

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI



“TASDIQLAYMAN”

BuxDU rektori

O.X. Xamidov

2022 yil

**VOLEYBOL VA UNI O'QITISH METODIKASI
FAN DASTURI**

Bilim sohasi: 1000 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 1010 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 60112200 – Jismoniy madaniyat

Buxoro – 2022

Fan/modul kodi VUO'MT 2004		O'quv yili 2022-2023	Semester 5	Kreditlar 4
Fan/modul turi tanlov fan		Ta'lim tili O'zbek/ Rus		Haftadagi dars soatlari 4
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Voleybol va uni o'qitish metodikasi	60	60	120

I. Fanning mazmuni

Fanni o'qitishdan maqsad – voleybol orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy tarbiya darslarida sport o'yinlarini tashkil qilish va o'tkazishga o'rgatish, voleybol o'yinlarida hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi bilan tanishtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish, bolalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir. Ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida o'qitishning faol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy mashg'ulotlarda esa ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida egallangan bilimlarni amalda bajarib, ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.

Voleybol o'yinining nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirishdan iborat. Fanning vazifalari – talabalarda o'yin texnikasi, taktikasi, mashg'ulot o'tkazish, musobaqalarni tashkillashtirishga oid kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakllantirishga qaratilgan.

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakalariga quyidagi talablar qo'yiladi. Talaba:

- jismoniy sifatlar, texnik-taktik usullar, ularning fazalari, elementlari va qismlari haqida tasavvurga ega bo'lishi;
- sport turining rivojlanish tarixini; o'yin texnika va taktikasi tasnifini; texnik va taktik tayyorgarliklarning ahamiyatini; dastlabki harakatlarga o'rgatish vosita, uslub va tamoyillarini bilishi;
- o'yin texnikasi va taktikasiga oid harakat ko'nikmalariga; harakat texnikasiga o'rgatishga oid vositalarni va uslublarni tanlay bilish va ularni me'yorlash ko'nikmasiga ega bo'lishi;
- talaba bajarilayotgan harakat texnikasi va taktikasini tahlil qilish; mashg'ulotlarni va musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazish; dars bayonnomasini tuzish, darsni to'liq va alohida qismlarini o'tkazish; ta'lim muassasalarida basketbol mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishga oid kasbiy-pedagogik malakalariga ega bo'lishi kerak.

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

II.I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

1-modul. Voleybolning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

1-mavzu. Voleybolning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

O'yinning paydo bo'lishi va rivojlanish bosqichlari. O'zbekistonda voleybolni rivojlanishi. Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston voleybolining jahon arenalarida tutgan o'rni. Voleybol bo'yicha o'tkaziladigan xalqaro va Respublika musobaqalari. O'quvchi-talabalar o'rtasida o'tkazilib kelinayotgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" musobaqalari dasturida voleybol sport turining tutgan o'rni.

2-mavzu. Voleybol o'yinining dastlabki va hozirgi davrdagi o'yin qoidalari, maydon o'lchamlari va jihozlar

Dastlabki o'yin qoidalari va musobaqalarning o'tkazilishi. Xalqaro voleybol ittifoqi FIVB ni tuzilishi va tashkil topishi. Voleybol o'yini bo'yicha birinchi Jahon va Yevropa chempionatini o'tkazilishi. Voleybol o'yin qoidalari, voleybol maydoni va jihozlarni o'lchamlari haqida.

2-modul. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasi tasnifi

3-mavzu. O'yin texnikasi asoslari

O'yin texnikasi haqida tushuncha. O'yin texnikasining umumiy asoslari. Voleybol texnikasi tasnifi. Hujum va himoya texnikasi. Texnik harakatlar va ularga o'rgatishning asoslari.

4-mavzu. O'yin taktikasi asoslari

Sport taktikasi haqida tushuncha. O'yin taktikasining umumiy asoslari. Voleybol taktikasi tasnifi. Hujum va himoya taktikasi. Taktik harakatlar, kombinasiyalar va ularga o'rgatish asoslari.

