

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Ro'yxatga olindi:

№

2025 yil "08" 29



O.X.Xamidov

**TANLANGAN SPORT TURIDA REJALASHTIRISH VA HAKAMLIK
FAOLIYATI (DZYUDO 2 -QISM)**

FANINING O'QUV DASTURI

Bilim sohasi: 1000 000-Xizmatlar
Ta'lim sohasi: 1010 000-Xizmat ko'rsatish
Ta'lim yo'nalishi: 61010200– Sport faoliyati:(dzyudo)

**Mazkur fan dasturi xalqaro tan olingan reytinglarda birinchi 300 talik ro'yxatga kiruvchi
Pennsylvania State University (89) ta'lim dasturi asosida tayyorlandi.**

https://tlf.uz/our-courses/postgraduate-courses/theory-and-methodology-of-physical-education-and-sports-training/?utm_source=chatgpt.com

Fan/modul kodi TSTR2437		O'quv yili 2027-2028	Semestr 6	Kreditlar 4
Fan/modul turi Majburiy		Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari 4
1.	Fan nomi Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati (1-qism)	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
		48	72	120
2.	<p>I. Fanni o'qitishdan maqsadi va vazifasi.</p> <p>Ushbu fan dasturida Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turidan dzyudo kurashi tasnifi, dzyudo kurashi turining jismoniy tarbiya tizimida o'rni va roli, rivojlanish tarixi, dzyudo kurashi bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi, uslublari va vositalari, shu sport turining muammolari hamda ilmiy tadqiqot ishlari masalalarini o'z ichiga oladi.</p> <p>"Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati (dzyudo 1-qism)" fani Dzyudo kurashi bo'yicha o'qituvchi-murabbiylarni tayyorlashda ixtisoslik fani sifatida o'rganiladi. Dastur materiallarini amaliy o'zlashtirish jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bo'lajak kadrlarning ma'naviy-ma'rifiy xislatlarini shakllanishiga, ularni tanlagan kasbiga bo'lgan qiziqishini kuchayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'minlaydi. Talabalarga fan kursini o'zlashtirishda quyidagi talablar qo'yiladi; dzyudo kurashida jismoniy tarbiya va sport tizimidagi ahamiyatini bilish, uslub, tamoyillarini nazariy va amaliy jixatdan egallash; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish hamda yuklamalarni me'yoriy talablarini bilish: musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, hakamlik qilish malakasiga ega bo'lishni o'rgatadi.</p> <p>Fanni o'qitishdan maqsad – talabalarga dzyudo kurashi bo'yicha bilimlarning nazariy asoslarini, dzyudo kurashining tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash kontsepsiyasi, dzyudo kurashi bo'yicha musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari, jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni rivojlantirish, texnik-taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish, psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha va uni takomillashtirish, mashg'ulot jarayonida o'rgatish iborat.</p> <p>Fanning vazifalari - talaba dzyudo kurashining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi, yaqin va uzoq kelajakdagi istiqbollari, hozirgi paytgacha mutaxassislar qanday tayyorlangan va kelajakdagi kontsepsiyasi bo'yicha qanday yo'l tutish zarurligi, musobaqa qoidalari va hakamlik qilish asoslari, musobaqaning nizomi, talabnoma, tarozidan o'tkazish va qur'a tashlash bayonnomasi, musobaqani o'tkazish bayonnomasi, bellashuvni o'tkazish bayonnomasi hamda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'rni aniqlash uslublarini, musobaqaga qatnashish va o'tkazish xisobotlarini</p>			

tayyorlash vositasi, uslub va tamoyillarini, texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi, ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalarni *bilishi va ulardan foydalana olishi kerak*;

Fanni o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida **Talaba:**

- Tanlangan sport turiga doir kasbiy-pedagogik, amaliy *ko'nikma malakalarni, va bilimlarni o'zlashtirish*;

- Talaba erkinning texnikasi, taktikasi, barcha texnik-taktik harakatlar, to'g'ri harakatlanish to'g'risida *tasavvurga ega bo'lishi kerak*;

- Musobaqa qoidalarni bilish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish hamda hakamlik qilish *amaliy ko'nikmalariga*;

- Sport-pedagogik mahoratni oshirish mashg'ulotlarga muntazam qatnashish va fanning me'yoriy talablarini bajarish va *malakalariga ega bo'lish kerak*.

