqa janrlar (masalan, esse)da yozma bayon qilish;  - ma’ruzalar tayyorlash;  - konspekt yozish;  - glossariy tuzish;  - individual sport tayyorgarligi (mashg`ulot)ni rivoshlantirish uchun ishlash;  - keys-topshiriqlarini bajarish;  - manbalar bilan ishlash;  - infografika tuzish;  - Hakamlik va musovaqa qoidalari haqida taqdimotlar yaratish;  - darslarning metodik ishlanmalarini tayyorlash;  - darsdan tashqari mashg‘ulot ishlanmalarini tayyorlash;  **Mustaqil ta`lim olish ushun tavsiya etiladigan mavzular. (90 soat)**  1. Yoqasi va qo‘lidan ushlab, oyoqlar orqasidan oyoq bilan chalib tashlash. (Belbog‘ni qoida bo‘yicha bog‘lash va ta’zim) (4 soat)  2.Yoqasi va qo‘lidan ushlab, oyoqlar oldidan oyoq bilan chalib tashlash. (4 soat)  3.Yoqasi va qo‘lidan ushlab, oyoqlar oldidan tizzaga turib oyoq bilan tashlash. (4 soat)  4.Oyog‘ini oyoq yonidan oyoq kafti bilan qoqish. (4 soat)  5.Oyoqlar ichidan oyoq panjalari bilan tovoni ichidan qoqish. (4 soat)  6.Oyoqni oyoq kafti bilan oldidan qoqish ikki qo‘lini tirsagidan ushlab, qo‘li va yoqasidan ushlab. (4 soat)  7.Oyoqlar ichidan oyoq bilan ko‘tarib tashlash, qo‘li va yoqasidan ushlab, qo‘li va bo’ynidan ushlab. (4 soat)  8.Bel bilan burilib tashlashlar bel va belbog‘ini yonidan ushlab son ustidan tashlash. (4 soat)  9.Qo‘l va yoqasidan ushlab qo‘lini qo‘ltiqqa qisib burilib beldan oshirib tashlash. (4 soat)  10.Qo‘lning tirsagidan ushlab yelkadan burilib tashlash. (4 soat)  11.Qo‘li va yoqasidan ushlab yelkadan tashlash. (4 soat)  12.Ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash. (4 soat)  13.Bir qo‘li va yoqasidan ushlab ushlagan qo‘lidan burab yelkadan tashlash. (4 soat)  14.Bir yoqadan ushlab, ikkinchi qo‘l esa yoqadan ushlagan o‘z qo’lini tagidan kirib yelkaga tortib tashlash. (4 soat)  15.Raqibni yoqasi va qo‘lidan ushlashlagan holda tizzaga turib yelkadan tashlash. (4 soat)  16.Oyoqlar ichidan, tovonlaridan boldir bilan ilish usullari. (4 soat)  17.Qo‘li va yoqasini oldidan ushlab xar xil oyoqlar bilan boldirni – boldir bilan ilib orqaga tashlash. (4 soat)  18.Ikki qo‘li bilan tirsaklari tagidan ushlab xar xil oyqlar boldiri bilan boldir bilan orqaga tashlash. (4 soat)  19.Qo‘li va bo‘ynini orqasidan ushlab xar xil oyoq boldirlari bilan boldirni ilib orqaga tashlash. (4 soat)  20.Bir qo‘lini ikki qo‘llab ushlab xar xil oyoqlar ichidan boldirlari bilan boldirni ilib orqaga tashlash. (4 soat)  21.Bir qo‘lini ikki qo‘llab ushlab bir xil oyoq tavonlari bilan tovonga ilib orqaga tashlash. (4 soat)  22.Qo‘li va belbog‘ini ustidan oshirib ushlab bir xil oyoq tovoni bilan tovoni ichidan ilib orqaga tashlash. (6 soat)    “Tayyorgarlik turlarini takomillashtirish usul va vositalari.(SPMO)” bo‘yichа tаlаbаning mustаqil tа`limi shu fаnni o‘rgаnish jаrаyoninning tаrkibiy qismi bo‘lib, uslubiy mаtеriаllаri bilаn to‘lа tа`minlаngаn. Dаrsdаn tаshqаri tаlаbа dаrsgа tаyyorlаnаdi. Bundаn tаshqаri bаrchа mаvzulаrni kеngrоq o‘rgаnish mаqsаdidа qo‘shimchа аdаbiyotlаrni o‘qib rеfеrаtlаr tаyyorlаydilаr. Mustаqil tа’lim nаtijаlаri rеyting tizimi аsоsidа bаhоlаnаdi.  