3-Modul. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi

5-mavzu. Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni rivojlantirish

Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari. Voleybolchilarning tezkorlik, kuch, egiluvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

6-mavzu. Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslubiyoti.

Maxsus tezkorlik, maxsus kuch, tezkor-kuch chidamkorligi, maxsus chaqqonlik, o'yin chidamkorligi, maxsus egiluvchanlik, sakrovchanlik va sakrash ish qobiliyati (chidamkorlikni) tarbiyalash.

4-Modul. Musobaqa qoidalari, musobaqani tashkil qilish va o'tkazish

7-mavzu. Musobaqa qoidalari, hakamlar va hakamlik qilish uslubiyati

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.

8-mavzu. Musobaqa Nizomi va uni o'tkazishning tashkiliy-uslubiy masalalari

Musobaqalarni malakali sportchilar tayyorlashdagi o'rni va ahamiyati. Voleybol 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 voleybol uchun ochiq maydoncha qurish va jihozlash. Voleybol bo'yicha ommaviy musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishni ilmiy-uslubiy xususiyatlari.

5-Modul. Ta'lim muassasalari va sport maktablarida voleybol mashg'ulotini o'tkazish uslubiyati

9-mavzu. Ta'lim muassasalari va sport maktablarida voleybol mashg'ulotini o'tkazish uslubiyati

Dars o'tkazishni maqsad va vazifalari. Darsni qismlari, ularni vazifalari, mazmuni (tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlar). Mashqlarni me'yorlash. Voleybol darsini rejalashtirish va o'tkazish tartibi.

Voleybol darsini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati. O'qituvchining darsga tayyorlanishi; dars bayonnomasini tuzish, dars o'tish uchun joy tayyorlash, uskuna, anjom, yordamchi moslamalarni hamda o'quvchilarni darsga tayyorlash. Darsda o'quvchilar faoliyatini boshqarish. Voleybol darsini o'tkazish bo'yicha tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar.

Voleybol darsini o'tkazish samaradorligini aniqlash. Pulsometriya, xronometraj, pedagogik tahlil o'tkazish.

Seminar mashg'ulotlari mavzulari

Seminar mashg'ulotlarida quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Voleybolni vujudga kelishi, uni jahonda va O'zbekistonda rivojlanishi
3. O'yin texnikasi asoslari

4. O'yin taktikasi asoslari
5. O'yin texnikasiga o'rgatish
6. O'yin taktikasiga o'rgatish
7. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi
8. Musobaqa qoidalari, hakamlar va hakamlar qilish uslubiyati
9. Musobaqa Nizomi va uni o'tkazishning tashkiliy-uslubiy masalalari
10. Ta'lim muassasalarida voleybol mashg'ulotini o'tkazish uslubiyati

Seminar mashg'ulotlari bo'yicha ochib beriladigan mavzular ushbu fan dasturida qayd etilgan ma'ruza mashg'ulotlariga mos ravishda ochib beriladi.

