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

**JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA universiteti**

“Tasdiqlayman”

Jizzax davlat pedagogika universiteti

rektori Sh.S.Sharipov

­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2022 yil “\_\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**SPORT PЕDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH**

(**Kurash**)

FANINING O`QUV DASTURI

**Bilim sohasi:**  100000 – Ta’lim

**Ta’lim sohasi:** 110000 – Ta’lim

**Ta’lim yo‘nalishi:** 60010300-Sport faoliyati (Kurash)

**JIZZAX – 2022 y.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fan/Modul kodi**  **351spmo08** | | **O`quv yili**  **2022-2023** | **Semestr**  **4** | **Kreditlar**  **6** |
| **Fan/Modul kodi**  Majburiy | | **Ta`lim tili**  Q`zbek | | **Haftadagi dars soatlari**  **6** |
| **1** | **Fanning nomi** | **Auditoriya mashg`ulotlari**  **(soat)** | **Mustaqil ta`lim**  **(soat)** | **Jami yuklama**  **(soat)** |
| **Sport pedagogik mohoratni oshirish** | **Jami-90**  **Ma`ruza-20**  **Amaliy-70** | **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*** – “SPMO ((kurash)” 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;  - fanga doir tarixiy-evolyutsion 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;  - 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) (20 soat)**   **I.I. Fanning tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:**  **1-mavzu.Sport pedagogik mohoratini oshirish 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**. **O‘qituvchi-trenerning ko‘p qirrali kasbiy-pedagogik funksiyalari. (2 soat)**  Kurash bo‘yicha o‘qituvchi-trener kasbini tanlashning ijtimoiy-pedagogik va biopsixologik asoslari. O‘qituvchi-trener kasbini tanlash motivatsiyasi. O‘qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik funksiyalari: mashqlantirish va boshqaruvchilik, tarbiyalash, tashkilotchilik, loyihalashtirish, ijodkorlik, baholash, (diagnostik) seleksiya va bashoratlash, kommunikativlik funksiyalari mohiyati va mazmuni.  **3-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.  **4-mavzu. Kurash texnikasi asoslari(2 soat)**  “Texnika” atamasi haqida etimologik va ensiklopedik tushuncha. Sport texnikasining umumiy asoslari. Texnika bu harakatni mahorat bilan ijro etish, uni samarali, maqsadga muvofiq, tez va aniq bajarish demakdir.  O‘yin texnikasining umumiy tafsiloti. Sport mahoratini o‘sishida texnikaning ahamiyati. “Texnika”ni kurahchining jismoniy va ruhiy sifatlari bilan bog‘liqligi. Kurash malakalarini texnik nuqtai nazaridan qism (faza)lardan iboratligi va ularni pedagogik ahamiyati. Atamalar.  Kurash malakalari texnikasining tafsiloti , ushbu malakalarni biomexanik, anatomik va aerodinamik jihatlari.  **5-mavzu. Kurash taktikasi asoslari(2 soat)**  Sport taktikasining umumiy asoslari. “Taktika” atamasi haqida etimologik va ensiklopedik tushuncha.  Taktikaning vositalari va usullari; Kurash tizimi, hujum va himoyada qo‘llaniladigan taktik tizimlar, taktik “kombinatsiyalar”, kurahchilarni o‘yin ixtisoslari va jamoani tashkil qilishda (yig‘ishda, tayyorlashda) e’tiborga olinadigan shart-sharoitlar.  Kurahchining sport mahoratini oshirishda taktikaning o‘rni va ahamiyati. Taktikani kurahchining jismoniy va psixologik sifatlari bilan bog‘liqligi. Texnika va taktika bir malakaning ikki tomoni (ko‘rsatkichi). O‘yin malakalarining taktik jihatdan turkumlarga bo‘linishi.  **6-mavzu. Kurash texnikasiga o‘rgatish (2 soat)**  Harakat malakalariga o‘rgatish uslubiyatining umumiy asoslari. O‘rgatishning maqsadi va vazifalari. Kurahga o‘rgatish jarayonida didaktik prinsiplarni qo‘llash xususiyatlari: onglilik va faollik, ko‘rgazmali, mutanosiblik, muntazamlik va mukammallik prinsiplari.  