

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI**  
**OLIY TA'LIM FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**  
**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

**“RO'YXATGA OLINDI” TASDIQLAYMAN”**

№ \_\_\_\_\_

2025- yil “ 08 ” 29



Buxoro davlat universiteti

rektor

O.X.Xamidov

2025- yil

**TANLANGAN SPORT TURIDA REJALASHTIRISH VA HAKAMLIK**  
**FAOLIYATI (TAEKVONDO 1-QISM)**

**FANINING O'QUV DASTUR**

<b>Bilim sohasi:</b>	1000 000 – Xizmatlar
<b>Ta'lim sohasi</b>	1010 000 – Xizmat ko'rsatish
<b>Ta'lim yo'nalishi:</b>	61010200 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

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

**[https://tifi.uz/our-courses/postgraduate-courses/theory-and-methodology-of-physical-education-and-sports-training/?utm\\_source=chatgpt.com](https://tifi.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 5	ECTS – Kreditlar 4
Fan/modul turi Majburiy		Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari 4
1	Fan nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati (taekvondo 1-qism)	48	72	120
<p><b>I. O'quv fanining maqsadi va vazifalari</b></p> <p>Talabalarda taekvondo WT sport turi vositalari, uslubiyati, tamoyillari, mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, taekvondo WT texnikasiga o'rgatish, taekvondo mashg'ulotining asoslari bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir.</p> <p>Taekvondo Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati (1-qism) fani taekvondo bo'yicha o'qituvchimurabbiylarni tayyorlashda yetakchi va asosiy mutahassislik fani sifatida o'rganiladi. Talabalarga fan kursini o'zlashtirishda quyidagi talablar qo'yiladi: taekvondo sport turining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi ahamiyatini bilish; taekvondo texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vosita, uslub, tamoyillarini nazariy va amaliy jihatdan egallash; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik hususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarini bilish.</p> <p><b>Fanning vazifalari</b> – talabalarga taekvondo sport turining nazariyasi yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda zamonaviy uslublarini, sportda ilmiy izlanishni o'rgatishdan iborat. "Tanlangan sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati (1-qism) o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida - taekvondo sport turining jismoniy tarbiya tizimida ahamiyati, Taekvondo WT sport turining jahonda va respublikamizda rivojlanish tarixi; mashg'ulot jarayonining tuzilishi; sportchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik hususiyatiga qarab, mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarni bilish; - taekvondo texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish; taekvondo bo'yicha turli lavozimlarda hakamlik qilish, taekvondo sportida ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish; taekvondo sport turining vositalari va uslublaridan foydalanish, taekvondo sport turiga sportchilarni saralash ko'nikmalariga ega bo'lish; - mashg'ulot jarayonini va musobaqalarini tashkil etish, o'tkazish; mashg'ulot yuklamalarini optimal rejalashtirish; sportchilar ustidan pedagogik nazorat qilish; sportchilar bilan ma'naviy-ma'rifiy va tarbiyaviy ishlar olib borish, taekvondoda modellashtirish va bashorat qilish malakalariga ega bo'lishi lozim.</p> <p><b>II. Asosiy nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)</b></p> <p><b>2.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:</b></p> <p><b>1-mavzu. Mashg'ulotlarni rejalashtirish</b> Mashg'ulotlarni rejalashtirish mashg'ulotlar maqsadi va vazifalari,</p>				

musobaqalar tizimi, yuklamalarning hajmi va shiddati dinamikasi, mashg'ulotlar usullari va vositalaridan samarali foydalanish, shuningdek shifokor va pedagogik nazorat.

**2-mavzu. Mashg'ulotlarni rejalashtirish**

O'quv-mashg'ulotlar jarayonining rejalashtirilishida mashg'ulotlar tamoyillari. Mashg'ulotlar rejalarni tuzib chiqishda jamoaning (sportchilarning) erishgan sport yutuqlari va mahorati darajasini hisobga olish, pedagogik kuzatish va shifokor nazorati ma'lumotlari.

**3-mavzu. Tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish**

Tayyorgarlik jarayoni davomida rejalashtirishning quyidagi uchta shaklidan foydalanadi: istiqbolli (bir necha yillik), joriy (yillik) va tezkor (davr, bosqich yoki mashg'ulotlar sikli uchun) rejalashtirish.

**4-mavzu. Umumiy va individual reja ishlab chiqish**

Mashg'ulotlar rejalari terma jamoa kabi sportchilar guruhlari uchun va shuningdek, bitta sportchi uchun tuzish. Birinchi holatda umumiy va ikkinchi holatda esa (umumiy reja asosida) shaxsiy (individual) reja ishlab chiqish.

