

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Ro‘yxatga olindi: № *BD61010200*

2025 yil “*28*” *29*



“Tasdiqlayman”

Buxoro davlat universiteti

O.X.Xamidov

2025 yil

**TANLANGAN SPORT TURIDA REJALASHTIRISH VA HAKAMLIK
FAOLIYATI (QO‘L JANGI 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 (qo‘l jangi)

**Mazkur fan dasturi xalqaro tan olingan reytinglarda birinchi 300 talik ro‘yxatga kiruvchi
University of Florida (168) ta‘lim dasturi asosida tayyorlandi.**

<https://catalog.ufl.edu/UGRD/courses/sport-management>

Fan/modul kodi TSTR2437		O'quv yili 2027-2028	Semestr 5	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 Osiyo o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turidan qo'l jangi tasnifi, qo'l jangi turining jismoniy tarbiya tizimida o'rni va roli, rivojlanish tarixi, qo'l jangi bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi, uslublari va vositalari, shu sport turining muammolari hamda ilmiy tadqiqot ishlari masalalarini o'z ichiga oladi.</p> <p>Qo'l jangi bo'yicha "Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati (1-qism)" fani qo'l jangi 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; qo'l jangida 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'yoriylash talablarini bilish: musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, hakamlik qilish malakasiga ega bo'lishni o'rgatadi.</p> <p>Fanni o'qitishdan maqsad – talabalarga qo'l jangi bo'yicha bilimlarning nazariy asoslarini, qo'l jangining tarixi, istiqbollari va mutaxassislarni tayyorlash kontsepsiyasi, qo'l jangi bo'yicha musobaqa qoidalarini 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 qo'l jangining 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 qoidalarini va hakamlik qilish asoslari, musobaqaning nizomi, talabnoma, tarozidan</p>				

o'tkazish va qur'a tashlash bayonnomasi, musobaqani o'tkazish bayonnomasi, bellashuvni o'tkazish bayonnomasi hamda ishtirokchilar va jamoalarning egallagan o'rni aniqlash uslublari, musobaqaga qatnashish va o'tkazish xisobotlarini 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 qo'l jangining texnikasi, taktikasi, barcha texnik-taktik harakatlar, to'g'ri harakatlanish to'g'risida **tasavvurga ega bo'lishi kerak**;

- Musobaqa qoidalarini 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 qism.

Fanning (ma'ruza) nazariy mashg'ulotlari mazmuni

1-mavzu. Qo'l jangi sport turida rejalashtirish turlari

2-mavzu. Istiqbolli rejalashtirish

3-mavzu. Joriy rejalashtirish

4-mavzu. Tezkor rejalashtirish

5-mavzu. Maxsus tayyorgarlik bosqichi

6-mavzu. Musobaqalardan oldingi bosqich

7-mavzu. Musobaqalarning o'tkazilish joyini hisobga olgan holda o'quv – mashg'ulotlar yig'inining oxirgi bosqichi

8-mavzu. Qo'l jangi sport turida musobaqa qoidalarini va xakamlik faoliyati

9-mavzu. Qo'l jangida musobaqalar, musobaqa faoliyati va uni tahlil qilish

10-mavzu. Qo'l jangi sport turi bo'yicha musobaqalarni tashkil etish

11-mavzu. Musobaqa jarayonida hakamlik qilish xususiyatlari

12-mavzu. Xalqaro (HSIF) musobaqalar qoidalarini

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

1-mavzu. Qo'l jangi sport turida rejalashtirish turlari

2-mavzu. Istiqbolli rejalashtirish

3-mavzu. Joriy rejalashtirish

4-mavzu. Tezkor rejalashtirish

- 5-mavzu. Maxsus tayyorgarlik bosqichi
 6-mavzu. Musobaqalardan oldingi bosqich.
 7-mavzu. Musobaqalarning o'tkazilish joyini hisobga olgan holda o'quv - mashg'ulotlar yig'inining oxirgi bosqichi

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

- 1-mavzu. Qo'l jangi sport turida rejalashtirish turlari
 2-mavzu. Istiqbolli rejalashtirish
 3-mavzu. Joriy rejalashtirish
 4-mavzu. Tezkor rejalashtirish
 5-mavzu. Maxsus tayyorgarlik bosqichi

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar.

1. Qo'l jangida texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
2. Qo'l jangida taktik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
3. Qo'l jangida jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
4. Qo'l jangida psixologik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha.
5. Qo'l jangida musobaqa va o'quv-yig'inlar natijalarini tahlil qilish.
6. Qo'l jangida mashg'ulot yuklamalarini nazorat va tahlil qilish uslublari.
7. Qo'l jangichining maxsus mashqlarini bajarish va harakatlanishlar.
8. Qo'l jangida texnik usullarni bajarilishi to'g'risida tushuncha.
9. Qo'l jangida texnik usullarning himoyasini bajarish to'g'risida tushuncha.
10. Qo'l jangida texnik usullarga qarshi-usul qo'llash.
11. Qo'l jangida texnik usullarning kombinatsiyasini bajarish.
12. Qo'l jangida texnik usulni amalga oshirish taktikasi.
13. Qo'l jangida bellashuvni o'tkazish taktikasi.
14. Qo'l jangida musobaqaga qatnashish taktikasi.
15. Qo'l jangida umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
16. Qo'l jangida atamashunoslik (Klasifikatsiya).
17. Qo'l jangining texnikasi va taktikasiga oid harakat ko'nikmalari.
18. Qo'l jangi bo'yicha mashg'ulotlar sparringda qo'llar va oyoqlarning aniq, o'tkir harakatlaridan foydalanish.
19. Qo'l jangida uchta umumiy uslub paydo bo'lishi.
20. Qo'l jangichining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi.
21. Qo'l jangi texnikasi asosini tashkil etadigan harakat malakalarining yuqori barqarorligi
22. O'smir yoshdagi jismoniy tayyorgarlik to'g'ri qaddi-qomatni, harakatlanish malakalarini shakllantirish.
23. Chidamlilikni boshqa jismoniy sifatlarni bilan birga rivojlantirish.
24. Yosh o'smirlarning chidamliligini rivojlantirish.

