O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Ro‘yxatga olindi: № *BD61010200 1.37*
2025 yil “ 08 “ 29

“Tasdiqlayman”
Buxoro davlat universiteti rektori _______ O.X.Xamidov
_______ 2025 yil

TANLANGAN SPORT TURIDA REJALASHTIRISH VA HAKAMLIK FAOLIYATI (KURASH 1-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 (kurash)

Mazkur fan dasturi xalqaro tan olingan reytinglarda birinchi 300 talik ro‘yxatga kiruvchi Loughborough University (212) ta’lim dasturi asosida tayyorlandi.
https://www.lboro.ac.uk/students/programme-specifications/2020/ssehs/undergraduate/

Buxoro 2025

Fan/modul kodi	O'quv yili	Semestr	Kreditlar	
TSTR2437	2027-2028	5	4	
Fan/modul turi	Ta'lim tili		Haftadagi dars soatlari	
Majburiy fanlar	O'zbek		4	

	Fan nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
1.	Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati (1-qism)	48	72	120

2.

I. O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanning maqsadi – Kurash ixtisosligi bo'yicha bakalavriaturada ta'lim olayotgan talaba – bo'lajak o'qituvchi - murabbiyga dasturda belgilangan kasbiy pedagogik bilim, amaliy ko'nikma va malakalarni o'zlashtirishga qaratiladi. Kurash yo'nalishda taxsil olayotgan talabalarga kurash bo'yicha bilimlarning nazariy asoslarini, kurashning tarixi, kurash 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, o'qituvchimurabbiyning pedagogik va psixologik xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan nazariy va amaliy asoslarini o'zlashtirishdan iborat.

Fanning vazifasi – talablarini nazariy bilimlar, amaliy ko'nikmalar, Kurash bo'yicha talabalarda kurash tarixi va sport kurashidagi ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalar bo'yicha bilimga, musoboqalarda ishtirok etish va uni tashkillashtirishga oid kasbiy – pedagogik malaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakillantirishga qaratilgan.

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

II.I Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

1-mavzu. Milliy kurash turlari bo 'yicha musobaqa qoidalari

Musobaqalarda ishtirok etish maqsadi - g'alabaga erishish yoki imkoni boricha yuqori o'rinlarni egallashdan iborat. Trenirovkajarayonida odatda, sportchining yuqori sport natijalariga erishishiga yordam beradigan hamma sifatlarni yuksak darajada namoyon qilish uchun sharoitlar yaratish im koniyati yo 'q.

2-mavzu. Milliy kurash turlari bo 'yicha musobaqa qoidalari

Musobaqalarda ishtirok etish maqsadi - g'alabaga erishish yoki imkoni boricha yuqori o'rinlarni egallashdan iborat. Trenirovkajarayonida odatda, sportchining yuqori sport natijalariga erishishiga yordam beradigan hamma sifatlarni yuksak darajada namoyon qilish uchun sharoitlar yaratish im koniyati yo 'q.

3-mavzu Milliy kurash bo'yicha hakamlik qilish asoslari

Hakamlar kollegiyasi bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, axborotchi-hakam, musobaqa vrachidan tashkil topadi. Bosh hakam musobaqadagi hakamlar koiiegiyasiga rahbarlik qiladi, musobaqa o'tkazayotgan tashkilot va tegishli kurash federatsiyasi olidida musobaqalarning o'tkazilishiga javobgar boladi. Bosh hakam musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa ohkaziladigan sport zal, kotibiyat uchun xonalar, jihozlar, asbob-anjomlar, zarur hujjatlarning yaroqliligini, ularning amaldagi qoidalarga muvofikligini tekshirishi shart.

4-mavzu Milliy kurash bo'yicha hakamlik qilish asoslari

Hakamlar kollegiyasi bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, axborotchi-hakam, musobaqa vrachidan tashkil topadi. Bosh hakam musobaqadagi hakamlar koiiegiyasiga rahbarlik qiladi, musobaqa o'tkazayotgan tashkilot va tegishli kurash federatsiyasi olidida musobaqalarning o'tkazilishiga javobgar boladi. Bosh hakam musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa ohkaziladigan sport zal, kotibiyat uchun xonalar, jihozlar, asbob-anjomlar, zarur hujjatlarning yaroqliligini, ularning amaldagi qoidalarga muvofikligini tekshirishi shart.