Kurash texnikasiga o‘rgatish asoslari.O‘rgatish jarayonining tartibi va bosqichlari: boshlang‘ich, “chuqurlashtirilgan”, mukamallashtirish, takomillashtirish bosqichlari.  Kurash malakalari texnikasiga va taktikasiga o‘rgatishda boshlang‘ich bosqichning maqsadi va vazifalari. O‘rgatish uslublari va vositalari. O‘yin va musobaqa uslublari.  **7-mavzu. Kurash taktikasiga o‘rgatish (2 soat)**  Sport taktikasining umumiy asoslari. “Taktika” atamasi haqida tushuncha. Taktikaning vositalari va usullari. O‘yin tizimi, hujum va himoyada qo‘llaniladigan taktik tizimlar, taktik “kombinatsiyalar”, kurahchilarni o‘yin ixtisoslari va jamoani tashkil qilishda (yig‘ishda, tayyorlashda) e’tiborga olinadigan shart-sharoitlar. Kurahchining sport mahoratini oshirishda taktikaning o‘rni va ahamiyati. Taktikani kurahchining jismoniy va psixologik sifatlari bilan bog‘liqligi. O‘yin malakalarining taktik jihatdan turkumlarga bo‘linishi.  Yakka, guruh va jamoa taktikasiga o‘rgatish. Hujumda qo‘llaniladigan yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o‘rgatish. Himoyada qo‘llaniladigan yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o‘rgatish.  Texnik-taktik harakatlarga o‘rgatishda “o‘naqay-chapaqay” harakatlarda yuzaga keladigan funksional assimetriyani simmetrizatsiyalash chora mashqlarni qo‘llash zaruriyati.  **8-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.  **9-mavzu. Musobaqa qoidalari, hakamlar va hakamlik qilish uslubiyati(2 soat)**  Hozirgi kunda amaliyotda qo‘llanilayotgan musobaqa qoidasini umumiy tafsiloti. Musobaqa qoidasini evolyutsion o‘zgarishi va uni o‘yin texnikasi va taktikasini rivojlanishiga ta’siri.  Musobaqa qoidalaridagi oxirgi o‘zgarishlarning tafsiloti. Hakamlarning huquq va vazifalari; 1 va 2-chi hakamlar, hakam-kotib, chiziq hakamlar. Hakamlik uslubiyatining umumiy masalalari. Yetuk hakamlar haqida ma’lumot.  **10-mavzu. Musobaqa Nizomi va uni o‘tkazishning tashkiliy-uslubiy masalalari(2 soat)**  Musobaqalarni malakali sportchilar tayyorlashdagi o‘rni va ahamiyati. Kurah musobaqalarining ijtimoiy, tarbiyaviy, biopsixologik va iqtisodiy ahamiyati. Musobaqalarni turlari, tizimlari, turkumlarga bo‘linishi va ularni rivojlantirish. Musobaqaning ochilish va yopilish marosimlari.  Musobaqa Nizomi va uni tashkil qilish uslubiyati. Musobaqa o‘tkazish maqsad va vazifalari. Musobaqaga rahbarlik qilish. Musobaqa o‘tkazish joyi, vaqti, musobaqa ishtirokchilari.  Musobaqa o‘tkazish joylarini tayyorlash va nazoratdan o‘tkazish. Musobaqalarni tashkil qilishda musobaqa o‘tkazish joylaridagi shart-sharoitlar (atmosfera namligi, harorati, atmosfera bosimi, gigienik tozalik, yorug‘lik va h.), tibbiy, texnik va kommunikatsion xonalarni ilmiy asosda ko‘zdan kechirish. Musobaqa natijalarini hisoblash va baholash, yakun yasash, hisobot hujjatlari. Ommaviy kurah uchun ochiq maydoncha qurish va jihozlash. Kurah bo‘yicha ommaviy musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazishni ilmiy-uslubiy xususiyatlari.     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.    **III.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) (4 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. (4 soat)  15-mavzu. Xuddi shu ushlashlar bilan tizzaga turib yelkadan tashlash. (4 soat)  16-mavzu. Oyoqlar ichidan, tovonlaridan boldir bilan ilish usullari. (4 soat)  17-mavzu. Qo‘li va yoqasini oldidan ushlab xar xil oyoqlar bilan boldirni – boldir bilan ilib orqaga tashlash. (4 soat)  18-mavzu. Ikki qo‘li bilan tirsaklari tagidan ushlab xar xil oyqlar boldiri bilan boldir bilan orqaga tashlash. (4 soat)  19-mavzu. Qo‘li va bo‘ynini orqasidan ushlab xar xil oyoq boldirlari bilan boldirni ilib orqaga tashlash. (4 soat)  20-mavzu. Bir qo‘lini ikki qo‘llab ushlab xar xil oyoqlar ichidan boldirlari bilan boldirni ilib orqaga tashlash. (4 soat)  21-mavzu. Qo‘li va belbog‘ini ustidan oshirib ushlab bir xil oyoq tovoni bilan tovoni