**5-mavzu. Istiqbolli rejalashtirish**

Yirik xalqaro va respublika miqyosidagi musobaqalar o'tkazilishining darvlarga bo'linishi (Olimpiya o'yinlari, Universiadalar, Respublika birinchiligi, shahar, klublar birinchiligi) hisobga olingan holatda yetakchi sportchilar uchun istiqbolli mashg'ulotlar rejasi 4 yoki 2 yil uchun ishlab chiqish. Istiqbolli rejaning tarkibi va shakllari

**6-mavzu. Ko'p yillik tayyorgarlikning yakuniy maqsadi va asosiy vazifalari.**

Ko'p yillik mashg'ulotlarning maqsadi barcha tayyorgarliklar qaratilgan asosiy musobaqalarda sportchilarning qo'lga kiritgan natijalarida ballar soni, egallangan o'rini. Ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida hal qilinishi talab qilinuvchi jismoniy, texnik, taktik, psixologik va nazariy tayyorgarlik.

**7-mavzu. Joriy (yillik) rejalashtirish**

Har bir davr uchun mashg'ulotlarning vazifalari. Mashg'ulotlar, dam olishga ajratilgan umumiy kunlar va, shuningdek, amaliyot va nazariy tayyorgarlikka ajratiluvchi umumiy soatlar, umumiy holdagi va har bir mashg'ulotlardagi asosiy vositalar.

**8-mavzu. Joriy (yillik) rejalashtirish**

Tayyorgarlik va musobaqa davrlarida tayyorgarlikning turli xil jihatlari bo'yicha me'yoriy talablar. Bajarish muddatlari, shuningdek, shifokorlik va pedagogik nazorat muddatlari. Asosiy musobaqalar soniga mos holda musobaqa davri musobaqa sikllari, har biri musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi, musobaqalarda ishtirok etish va musobaqa tugaganidan keyin faol dam olish bosqichlari.

**9-mavzu. Tezkor rejalashtirish** Tezkor reja tarkibiga har kunlik mashg'ulotlarning asosiy tarkibi kiritiladi. Musobaqa davrida tezkor rejani haftalik sikl uchun tuzib chiqish maqsadga muvofiq hisoblanadi; o'tish va tayyorgarlik davrlarida – to'liq vaqt kesimi yoki haftalik sikl bo'yicha tuzib

chiqiladi.

#### 10-mavzu. Musobaqa hakamligini tashkil qilish va o'tkazish

Bosh hakam hakamlar kollegiyasini boshqaradi. Bosh hakamning tashkilotchilik qobiliyati, obyektiv baholay olishi, qat'iyiligi va tartibga amal qilishi.

#### 11-mavzu. Musobaqa hakamligini tashkil qilish va o'tkazish

Musobaqa boshlanishiga qadar bosh hakam tashkiliy qo'mita vakillari yoki a'zolari, shifokor bilan birgalikda musobaqa joyini ko'zdan kechiradi va qoplamalar, qurilmalar, jihoz va torozilarning holatini tekshirishi, barchasi belgilangan qoidalar bo'yicha bajarilishi.

#### 12-mavzu. Referening ishi

Referening ishi sportchilarni maydonga chorchash, sportchilarning tayyorligini tekshirish, hakamlar va vaqt hisoblagichning tayyorligini tekshirish, uchrashuv jangini boshlashga buyruq berish, jang vaqti davomida referi joyda turishi, sportchilarning harakatlarini yoki amalga oshirilgan usullarni hammadan yaxshiroq ko'ra olishi, baholay olishi talab qilinadi.

### III. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatmalar va tavsiyalar

#### 3.1. Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya qilinadi:

1- mavzu. Mashg'ulotlarni rejalashtirish

2- mavzu. Tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish

3- mavzu. Umumiy va individual reja ishlab chiqish

4- mavzu. Istiqbolli rejalashtirish

5- mavzu. Ko'p yillik tayyorgarlikning yakuniy maqsadi va asosiy vazifalari.

6- mavzu. Joriy (yillik) rejalashtirish

7- mavzu. Tezkor rejalashtirish

### IV. Seminar mashg'uloti bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

#### 4.1. Seminar mashg'ulotiga quyidagi mavzular kiradi:

1- mavzu. Mashg'ulotlarni rejalashtirish

2- mavzu. Tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish

3- mavzu. Umumiy va individual reja ishlab chiqish

4- mavzu. Istiqbolli rejalashtirish

5- mavzu. Ko'p yillik tayyorgarlikning yakuniy maqsadi va asosiy vazifalari.