IV. Amaliy mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi

1. Voleybolda turish holatlari, asosiy turish holati, pastki turish holati, yuqori turish holatlarini o'rgatish.
2. Pastdan va yonboshdan to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish
3. Yuqoridan to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish
4. Yuqoridan ikki qo'llab to'pni uzatishga o'rgatish
5. Yuqoridan ikki qo'llab to'pni uzatishni mustahkamlash
6. To'pni bosh yuqorisiga 1,5 – 2 metr balandlikka tashlash texnikasi o'rgatish
7. Pastdan ikki qo'llab to'pni qabul qilish texnikasini o'rgatish
8. Pastdan ikki qo'llab to'pni boshni orqasiga uzatish
9. To'pga to'g'ri chiqishni o'rgatish.
10. Hujum zarbasini chapga va o'nga burib urish usulini bajarishni o'rgatish
11. To'pga to'g'ri zarba berish texnikasini o'rgatish
12. Ikkinchi zonadan hujum qilish texnikasini o'rgatish.
13. 3-zonadagi o'yinchi orqali hujumkor zarba qilish texnikasini o'rgatish
14. Himoyalash texnikasini o'rgatish metodikasi
15. Bir kishilik to'siq qo'yish usulini o'rgatish
16. Guruhli to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish
17. Individual hujum qilish texnikasini o'rgatish.
18. Individual yo'nalishga qarab hujum qilishni o'rgatish
19. Individual tezkor hujum texnikasini o'rgatish
20. Guruhli va jamoaviy hujum qilish taktikasini o'rgatish.
21. Aldamchi harakatlar taktikasini o'rgatish
22. Belgilangan zonalarga hujum qilishni o'rgatish
23. To'lqinsimon hujum zarbasini o'rgatish
24. Himoya hududidan hujum qilish texnikasini o'rgatish
25. Himoya hududidagi harakatlarni o'rgatish
26. 4-zonaga uzatilgan to'pni 2-zonaga yetkazib berish.

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'lim mavzulari mazkur fan dasturida qayd etilgan ma'ruzalar mavzulari bo'yicha tanlanadi. Ushbu mavzularga tegishli bilimlar ma'ruza

mashg'ulotlarida keltiriladigan o'quv materiallari asosida o'zlashtiriladi va tavsiya etilgan o'quv adabiyotlaridan foydalangan holda mukammallashtiriladi.

Mustaqil ishlar amaliy mashg'ulotlarda o'rganiladigan va takomillashtiriladigan texnik-taktik ko'nikmalar (malakalar), umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni mustaqil shakllantirish orqali amalga oshiriladi. Talabalarda nazariy bilimlar va amaliy ko'nikma-malakalarni musbaqil o'zlashtirganlik darajasi seminar mashg'ulotlaridagi taqdimot, intervyu, og'zaki ekspress-test, mustaqil ish va amaliy nazorat test mashqlari natijalariga ko'ra baholanadi.

Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar.

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

- BuxDUning ARMda mavjud o'quv manbalari (elektron adabiyotlar, darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar) yordamida mavzularga doir zarur va yetarli bilimlar hajmini mustaqil o'zlashtirish:

- "Sport faoliyati" kafedrasida mavjud o'quv manbalari, ularning elektron nusxalari, o'quv videofilmlari, o'quv-metodik komplekslar va boshqa o'quv materiallari yordamida mustaqil tayyorlanish;

- kafedra mavjud saytlardan (elektron pochta) foydalangan holda Moskva, Sank-Peterburg, Penza va Rossiyaning boshqa analogik universitetlari o'quv manbalaridan mustaqil foydalanish va chuqurlashtirish.

Mustaqil ish shakllari sifatida:

- ertalabki badantarbiya mashg'ulotida amaliy ko'nikma-malakalarni mustaqil shakllantirish;

- boshqa shaharlarda o'tkaziladigan musobaqalar oraliqlarida texnik-taktik ko'nikmalar va jismoniy sifatlarni mustaqil shakllantirish;

- voleybol bo'yicha klub va terma jamoalar mashg'ulotlari hamda musobaqalarni kuzatish orkali o'z ko'nikma va malakalarini takomillashtirish;

- yetakchi xorijiy jamoalar mashg'ulotlari va musobaqalari bo'yicha tasvirga tushirilgan videofilmlarni tahlil qilish.

Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlarni amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar.

Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlarni amalga oshirishda talaba:

- mustaqil o'rganilgan o'quv ma'lumotlar, manbalar bibliografiyasi, internet saytlaridan olingan barcha materiallarni qayd etishga mo'ljallangan shaxsiy kundalik daftariga ega bo'lishi tavsiya etiladi;

- o'rganilgan elektron manbalardan nusxa olish, uni saqlash va ulardan muntazam foydalanish;

- kuzatilgan mashg'ulotlar va musobaqalarda qayd etilgan texnik-taktik ko'nikmalar, malakalar va o'yin kombinatsiyalar nusxalarini kompakt diklarga yozib olish;

- malakaviy amliyotlar davomida o'zlashtirgan bilimi va amaliy ko'nikma-malakalarini sinovdan o'tkazish;

- mustaqil ta'lim ishlari amalga oshirishda fan o'qituvchisi, kurs va bitiruv malakaviy ishlari rahbarlaridan maslahat yoki ko'rsatmalar olish tavsiya etiladi.

VI. Kurs ishlari mavzulari

1. O'qituvchi-trenerning ko'p qirrali kasbiy-pedagogik funksiyalari (boshqaruvchilik, tarbiyalash, tashkilotchilik, loyihalashtirish, ijodkorlik, (diagnostik) seleksiya va bashoratlash, kommunikativlik) talabning tanlovi bo'yicha.
2. Holat va harakatlanish turlari, ularning texnik tafsiloti.
3. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish texnikasi.
4. Pastdan ikki qo'llab to'p uzatish texnikasi.
5. To'pni qabul qilish texnikasi.
6. To'g'ri yo'nalishda zarba berish texnikasi, uning fazalari.
7. Ikkinchi to'pni uzatish taktikasi.
8. Aniq mo'ljalga to'p kiritish texnikasi.
9. Aniq mo'ljalga to'p kiritish taktikasi.
10. "Yarim sakrash" asosida to'p kiritish texnikasi va taktikasi.
11. Sakrab kuch bilan to'p kiritish texnikasi.
12. Hujum taktikasi.
13. To'siq qo'yish texnikasi.
14. Sakrovchanlik, uni rivojlantirish va baholash.
15. Sakrash chidamkorligi, uni rivojlantirish va baholash.
16. Oyoqlarning portlovchi kuchi va uni rivojlantirish.
17. Sakrovchanlik va hujum samaradorligining bog'liqligi.
18. Sakrash chidamkorligi va hujum samaradorligi.
19. Sakrovchanlik va sakrash koordinatsiyasi.
20. Sakrash chidamkorligi, uni rivojlantirish va baholash.
21. Qo'l kuchini rivojlantirish mashqlari va baholash testlari.
22. Tezkorlik va uni baholash testlari.
23. Kuch turlari, ularni rivojlantirish va baholash.
24. Umumiy chidamkorlik.
25. Maxsus chidamkorlik.

VII. Fan o'qitilishining natijalari (shakllandigan kompetentsiyalar)

VII.I. Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:

"Voleybol nazariyasi va uslubiyati" o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida voleybol nazariyasi va uslubiyati fanining maqsadi hamda vazafalari, voleybol sport turning rivojlanish tarixi, O'zbekiston Respublika sport va jismoniy tarbiya tizimida voleybolning o'rni, voleybol texnikasining ilmiy-nazariyasoslari *haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak.*

-Voleybol mashg'ulotlarida mashq qilish va o'rgatish asoslari, o'in texnikasi va taktikasi, xujum texnikasi va himoya texnikasi, tanlov va seleksion ishlar, turli yosh texnologiyasini chuqur egallash *haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.*

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

VIII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:

Ma'ruza;

Keys-stadi;

Individual loyhalari;

Taqdimotlar qilish;

Guruhlarda ishlash;

Jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish;

“BBB”, “Tarozi”, “SWOT-tahlil”, “Sinkvey”, “FSMU”, o'in, musabaqa, aylanma trenirovka, takroriy mashq, o'zgaruvchan mashq, qat'iy tartiblashgan masqlar.

Fanni o'qitish jarayonida foydalanish uchun tavsiya etilgan o'qitish usullari (taxnologiyalari).

IX. 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 hamda, oraliq va yakuniy nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarishi zarur.