25. Yosh o'smirlar bilan ko'proq o'yin uslubi qo'llanilishi.
26. Turli sport turlaridan olingan mashqlar, ularni bajarish xususiyati.
27. Har bir mashq ma'lum bir sifatni yoki bir guruh sifatlarni rivojlantirish.
28. Yuqori emotsional qo'zg'alishda katta bo'lmagan shiddat bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.
29. Qo'l jangida o'nlab usullar va ularning variantlari.
30. Yosh o'smirlar bilan ko'proq o'yin uslubi qo'llash.

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

6.1. Talaba bilishi kerak:

- maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya tizimlari, jismoniy sog'lomlashtirish ishlari va ularning ahamiyati haqida tasavvurga ega bo'lishi;
- harakatlarga o'rgatish va yosh davrlariga nisbatan vosita, uslublarni tanlash hamda jismoniy tarbiyaning qonuniyatlari;
- jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining jamiyatdagi funksiyasi; ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportning tashkil qilinishi hamda uning ahamiyati;
- O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan huquqiy va me'yoriy hujjat asoslarini;
- Talaba qo'l jangining texnikasi, taktikasi, barcha texnik-taktik harakatlar, to'g'ri harakatlanish to'g'risida **tasavvurga ega bo'lishi kerak**;
- Musobaqa qoidalarini 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**.
- Talaba qo'l jangining 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'rinni aniqlash uslublarni, musobaqaga qatnashish va o'tkazish xisobotlarini tayyorlash vositasi, uslub va tamoyillarini, texnik usullarning klassifikatsiyasi, sistematikasi va ularning terminologiyasi, ilmiy ishlar to'g'risida tushunchalarni bilishi va ulardan foydalana olishi kerak;

4 VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:

- o'yin;
- musobaqa;
- guruhlarda ishlash;
- aylanma;
- individual yondashuv;

	• jamoa bo'lib ishlash
5	<p>VIII. Kreditlarni olish uchun talablar:</p> <p>Oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha yozma va amaliy ishlarini muvaffaqiyatli topshirish</p>
6	<p>IX. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari</p> <p>Asosiy adabiyotlar:</p> <p>1. Z.Gapporov– "Qo'l jangi maxsus usullar" O'quv qo'llanma Toshkent 2020y. 221 b.</p> <p>2. T.S. Achilov- Milliy kurash turlari, Qo'l jangi va uni o'qitish metodikasi 2024y 178 b.</p> <p>3. Бэкман Бим, Атилов Аман. 100 лучших приемов тайландского бокса Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. — 224 с..</p> <p>4. Сагат Ной Коклам Основы тайландского бокса / Серия «Мастера боевых искусств». — Ростов н/Д: «Феникс», 2003. — 352 с.</p> <p>5. Щегрикович Д.В. Тайский бокс книга-тренер / Щегрикович Д.В. -М. Эксмо. 2012.-208 с ил.-(Книга-тренер)</p> <p>Qo'shimcha adabiyotlar:</p> <p>6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-4881 sonli "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora tadbirlari" to'g'risidagi qarori 2020-yil 4-noyabrda.</p> <p>7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3306 sonli "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida 2017-yil 2-oktabrdagi. 8. «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20-aprel PF-2909-sonli qarori.</p> <p>8. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi «O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PF-5924-sonli farmoni. 11. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O'RQ-394-son.</p> <p>9. N.A.Tastanov "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T. 2017. 314 b.</p> <p>10. F.A. Kerimov Sport kurashi nazariyasi va uslubiyoti. Darslik., Toshkent - 2009. 184 b.</p> <p>11. F.A. Kerimov Darslik. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Darslik.,Toshkent 2004. 346 b</p> <p>Internet saytlari.</p> <p>1. http://www.lex.uz- O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi</p>

	<p>2. http://www.wrestling.uz- O'zbekiston sport kurashlari assotsiatsiyasi</p> <p>3. http://www.ziyonet.uz- Ta'lim portali</p> <p>4. www.gov.uz – O'zbekiston Respublikasi hukumat portal.</p> <p>5. Olympic.uz- O'zbekiston milliy olimpiada qo'mitasi</p>
7	O'quv dasturi Buxoro davlat universiteti o'quv-uslubiy kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2025 yil "23" avgustdagi 1-sonli bayonnomasi)
8	<p>Fan/modul uchun ma'sullar:</p> <p>N.A.Munirov - BuxDU "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrasida dotsenti</p>
9	<p>Taqrizchilar:</p> <p>A.Sh.Inoyatov – Buxoro davlat universiteti "Jismoniy tarbiya va sport" fakulteti dekani</p> <p>M.J.Abdullayev – Buxoro davlat universiteti "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrasida mudiri</p>