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

1. Taekvododa sportchilarning mashg'ulotlari

2. Mashg'ulotlar tushunchasi.

3. Texnikani mashq qildirish.

4. Murabbiyning roli va rahbarlik (boshqarish).

5. Mashg'ulotlar rejasi.

6. Taekvondo asoslari.

7. Hujumning maqsadi.

8. Tananing foydalanuvchi qismlari.

9. Sogi.

10. Makki.

11. Hujum texnikasi.

12. Kibon donjak (asosiy harakatlar)13. Teguk – pumseni tushuntirib berish.

14. Pumsening umumiy nizomi.

15. Ko'rgazmali taekvondo asoslari

16. Chiqish qilishning ahamiyati

17. Namunalar.

18. Elementlar ( Tarkibiy qismlar) turlari

19. Tarkibiy elementlarning mazmun –mohiyati.

20. Dastur misollari bilan tanishish.

Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan referatlar,

slyaydlar, videoroliklar tayyorlash va ulami taqdimot qilish tavsiya etiladi.




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

#### 6.1. Talaba bilishi kerak:

3 Talaba bilishi kerak : - taekvondo sport turining jismoniy tarbiya tizimida ahamiyati, Taekvondo WT sport turining jahonda va respublikamizda rivojlanish tarixi; mashg'ulot jarayonining tuzilishi; sportchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik hususiyatiga qarab, mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yordash talablarni bilish kerak; - taekvondo texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish; taekvondo bo'yicha turli lavozimlarda hakamlilik qilish, taekvondo sportida ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish; taekvondo sport turining vositalari va uslublaridan foydalanish, taekvondo sport turiga sportchilarni saralash ko'nikmalariga ega bo'lish kerak; - mashg'ulot jarayonini va musobaqalarini tashkil etish, o'tkazish; mashg'ulot yuklamalarini optimal rejalashtirish; sportchilar ustidan pedagogik nazorat qilish; sportchilar bilan ma'naviy-ma'rifiy va tarbiyaviy ishlar olib borish, taekvododa modellashtirish va bashorat qilish malakalariga ega bo'lish kerak.

#### VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:

- 4
- 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.

5	<p><b>VIII. Kreditlarni olish uchun talablar:</b></p> <p>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 nazorat uchun berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat topshirish.</p>
6	<p><b>Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbalari</b> <b>Asosiy adabiyotlar.</b></p> <p>1. Sh.N. Nuritdinova. "Taekvondo nazariyasi va uslubiyati". O'quv qo'llanma TOSHKENT - "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI", "Davr matbuot savdo" 2023 y. – 162 b.</p> <p>2. G.B. Abdurasulova, Sh.N. Nuritdinova., S.S. Tajibayev., "Taekwondo nazariyasi va uslubiyati" Darslik. Toshkent "Turon-Iqbol" 2015 y. 563 b.</p> <p>3. Abdurasulova G.B., Nuritdinova Sh.N., Tajibayev S.S. Raxmatov B.Sh. Taekvondo nazariyasi va uslubiyati". Darslik. -. Toshkent-2018. - 563 bet.</p> <p>4. B.Sh.Raxmatov "Taekvondo nazariyasi va metodikasi". Uslubiy qo'llanma. "ILM-FAN NASHRIYOTI", Toshkent 2024, 244 bet.</p> <p>5. L.K.Ma'murova. "Taekvondo wt sport turida toblangan qahramonlar". Badiiy qo'llanma – T.: "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU 2022. 60 bet.</p> <p><b>Qo'shimcha adabiyotlar</b></p> <p>6. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun (yangi taxriri) Toshkent Sh., 2015 yil 4-sentabr.</p> <p>7. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. - Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2017. - 48 b.</p> <p>8. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlili, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - xar 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.</p>
7	<p>O'quv dasturi Buxoro davlat universiteti o'quv-uslubiy Kengashining 2025-yil "29" avgustdagi 1 - sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.</p>
8	<p><b>Fan/modul uchun mas'ul va dastur muallifi:</b> B.X.Xamroyev -  BuxDU "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrası dotsenti.</p>
9	<p><b>Taqrizchilar:</b> M.J.Abdullayev-  BuxDU "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrası professori p.f.d.(DSc) Q.P.Arslonov-  BuxDU "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedrası professori.</p>