5-mavzu. Sport kurashi bo'yicha musobaqalarni tashkil etish

Kurash turlari bo'yicha musobaqani o'tkazish bayonnomas hozirgj kunda bir necha turda o tkaziladi. Masalan, erkin va yunon-rim kurash (gerakles sistemasi, dzyudo kurashida yaponcha variantdagi olimpiy sistemasi, samboda shveytsariya uslubidagi aylanma chetlatish sistemasi kurash va be!bog'li kurashlarda olimpiya sistemasi qo'llaniladi Lekin barcha kurash turlarida A va B guruhlariga bolinib har bir guruhdan bittadan ishtirokchi finalda bellashadi.

6-mavzu. Sport kurashi bo'yicha musobaqalarni tashkil etish

Kurash turlari bo'yicha musobaqani o'tkazish bayonnomas hozirgj kunda bir necha turda o tkaziladi. Masalan, erkin va yunon-rim kurash (gerakles sistemasi, dzyudo kurashida yaponcha variantdagi olimpiy sistemasi, samboda shveytsariya uslubidagi aylanma chetlatish sistemasi kurash va be!bog'li kurashlarda olimpiya sistemasi qo'llaniladi Lekin barcha kurash turlarida A va B guruhlariga bolinib har bir guruhdan bittadan ishtirokchi finalda bellashadi

7-mavzu: Sport kurashi bo'yicha musobaqalarni o'tkazish

Musobaqalami yillik taqvim rejasi tasdiqlangandan so'ng federatsiyalar tononidan tasdiqlangan musobaqalar o 'tkazila boshlanadi. Musobaqalarni o 'tkazish uchun taqvim rejani tasdiqlangan buyruq musobaqani o 'tkazishga alohida vazirlik buyrug'i tayyorlanadi

8-mavzu. Musobaqa maqsadi va vazifalari

Musobaqalarning vazifasi Respublika hududlaridagi barcha turdagi sport ta'lim muassasalari, sport tashkilotlari va jamiyatlarida turli yosh toifalarida kurash sport turi bo'yicha sportchilaming tayyorgarlik darajasini aniqlash va ulami saralab olish, 0 'zbekiston milliy terma jamoalari tarkibini shakllantirish, shuningdek kurash sport turi bo yicha kuchli sportchilami aniqlash.

9-mavzu Musobaqalarni boshqarish

Musobaqani o'tkazishga umumiy rahbarlik vazirlik tomonidan hamda bevosita rahbarlik qilish 0'zbekiston kurash federatsiyasi tomonidan amalga oshiriladi. Musobaqa o'tkazishda hakamlar hay'ati ro'yxati bevosita federatsiya tomonidan O'zbekiston Respublikasi sport vazirligiga (bundan buyon matnda vazirlik deb yuritiladi) taqdim qilinadi. Hakamlar hay'ati ro'yxati O'zbekiston Respublikasi sport vazirligining buyrug'i bilan tasdiqlanadi.

10-mavzu Musobaqalarni boshqarish

Musobaqani o'tkazishga umumiy rahbarlik vazirlik tomonidan hamda bevosita rahbarlik qilish 0'zbekiston kurash federatsiyasi tomonidan amalga oshiriladi. Musobaqa o'tkazishda hakamlar hay'ati ro'yxati bevosita federatsiya tomonidan O'zbekiston Respublikasi sport vazirligiga (bundan buyon matnda vazirlik deb yuritiladi) taqdim qilinadi. Hakamlar hay'ati ro'yxati O'zbekiston Respublikasi sport vazirligining buyrug'i bilan tasdiqlanadi.

11-mavzu. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlarlarga qoyiladigan talablar

Musobaqada Qoraqalpog'iston Respublikasi, Toshkent shahar va viloyatlar bosqichi musobaqalarida g'olib va sovrindor bo'lgan sportchilar ishtirok etishiga ruxsat etiladi. 0 'zbekiston (ochiq) turnirlarida bundan mustasno. Musobaqa ishtirokchilarining yoshi, vazn toifasi, kurash sport turi yo'nalishlari federatsiya tomonidan tasdiqlangan norma va talablarga ko'ra amalga oshiriladi.

12-mavzu Musobaqalarni o'tkazish shartlari va tartibi.