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

II.I Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

- 1-Mavzu. Dzyudo kurashi bo'yicha musobaqa qoidalari.
- 2-Mavzu. Dzyudo kurashi bo'yicha hakamlik qilish asoslari.
- 3-Mavzu. Dzyudo kurashi bo'yicha musobaqalarni tashkil etish.
- 4-Mavzu. Dzyudo kurashi bo'yicha musobaqalarni o'tkazish.
- 5-Mavzu. Musobaqa maqsadi va vazifalari.
- 6-Mavzu. Musobaqalarni boshqarish.
- 7-Mavzu. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlarga qoyiladigan talablar.
- 8-Mavzu. Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi.
- 9-Mavzu. Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi.
- 10-Mavzu. Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlar.
- 11-Mavzu. G'oliblarni taqdirlash.
- 12-Mavzu. Dzyudo kurashida hakamlikning ilg'or xorijiy tajribalarini o'rganish.

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

- 1-Mavzu. Musobaqa jarayonida hakamlik qilish xususiyatlari.
- 2-Mavzu. Musobaqa jarayonida hakamlik qilish xususiyatlari.
- 3-Mavzu. Bosh hakam, bosh hakam o'rinbosarlari vazifalari.
- 4-Mavzu. Bosh hakam, bosh hakam o'rinbosarlari vazifalari.
- 5-Mavzu. Xalqaro (UWW) musobaqalar qoidalari.
- 6-Mavzu. Xalqaro (UWW) musobaqalar qoidalari.
- 7-Mavzu. Musobaqalarni o'tkazish usullari va xarakteri.

V. Seminar mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar.

- 1-Mavzu. Dzyudo kurashi bo'yicha musobaqa qoidalari.
- 2-Mavzu. Dzyudo kurashi bo'yicha hakamlik qilish asoslari.
- 3-Mavzu. Dzyudo kurashi bo'yicha musobaqalarni tashkil etish.
- 4-Mavzu. Dzyudo kurashi bo'yicha musobaqalarni o'tkazish.
- 5-Mavzu. Musobaqa maqsadi va vazifalari.

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar.

1. Dzyudo kurashi sport turining paydo bo'lishi, ilk ma'lumotlar. Dzyudo kurashi turining rivojlanish tarixi.
2. Dzyudo kurashi bo'yicha musobaqa qoidalari va xakamlik qilish asoslari
3. Dzyudo kurashi bo'yicha texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi.
4. Dzyudo kurashi sport turida ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar.
5. Dzyudo kurashi sport turida olib boriladigan ilmiy-tadqiqot ishlar to'g'risida tushuncha.
6. Dzyudo kurashi sport turida o'rgatish uslublari.
7. Dzyudo kurashi sport turida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslublari.
8. Dzyudo kurashi sport turida texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
9. Dzyudo kurashi sport turida taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
10. Dzyudo kurashi sport turida psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
11. Dzyudo kurashi sport turida bo'yicha bitiruv malakaviy ishining tashkiliy-uslubiy asoslari.
12. Dzyudo kurashi sport turida taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.
13. Dzyudo kurashi sport turida rejalashtirish turlari.
14. Dzyudo kurashi sport turida bo'yicha sport maktablarida mashg'ulotlarni tashkillashtirish va o'tkazish uslublari.
15. O'qituvchi murabbiyning pedagogik va psixologik xususiyatlari.
16. O'quv-mashg'ulot yig'inini tashkillashtirish va o'tkazish to'g'risida tushuncha.
17. Dzyudo kurashi sport turida saralash uslublari.
18. Dzyudo kurashi sport turida tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari, musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish.
19. Musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat va tahlil qilish.
20. Dzyudo kurashi sport turida mashg'ulot nagruzkalarining shiddatini aniqlash uslublari.
21. Dzyudo kurashi sport turida tiklanish vositalari.
22. Dzyudo kurashi sport turida modellashtirish.
23. Dzyudo kurashi sport turida tiklanish vositalari, sport kurashida modellashtirish, sport kurashida zamonaviy tadqiqot uslublari.