ichidan ilib orqaga tashlash. (4 soat)  22-mavzu. Bir xil qo‘l va yoqasidan ushlab bir xil oyoq tovoni ichidan o‘rab ko‘tarib oldinga tashlash. (4 soat)  23-mavzu. Kurash sport turidan nazoratlar olish. (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, amaliy mashg‘ulotlarga tayyorgarlik ko‘rish;  - seminar-konferensiyalarga tayyorgarlik ko‘rish;  - kollokviumlarga tayyorgarlik ko‘rish;  - ko‘p so‘raladigan savollar (FAQ-frequently asked questions) orqali o‘zini qiziqtirgan muammolarga o‘rgatuvchi dasturlar vositasida javob izlash;  - nazorat ishlariga tayyorgarlik ko‘rish;  - imtihonga 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;  - kurs ishi yozish;  - konspekt yozish;  - glossariy tuzish;  - individual va jamoaviy o‘quv loyihasi tuzish;  - keys-topshiriqlarini bajarish;  - mavzuli portfoliolar tuzish;  - axborot-tahliliy materiallar bilan ishlash;  - manbalar bilan ishlash;  - infografika tuzish;  - multimediali taqdimotlar yaratish;  - darslarning metodik ishlanmalarini tayyorlash;  - darsdan tashqari mashg‘ulot ishlanmalarini tayyorlash;  **Mustaqil ta`lim olish ushun tavsiya etiladigan mavzular. (120 soat)**  1. Yoqasi va qo‘lidan ushlab, oyoqlar orqasidan oyoq bilan chalib tashlash. (Belbog‘ni qoida bo‘yicha bog‘lash va ta’zim) (6 soat)  2.Yoqasi va qo‘lidan ushlab, oyoqlar oldidan oyoq bilan chalib tashlash. (6 soat)  3.Yoqasi va qo‘lidan ushlab, oyoqlar oldidan tizzaga turib oyoq bilan tashlash. (6 soat)  4.Oyog‘ini oyoq yonidan oyoq kafti bilan qoqish. (6 soat)  5.Oyoqlar ichidan oyoq panjalari bilan tovoni ichidan qoqish. (6 soat)  6.Oyoqni oyoq kafti bilan oldidan qoqish ikki qo‘lini tirsagidan ushlab, qo‘li va yoqasidan ushlab. (6 soat)  7.Oyoqlar ichidan oyoq bilan ko‘tarib tashlash, qo‘li va yoqasidan ushlab, qo‘li va bo’ynidan ushlab. (6 soat)  8.Bel bilan burilib tashlashlar bel va belbog‘ini yonidan ushlab son ustidan tashlash. (6 soat)  9.Qo‘l va yoqasidan ushlab qo‘lini qo‘ltiqqa qisib burilib beldan oshirib tashlash. (6 soat)  10.Qo‘lning tirsagidan ushlab yelkadan burilib tashlash. (4 soat)  11.Qo‘li va yoqasidan ushlab yelkadan tashlash. (6 soat)  12.Ikki yengidan ushlab yelkadan oshirib tashlash. (6 soat)  13.Bir qo‘li va yoqasidan ushlab ushlagan qo‘lidan burab yelkadan tashlash. (6 soat)  14.Bir yoqadan ushlab, ikkinchi qo‘l esa yoqadan ushlagan o‘z qo’lini tagidan kirib yelkaga tortib tashlash. (6 soat)  15.Raqibni yoqasi va qo‘lidan ushlashlagan holda tizzaga turib yelkadan tashlash. (6 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. (4 soat)  23.Bir xil qo‘l va yoqasidan ushlab bir xil oyoq tovoni ichidan o‘rab ko‘tarib oldinga tashlash. (4 soat) | | | |
| **3** | 1. **Ta`lim natijalari/Kasbiy kompetensiyalar**   Kurаsh bo‘yichа “Spоrt pеdаgоgik mаhоrаtini оshirish” o‘quv 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; • Interfaol keys-stadilar; • Kurash sport turi bo`yicha amaliy ishlash; • Amaliy guruhlarda ishlash; • Mavzular bo`yicha taqdimotlarni qilish; • Jamoa bo`lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar. | | | |
| **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 mashg’ulotlariga ajratilgan soatlar (juftlik) dan kelib chiqib umumiy 30 ball bilan baholanadi.  Jami seminar 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**  1.Sh.A.Taymuratov “Kurashchilarni tayorlash texnologiyasi”., O‘quv qo‘llanma. T. 2010.  2.Sh.A.Arslonov, A.J.Tangriyev, Kurash turlarining musobaqa qoidalari. O‘quv-uslibiy qo’llanma T.2016 y.  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 Rеspublikаsining “Jismоniy tаrbiya vа spоrt to‘g‘risi”dаgi qоnuni (yangi tаhrir). T, 2015, 4-sentyabr.  14.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  **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** | SPMO (kurash) 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. | | | |