X. Asosiy adabiyotlar

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2012. – 278 b.
2. Ашуркова С.Ф. Теория и методика волейбола. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: 2020. – 550 с.
3. Kadirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 485 b.
4. Pulatov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. T.: 2018. – 251 b.
5. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2020. – 440 b.

Qo'shimcha adabiyotlar

6. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O'zbekiston” NMIU, 2017. – 48 b.
7. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017 yil 14 yanvar. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2017. – 104 b.
8. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt

- taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr. Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2017. – 48 b.
9. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutq. – Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2016. – 56 b.
 10. «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.
 11. Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida (PF-5368) 2018 yil 5 mart.
 12. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сонли қарори. Халқ сўзи газетаси, 4 июнь.
 13. Ашуркова С.Ф. Организация соревнований, правила игры и методика судейства в волейболе. // Учебное пособие. – Т.: ИТА-ПРЕСС, 2018. – 108 с.
 14. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360 с.
 15. Аугаретыанс L.R., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. Т.: 2009. – 77 b.
 16. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.
 17. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
 18. Пулатов F.A., Пулатов A.A. Zamonaviy sport o'yinlarida “o'naqay” va “chapaqay” harakat funksiyalarini simmetrik tartibda rivojlantirish zaruriyati. // O'quv-uslubiy qo'llanma. Т.: 2017. - 90 b.
 19. Пулатов A.A., Kurbanova M.A., Nadjimov F.F. Voleybol turi bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. – Т.: “Extremum press”, 2017. – 136 b.
 20. Po'latov A.A., Boltayev A.A., Abdujabborov J.K. Voleybolchilarda sakrovchanlik sifatini baholash texnologiyasi va uni rivojlantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. Т.: 2017. – 56 b.
 21. Пулатов A.A., Ummatov A.A. Voleybol: musobaqa o'tkazish tartibi va qoidalari. // O'quv-uslubiy qo'llanma. – Т.: ИТА-ПРЕСС, 2018. – 96 b.
 22. Пулатов Ф.А. «Ўнакай» ва “чапакай”лар ёки амбидекстр бўлиш афзалми? // Монография. – Т.: “ILMIY TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI”, 2017. – 88 б.
 23. Пулатов A.A., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с.

24. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association. 2012.-239s.
25. Pittera C., PeData P., Pasqualoni P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallovolo. 2010.- 685s.

Internet saytlari

26. www.lex.uz - O'z.Respublikasi qonun xujjatlari, ma'lumotlari milliy bazasi
27. www.ziyonet.uz - Ziyonet milliy ijtimoiy-ta'lim axborot tarmog'i
28. www.natlib.uz - A.Navoiy O'zbekiston milliy kutubxonasi portal
29. www.edu.uz - Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal
30. www.voleybol.uz - O'zbekiston voleybol federatsiyasi portal

Fan dasturi Buxoro davlat universiteti Pedagogika va sport fakulteti "Sport faoliyati" kafedrasida tomonidan ishlab chiqilgan va tasdiqlangan.

Fan/modul uchun mas'ullar:

Narzullayev F.A. - Buxoro davlat universiteti Pedagogika va sport fakulteti "Sport faoliyati" kafedrasida katta o'qituvchisi.

M.A.Fatullayeva - Buxoro davlat universiteti Pedagogika va sport fakulteti "Sport faoliyati" kafedrasida o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

Sattorov A.E. - Buxoro davlat universiteti Pedagogika va sport fakulteti "Sport faoliyati" kafedrasida mudiri, dosent.

X.R.Nekov - Buxoro olimpiya va paralimpiya zaxiralari kolleji sport ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari.