Musobaqalami o'tkazish O'zbekiston Respublikasi Vazitiar Mahkamasining tegishli "Ommaviy tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish tartibini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaroriga asosan tashkil etiladi. O'zbekiston chempionatilarda ishtirok etish uchun hududiy terma jamoa tarkiblari hududiy chempionatlarda ishtirok etib chempion va sovrindor bo'lgan sportchilar orasidan shakllantiriladi va ular o'rtasida Respublika (final) bosqichi o'tkaziladi.

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

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1.Musobaqa nizomi.
2. Musobaqa turlari.
3. Hakamlar hay'ati.
4. Gilamdagi hakamlar.
5. Bosh hakam. Bosh kotib va kotiblar
6. Bosh hakam o'rinbosari. O'rtadagi hakam Yon tomondagi hakamlar
7. Tablodagi hakam Vaqtni kuzatuvchi hakam. E'lon qiluvchi hakam

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

1-mavzu. Milliy kurash turlari bo 'yicha musobaqa qoidalari

Musobaqalarda ishtirok etish maqsadi - g'alabaga erishish yoki imkoni boricha yuqori o'rinlarni egallashdan iborat. Trenirovkajarayonida odatda, sportchining yuqori sport natijalariga erishishiga yordam beradigan hamma sifatlarni yuksak darajada namoyon qilish uchun sharoitlar yaratish im koniyati yo 'q.

2-mavzu Milliy kurash bo'yicha hakamlik qilish asoslari

Hakamlar kollegiyasi bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchi-hakam, axborotchi-hakam, musobaqa vrachidan tashkil topadi. Bosh hakam musobaqadagi hakamlar koiiegiyasiga rahbarlik qiladi, musobaqa o'tkazayotgan tashkilot va tegishli kurash federatsiyasi olidida musobaqalarning o'tkazilishiga javobgar boladi. Bosh hakam musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa ohkaziladigan sport zal, kotibiyat uchun xonalar, jihozlar, asbob-anjomlar, zarur hujjatlarning yaroqliligini, ularning amaldagi qoidalarga muvofikligini tekshirishi shart.

3-mavzu. Sport kurashi bo'yicha musobaqalarni tashkil etish

Kurash turlari bo'yicha musobaqani o'tkazish bayonnomas hozirgj kunda bir necha turda o tkaziladi. Masalan, erkin va yunon-rim kurash (gerakles sistemasi, dzyudo kurashida yaponcha variantdagi olimpiy sistemasi, samboda shveytsariya uslubidagi aylanma chetlatish sistemasi kurash va be!bog'li kurashlarda olimpiya sistemasi qo'llaniladi Lekin barcha kurash turlarida A va B guruhlariga bolinib har bir guruhdan bittadan ishtirokchi finalda bellashadi.

4-mavzu: Sport kurashi bo'yicha musobaqalarni o'tkazish

Musobaqalami yillik taqvim rejasi tasdiqlangandan so'ng federatsiyalar tononidan tasdiqlangan musobaqalar o 'tkazila boshlanadi. Musobaqalarni o 'tkazish uchun taqvim rejani tasdiqlangan buyruq musobaqani o 'tkazishga alohida vazirlik buyrug'i tayyorlanadi

5-mavzu. Musobaqa maqsadi va vazifalari

Musobaqalarning vazifasi Respublika hududlaridagi barcha turdagi sport ta'lim muassasalari, sport tashkilotlari va jamiyatlarida turli yosh toifalarida kurash sport turi bo'yicha sportchilaming tayyorgarlik darajasini aniqlash va ulami saralab olish, O'zbekiston milliy terma jamoalari tarkibini shakllantirish, shuningdek kurash sport turi bo yicha kuchli sportchilami aniqlash.

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar.

I. 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 nusha olish, uni saqlash va ulardan muntazam foydalanish; - kuzatilgan mashg'ulotlar va musobaqalarda qayd etilgan texnik-taktik ko'nikmalar, malakalar va o'yin kombinatsiyalar nushalarini kompakt diklarga yozib olish; - malakaviy amliyotlar davomida o'zlashtirgan bilimi va amaliy ko'nikmamalakalarini 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.