Uygа vаzifаlаrni bаjаrish, qo‘shimchа dаrslik vа аdаbiyotlаrdаn yangi bilimlаrni mustаqil o‘rgаnish, kеrаkli mа’lumоtlаrni izlаsh vа ulаrni tоpish yo‘llаrini аniqlаsh, intеrnеt tаrmоqlаridаn fоydаlаnib mа`lumоtlаr to‘plаsh vа ilmiy izlаnishlаr оlib bоrish, ilmiy to‘gаrаk dоirаsidа yoki mustаqil rаvishdа ilmiy mаnbаlаrdаn fоydаlаnib ilmiy mаqоl vа mа’ruzаlаr tаyorlаsh kаbilаr tаlаbаlаrning dаrsdа оlgаn bilimlаrini chuqurlаshtirаdi, ulаrning mustаqil fikirlаsh vа ijоdiy qоbiliyatini rivоjlаntirаdi. Shuning uchun hаm mustаqil tа’lim siz o‘quv fаоliyati sаmаrаli bo‘lishi munkinemаs.  Uy vаzifаlаrini tеkshirish vа bаhоlаsh аmаliy mаshg`ulоt оlib bоruvchi o‘qituvchi tоmоnidаn, kоnspеktlаrni vа mаvzuni o`zlаshtirish dаrаjаsini tеkshirish vа bаhоlаsh, hаr dаrsdа аmаlgа оshirilаdi. | | | |
| **3** | 1. **Ta`lim natijalari/Kasbiy kompetensiyalar**   Tayyorgarlik turlarini takomillashtirish usul va vositalari.(SPMO) fаnini o‘zlаshtirish jаrаyonidа аmаlgа оshirilаdigаn mаsаlаlаr dоirаsidа bаkаlаvr:  - kurаsh tехnikаsini vа tаktikаsini tаsnifini; tехnik vа tаktik tаyyorgаrliklаrning аhаmiyatini; dаstlаbki hаrаkаtlаrgа o‘rgаtish vоsitа, usul vа tаmоyillаrini bilishi va ulardan foydalana olishi;  -talaba kurаshning tехnikаsi vа tаktikаsigа оid hаrаkаt ko‘nikmаlаrigа; hаrаkаt tехnikаsigа o‘rgаtishgа оid vоsitаlаrni vа usullаrni tаnlаy bilish vа ulаrni tаkоmillаshtirish ko`nikmаsigа egа bo‘lishi kеrаk;  -tаlаbа bаjаrilаyotgаn hаrаkаt tехnikаsi vа tаktikаsini tаhlil qilish; mаshg‘ulоtlаrni vа musоbаqаlаrni tаshkil qilish hаmdа o‘tkаzish; dаrsni to‘liq vа аlоhidа qismlаrini o‘tkаzish; tа‘lim muаssаsаlаridа kurаsh bo‘yichа mаshg‘ulоtlаrini tаshkil qilish vа o‘tkаzishgа оid kаsbiy-pеdаgоgik mаlаkаlаrigа egа bo‘lishi kеrаk. | | | |
| **4** | 1. **Ta`lim texnologiyalari va metodlari**   • Ma`ruzalar; •Innavosion texnologiyalarni qo`llash; • Kurash sport turi bo`yicha amaliy ishlash; • Mavzular bo`yicha taqdimotlarni qilish; • Jamoa bo`lib ishlash. | | | |
| **5** | 1. **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 haqida mustaqil mushohada yuritish, joriy nazorat, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo’yicha yozma ishni topshirish.  **Joriy nazorat.** Joriy nazorat semestr davomida seminar va amaliy mashg’ulotlariga ajratilgan soatlar (juftlik) dan kelib chiqib umumiy 30 ball bilan baholanadi.  Jami seminar va amaliy mashg’ulotlari bo’yicha o’zlashtirish natijalari 100 ballik tizimda 30 ball bilan baholanadi.  **Oraliq nazoratlar.** Oraliq nazoratlar semestr davomida ma’ruza mashg’ulotlari o’quv soatidan kelib chiqqan holda 2 marta (ma`ruza soatlari o`tilgandan so`ng) o’tkaziladi. Oraliq nazorat 100 ballik tizimda 20 ball bilan baholanadi. Oraliq nazorat ishi tarkibida mustaqil ta’lim topshirig’i kiradi.  Oraliq va joriy nazorat uchun ajratilgan ballning 60% ini to’plagan talabalarga yakuniy nazorat topshirishga ruxsat beriladi.  **Yakuniy nazorat.** Yakuniy nazorat yozma yoki test shaklida o’tkaziladi. Talabaning yakuniy nazoratdagi o’zlashtirishi 100 ballik tizimda 50 ball bilan baholanadi va yakuniy nazorat uchun ajratilgan ballning 60% ini to’plagan talabalar fanni o’zlashtirgan hisoblanadi. | | | |