**Buxoro davlat universiteti 5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi uchun
mo'ljallangan**

"VOLEYBOL VA UNI O'QITISH METODIKASI" fan dasturiga

TAQRIZ

"Ta'lim to'g'risi"gi O'zbekiston Respublikasi Qonunini ijro etish, Kadrlar tayyorlash milliy dasturiga muvofiq ta'lim mazmunini tubdan isloh qilish, tayyorlanayotgan kadrlar sifatining respublikada amalga oshirilayotgan chuqur iqtisodiy va ijtimoiy islohotlar talablariga, shuningdek ta'lim, fan, texnika va texnologiyalar rivojlanishining ilg'or jahon darajasiga muvofiqligini ta'minlash bevosita malaka talablarining mazmuniga bog'liq.

5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishining malaka talablari va o'quv rejalari O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to'g'risida"gi, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-iyundagi "Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-3775-sonli; O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tadbir etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PF-6099-sonli Farmoni; O'zR OO'MTB ning 2018-yil 6-iyundagi "Oliy ta'lim yo'nalishlarining malaka talablari va o'quv rejalari ishlab chiqish to'g'risida"gi № 87-02-1322-sonli buyrug'i, oliy ta'lim sohasini tartibga soluvchi boshqa normativ huquqiy hujjatlarga hamda xorij tajribalariga muvofiq ishlab chiqilgan.

5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha tuzilgan yangilangan malaka talablari va o'quv rejalari xorij tajribasi asosida uyg'unlashtirilgan, ta'lim oluvchilarda chuqur bilim, mustaqil fikrlash, yuksak kasb-kor malakasi shakllantirishini ta'minlashga alohida e'tibor qaratilgan, bakalavrlarning fanlarni o'zlashtirish jarayonida tajriba, ko'nikmalar hamda tasavvurga ega bo'lishi, qo'yilgan talablarni bilishi va ulardan samarali foydalana olish kabilar to'g'ri ko'rsatilgan. Malaka talablari va o'quv rejasida fan oldida turgan dolzarb muammolarni o'rganish va ularni ijobiy yechimini izlab topishda zamonaviy uslub va texnologiyalarga, amaliy, seminar mashg'ulotlariga, mustaqil bilim olish hamda olingan ma'lumotlarni tahlil qilishga keng o'rin berilgan.

Malaka talablaridagi bloklar bo'yicha fanlar tarkibi, ularning o'zaro nisbatlari bitiruvchilarning tanlagan mutaxassisligi bo'yicha olgan nazariy bilimlarini amaliyotda qo'llay olish ko'nikmasini kuchaytirish nuqtai nazaridan qayta ko'rib chiqilgan. Fanlar uchun belgilangan vaqt byujetining nazariy, amaliy, tajriba, mustaqil ishlar uchun taqsimoti bitiruvchining nazariy bilimlarini mustahkamlash va ularni amaliyotda muvaffaqiyat bilan qo'llash ko'nikmasini shakllantirishga qaratilgan.

Malaka talablari va o'quv rejasini ishlab chiqishda turdosh oliy ta'lim muassasalarining talab va takliflari inobatga olingan.

Xulosa qilib aytganda, **5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha bakalavrlar tayyorlash uchun tuzilgan yangilangan malaka talablari va o'quv rejalari** oliy ta'lim o'quv jarayonini jahon andozalari darajasiga yetkuzishga yo'naltirilgan bo'lib, har tomonluma yetuk mutaxassislar tayyorlashga oid masalalarni o'z ichiga olgan va safatli tuzilgan bo'lib, o'quv jarayonining me'yoriy hujjatlarini tayyorlash uchun asos bo'lib xizmat qiladi hamda uni tasdiqlashni taklif qilaman.

**Buxoro olimpiya va paralimpiya zaxiralari kolleji
sport ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari:**



X.R.Nekov

**Buxoro davlat universiteti 5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi uchun
mo'ljallangan**

**“VOLEYBOL VA UNI O'QITISH METODIKASI” fan dasturiga
TAQRIZ**

“Ta'lim to'g'risi”gi O'zbekiston Respublikasi Qonunini ijro etish, Kadrlar tayyorlash milliy dasturiga muvofiq ta'lim mazmunini tubdan isloh qilish, tayyorlanayotgan kadrlar sifatining respublikada amalga oshirilayotgan chuqur iqtisodiy va ijtimoiy islohotlar talablariga, shuningdek ta'lim, fan, texnika va texnologiyalar rivojlanishining ilg'or jahon darajasiga muvofiqligini ta'minlash bevosita malaka talablarining mazmuniga bog'liq.