V.I. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Mutaxasislik faniga kirish va kurash qonun qoidalari

	2 Kurash bo'yicha o'qituvchi – murabbiy kasbining andozasi (modeli). 3. Kurashda texnik harakatlarning kombinatsiyasini takomillashtirish 4. Kurashda taktik harakatlarning xususiyatlari 5. Kurashning tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni tayorlash kontsepsiyasi. 6. Texnik tayyorgarlik vazifalariga o'rgatish. 7. Kurash to'g'risida tarixiy ma'lumotlar. 8. Kurash bo'yicha zarur tarixiy manbalarni o'rganish 9. Kurashchining harakatlari va aldamchi harakatlari takomillashtirish. 10. Kurash musobaqalriga qoyiladigan talablar 11. Xalqaro va milliy kurash texnik usullar. 12. O'zbekistonda kurash bo'yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayorlashning istiqbollari va kontsepsiyasi.. 13. Qarshi hujum va himoyalanishni o'rgatish. 14. Kurash bo'yicha federatsiya va muzeylardagi ma'lumotlarni umumlashtirish va mavjud o'zgarishlarni tizimli ravishda o'rganib borish 15. Kurash musobaqalarida raqibni nazorat qilish usullari. 21. Xalqaro kurash texnik usullar. 22. Kurash bo'yicha texnik usullarning tasniflash, tizimlashtirish va ularning atamalari.. 23. Qarshi hujum va himoyalanishni musobaqa jarayonida qo'llash. 24. Texnik usullarning nomlanishi va ularning ketma-ketlikda bajarilish tartibini shakllantirish yo'llari 25. Kurash musobaqalarida raqibni nazorat qilish usullari. 26: Kurash bo'yicha texnik usullarni o'rgatish jarayoni engil kechishi uchun didaktik tamoyillarga mos tizimlashtirish.. 27. Raqibga qo'llar bilan qarshilik ko'rsatib, uning hujumdagi oyog'iga urish. 28 Usulni bajarishda sportchilarning texnik va jismoniy holatiga qarab yuklamalarni berilishi va atamalarni to'g'ri bilishini shakllashtirish lozim.. 29 Raqibiga og'irlik markazidan chiqarib yuborishga imkoniyat bermaslik 30 Kurash sport turi musobaqa qoidalari. **Izoh:** Talabalar mazkur mavzular ichidan tanlab bajaradilar tanlangan mavzular bo'yicha referat, mustaqil ish, test tayyorlash kabi topshiriqlarni bajaradilar .
3.	**VI. Ta'lim natijalari / Kasbiy kompetentsuyalari.** **Talaba bilishi kerak :** - kurashning rivojlanish tarixi, kurash 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) - kurashning texnikasi va taktikasiga oid harakat ko'nikmalariga, harakat texnikasiga o'rgatishga oid vositalarni va uslublarni tanlay bilish va ularni me'yorlash uslublarini 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 kurash bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish

	va o'tkazishga oid kasbiy-pedagogik ishlarni tashkil qilish ko'nikmalariga ega bo'lish kerak;
4.	**VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:** Klaster; Individual loyihalar; Taqdimotlar qilish; Alohida – alohida ishlash; Sherik bo'lib ishlash hujum va himoya qilish; Bellashuv, musabaqa, aylanma trenirovka, takroriy mashq, o'zgaruvchan mashq, qat'iy tartiblashgan mashqlar. Fanni o'qitish jarayonida foydalanish uchun tavsiya etilgan o'qitish usullari (texnologiyalari).
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 va tushunchalar haqida mustaqil mushohada yuritish va joriy, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha yozma ishni topshirishi zarur.
6.	**IX. Asosiy adabiyotlar:** 1. Xoliqov B.X., Kurash nazariyasi va uslubiyati., O'quv qo'llanma. T. 2020. 2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. Darslik.,T. 2009. 3. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati., O'quv qo'llanma T. **Qo'shimcha adabiyotlar:** 1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent "Ozbekiston" - 2017 y. 2. Sh.Mirziyoev Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. "O'zbekiston" NMIU, 2016 y. **Axborot manbalari:** 1. www.pedagog.uz 2. www.edu.uz 3. www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)
7.	O'quv dasturi Buxoro davlat universiteti universitet o'quv-uslubiy kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2025 yil "25" avgust dagi 1 -sonli bayonnoma)
8.	**Fan/modul uchun ma'sullar:** F.F.Qoraboyev – Buxoro davlat universiteti "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrasi o'qituvchisi.
9.	**Taqrizchilar:** A.Sh.Inoyatov – Buxoro davlat universiteti "Jismoniy tarbiya va spor" fakulteti dekani Q.P.Arslonov – Buxoro davlat universiteti "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrasi professori