| **6** | **Asosiy adabiyotlar**  3. A.R. Taymuratov, S.F. Atajanov Sport pedagogik mahoratini oshirish (kurash) “Fan va tenologiya” T. 2017 y.  4. Sh.A.Mirzaqulov, Sh.S.Mirzanov, Z.S.Artiqov, M.M. Qirg‘izboyev Sport pedagogik mahoratini oshirish., O‘quv qo‘llanma. T. 2017  5. T.S.Usmanxadjaev, Z.S.Artiqov, M.M. Qirg‘izboyev Belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayorgarligi., O‘quv qo‘llanma. T. 2017  6. A.R.Taymuratov Sh.S. Mirzanov Kurash nazariyasi va uslubiyati., O‘quv qo‘llanma T. 2017.  7. Z.S. Artiqov Sport pedagogik mahoratini oshirish., O‘quv qo‘llanma. T. 2018  8. A.R.Taymuratov Kurash nazariyasi va uslubiyati., O‘quv qo‘llanma T. 2020.  9. Z.S. Artiqov Sport pedagogik mahoratini oshirish., O‘quv qo‘llanma. T. 2020  10. M.N.Shukurov Sport pedagogik mahoratini oshirish., O‘quv qo‘llanma. T. 2021  **Qo‘shimcha adabiyotlar**  11.O`zbekiston Respublikasi Prezidenti qarori. 04.11.2020 yildagi PQ-4881-son. Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida  12.O`zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni. 28.01.2022 yildagi PF-60-son. 2022 — 2026-yillarga mo‘ljallangan yangi o‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida  13.O‘zbеkistоn Rеspublikаsi Prezidentining «Kurash milliy sport turini rivojlantirish chora-tadbirlari» PQ-3306 sonli qarori. 2017 yil 2-oktyabr.  14.Oliy ta’lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi 15.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining  2017 yil 20-aprel PF-2909-sonli qarori.  16.O‘zbеkistоn Rеspublikаsining “Jismоniy tаrbiya vа spоrt to‘g‘risi”dаgi qоnuni (yangi tаhrir). T, 2015, 4-sentyabr.  17. O‘zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida O‘zbekiston respublikasi prezidentining farmoni 24.01.2020 y. NPF-5924  18.J.Тоshnazarov. Sport pedagogika mahoratini oshirish. 2019 yil. Sano nashiryoti.  **Internet saytlari:**  **1. www.ziyonet.uz.**  **2. www.edu.uz.**  **3. www.google.uz.**  **4.** [**www.gov.uz**](http://www.gov.uz)**.**  **5.** **https://www.sciencedirect.com** | | | |
| **7** | Tayyorgarlik turlarini takomillashtirish usul va vositalari.(SPMO) fanining o`quv fan dasturi Jizzax davlat pedagogika universiteti kengashining2022 yil “\_\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_dagi “\_\_\_” -sonli Kengash qarori bilan tasdiqlangan | | | |
| **8** | **Fan/modul uchun ma`sullar: Tilakov A.-** JDPI, Sport turlarini o`qitish metodikasi kafedrasi o`qituvchisi | | | |
| **9** | **Taqrizchilar:** Dots.A.Abdulaxatov-Toshkent viloyati Chirchiq DPI kafedra mudiri.  PhD Muqimov M.O.-Jizzax davlat pedagogika universiteti “Sport turlarini o`qitish metodikasi” kafedrasi katta o`qituvchi. | | | |