24. Dzyudo kurashi sport turida o'rgatish uslublari.
25. Dzyudo kurashi sport turida jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslublari.
26. Dzyudo kurashi sport turida texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
27. Dzyudo kurashi sport turida taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
28. Dzyudo kurashi sport turida psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
29. Dzyudo kurashi sport turida bo'yicha bitiruv malakaviy ishining tashkiliy-uslubiy asoslari.
30. Dzyudo kurashi sport turida taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.

3 VI. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)

6.1. Talaba bilishi kerak:

-Dzyudoning rivojlanish tarixi, dzyudo texnika va taktikasini tasnifini, jismoniy va texnik - taktik tayyorgarliklarning ahamiyatini, dastlabki harakatlarga o'rgatish vositasi, uslub va tamoyillari haqida **umumiy tasavvurga ega bo'lishi kerak; (bilim)**

- Dzyudoning texnikasi va taktikasiga oid harakat ko'nikmalariga, harakat texnikasiga o'rgatishga oid vositalarni va uslublarni tanlay bilish va ularni me'yorlash uslublarni amalga oshirishni **bilishi va ulardan foydalana olishi kerak; (ko'nikma)**

-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 sambo bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishga oid kasbiy-pedagogik ishlarni tashkil qilish **ko'nikmalariga ega bo'lish kerak; (malaka)**

4 VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:

- ma'ruzalar;
- interfaol keys-stadilar;
- seminarlar (mantiqiy fikrlash, tezkor savol-javoblar);
- guruhlarda ishlash;
- taqdimotlarni qilish;
- individual loyihalar;
- jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar.
- Ta'lim jarayonlarini raqamli texnologiyalar asosida individuallashtirish, masofaviy ta'lim xizmatlarini rivojlantirish, bunda vebinar, onlayn, "blended learning", "flipped classroom", "spin-off" texnologiyalarini amaliyotga tatbiq etish.

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 haqida mustaqil mushohada yuritish va joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha yozma ishni topshirish.

Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari

Asosiy adabiyotlar:

6. 1. А.Н.Илов Повышение спортивно-педагогического мастерства по борьбе дзюдо. учебник "O'ZKITOBSAVDONASHIRYOTI" 2020-г 250-с.
2. S.E. Qodirov Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (Dzyudo). O'quv qo'llanma. Toshkent 2023. 144-b
3. В.Р.Оздаева – "Введение в специализацию избранного вида спорта (дзюдо)" учебное пособие. Toshkent 2023. 181-с.
4. S.E.Qodirov "Malakali dzyudochilaring kuch va tezkor-kuch qobilyatlarini rivojlantirish" Monografiya. Toshkent 2023. 139-b.

Qo'shimcha adabiyotlar:

1. "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli farmoni.
2. "Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20-aprel PF-2909-sonli qarori.
3. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarori.
4. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 48 b.
5. Azimov L.A. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (dzyudo): o'quv qo'llanma /- Buxoro: Sadridin Salim Buxoriy» Durdona nashriyoti, - 2020. – 180 b.
6. Azimov L.A. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi: darslik / Azimov L.A. – Buxoro: Sadridin Salim Buxoriy» Durdona nashriyoti, - 2021. – 160 b.

Internet saytlari.

1. <http://www.lex.uz>- O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi
2. <http://www.ziyonet.uz>- Ta'lim portali
3. <http://www.ijf.org> Xalqaro dzyudo federatsiyasi sayti.
4. <http://www.judo.uz> O'zbekiston Dzyudo federatsiyasi sayti.
5. <http://www.ziyonet.uz> O'zbekiston Respublikasi ta'lim portali.
7. <http://www.gov.uz> O'zbekiston Respublikasi Hukumati portali.
8. www.Olympic.uz O'zbekiston milliy olimpiada qo'mitasi

7.	O'quv dasturi Buxoro davlat universiteti universitet o'quv-uslubiy kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2025 yil "28" avgust dagi 1 -sonli bayonnom)
8.	Fan/modul uchun ma'sullar SH.N.Namozov - BuxDU, "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrası professor. A.A.Mamanazarov - BuxDU, "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrası o'qituvchisi
9.	Taqrizchilar R.X. Kadirov - BuxDU, "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrası p.f.n, professor A.E.Sattorov - BuxDU "Sport faoliyati" kafedrası mudiri (PhD), professor