5112000 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishining malaka talablari va o'quv rejalari O'zbekiston Respublikasining “Ta'lim to'g'risida”gi, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to'g'risida”gi, “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi Qonunlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-iyundagi “Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda faol ishtirokini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida”gi PQ-3775-sonli; O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30 oktyabrdagi “Sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida” gi PF-6099-sonli Farmoni; O'zR OO'MTB ning 2018- yil 6-iyundagi “Oliy ta'lim yo'nalishlarining malaka talablari va o'quv rejalari ishlab chiqish to'g'risida”gi № 87-02-1322-sonli buyrug'i, oliy ta'lim sohasini tartibga soluvchi boshqa normativ huquqiy hujjatlarga hamda xorij tajribalariga muvofiq ishlab chiqilgan.

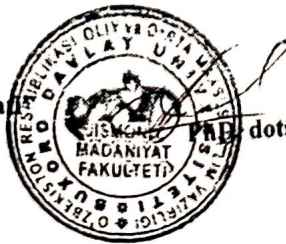
5112000 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha tuzilgan yangilangan malaka talablari va o'quv rejalari xorij tajribasi asosida uyg'unlashtirilgan, ta'lim oluvchilarda chuqur bilim, mustaqil firklash, yuksak kasb-kor malakasi shakllantirishini ta'minlashga alohida e'tibor qaratilgan. bakalavrlarning fanlarni o'zlashtirish jarayonida tajriba, ko'nikmalar hamda tasavvurga ega bo'lishi, qo'yilgan talablarni bilishi va ulardan samarali foydalana olish kabilar to'g'ri ko'rsatilgan. Malaka talablari va o'quv rejasida fan oldida turgan dolzarb muammolarni o'rganish va ularni ijobiy yechimini izlab topishda zamonaviy uslub va texnologiyalarga, amaliy, seminar mashg'ulotlariga, mustaqil bilim olish hamda olingan ma'lumotlarni tahlil qilishga keng o'rin berilgan.

Malaka talablaridagi bloklar bo'yicha fanlar tarkibi, ularning o'zaro nisbatlari bitiruvchilarning tanlagan mutaxassisligi bo'yicha olgan nazariy bilimlarini amaliyotda qo'llay olish ko'nikmasini kuchaytirish nuqtai nazaridan qayta ko'rib chiqilgan. Fanlar uchun belgilangan vaqt byujetining nazariy, amaliy, tajriba, mustaqil ishlar uchun taqsimoti bitiruvchining nazariy bilimlarini mustahkamlash va ularni amaliyotda muvaffaqiyat bilan qo'llash ko'nikmasini shakllantirishga qaratilgan.

Malaka talablari va o'quv rejasini ishlab chiqishda turdosh oliy ta'lim muassasasining talab va takliflari inobatga olingan.

Xulosa qilib aytganda, **5112000 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha** bakalavrlar tayyorlash uchun tuzilgan yangilangan malaka talablari va o'quv rejalari oliy ta'lim o'quv jarayonini jahon andozalari darajasiga yetkazishga yo'naltirilgan bo'lib, har tomonlama yetuk mutaxassislar tayyorlashga oid masalalarni o'z ichiga olgan va safatli tuzilgan bo'lib, o'quv jarayonining me'yoriy hujjatlarini tayyorlash uchun asos bo'lib xizmat qiladi hamda uni tasdiqlashni taklif qilaman.

Buxoro davlat universiteti “Sport faoliya
kafedrasi mudiri:



dotsent A.E.Sattorov