

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA‘LIM, FAN VA INNOVATSIYA VAZIRLIGI
QO‘QON DAVLAT UNIVERSITETI



«TASDIQLAYMAN»
Qo‘qon davlat universiteti
Rektori D.Sh.Xodjayeva
29-avgust 2025-yil

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA
MASHG‘ULOTLARNI TASHKIL ETISH (YENGIL ATLETIKA)
O‘QUV DASTURI

Bilim sohasi: 1 000 000 – Xizmatlar
Ta‘lim sohasi: 1 010 000 – Xizmat ko‘rsatish
Ta‘lim yo‘nalishi: 61010200 – Sport faoliyati (yengil atletika)

Fan kodi 382BTBM2427		O'quv yili 2025-2026	Semestr 2	Kreditlar 6
Fan turi Majburiy		Ta'lim turi O'zbek tili		Haftadagi dars soatlari 6
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (sport turlari bo'yicha) (2-qism)	60	120	180
2.	<p>I. Fanning mazmuni.</p> <p>Ushbu fan Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarini tashkil qilish (yengil atletika) fanning asosiy fundamenti bo'lib, u ikkinchi semestrda o'qitiladi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (yengil atletika) fanning maqsadi talabalarga yengil atletika sport turning amaliy mashg'ulotlarini olib bo'rish va rejalashtirish asoslarini o'rgatadi. Sport mashg'ulotlarining maqsad vazifalari, vositalari usullari, tayyorgarlik turlari, ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida sport mashg'ulotlarini rejalashtirish va mashg'ulot yuklamalarini tuzulishi. Sportcha yurish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish, yugurish turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish, uloqtirish turlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy, tayyorgarlik texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, musobaqa qoidasi va hakamlilik qilish amaliyotini o'rganish kabi jihatlarni o'z ichiga qamrab oladi.</p> <p>Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (yengil atletika) fani quyidagi tarkibiy tuzilmalardan iborat:</p> <p>Fanni o'qitishdan maqsad – talabalarga yengil atletika sport turining nazariy asoslari, yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish uslubiyati, yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlarni mustaqil ravishda olib borish.</p>			

2.

II. Amaliy mashg'uloti bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar.

2.1. Amaliy mashg'ulotiga quyidagi mavzular tavsiya qilinadi:

1. Balandlikka sakrash usullari va ularning texnikasi
2. Balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati
3. Uzunlikka sakrash turlari texnikasi
4. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati
5. Uch hatlab sakrash texnikasi
6. Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati
7. Langarcho'pga tayanib sakrash texnikasi
8. Langarcho'pga tayanib sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati
9. Yadro itqitish texnikasi
10. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati
11. Disk uloqtirish texnikasi
12. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati
13. Nayza uloqtirish texnikasi
14. Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati
15. Ko'pkurashda mashg'ulotlar xususiyatlari

III Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

3.1. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Yurish texnikasi o'rgatish asoslari
2. Yugurish texnikasi o'rgatish asoslari
3. Qisqa masofalarga yugirish texnikasini o'rgatish asoslari
4. Estafetali yugirish texnikasini o'rgatish asoslari
5. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi o'rgatish asoslari
6. G'ovlar osha yugurish texnikasi o'rgatish asoslari
7. Kross yugurish texnikasi o'rgatish asoslari
8. Sakrash texnikasi o'rgatish asoslari
9. Uzunlikka sakrash texnikasi o'rgatish asoslari
10. Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish asoslari.
11. Balandlikka sakrash texnikasi o'rgatish tahlili
12. Uloqtirish texnikasi o'rgatish asoslari

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.

	<p>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'ulotlardagi taqdimot, intervyu, og'zaki ekspress-test, mustaqil ish va amaliy nazorat test mashqlari natijalariga ko'ra baholanadi.</p>
3.	<p style="text-align: center;">IV. Fan o'qitishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)</p> <p style="text-align: center;">4.1. Talaba bilishi kerak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - yengil atletika sport turining tasnifi, - yengil atletika turlarining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi o'rni va ahamiyati, - yengil atletikaning rivojlanish tarixi va bosqichlari, - yengil atletika turlarining texnika asoslari haqida tasavvurga ega bo'lishi <p>kerak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - yengil atletika turlari texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vositalari, uslublari, tamoyillari, yengil atletika bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi, mashg'ulot tamoyillarining nazariy va amaliy asoslarini, - ko'p yillik sport tayyorgarlikning davrlari, bosqichlari hamda ularning maqsad va vazifalarini, - mashg'ulot jarayonini innovasion texnologiyada boshqarish haqida bilishi <p>va ulardan foydalana olishi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sport turlarini o'rgatish metodikasi (yengil atletika) darsi va o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil etish va o'tkazish, - Sport turlarini o'rgatish metodikasi (yengil atletika) darsi va o'quv mashg'ulot jarayonining pedagogik tahlili va xronometrajini olib borish, - yengil atletika turlarining texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish, - yengil atletika turlariga sportchilarni saralash, musobaqalarni tashkil etish va turli lavozimlarda hakamlilik qilish asoslarini bilishi va ulardan foydalana olish ko'nikmalariga ega bo'lishi;

	<p>- Sport turlarini o'rgatish metodikasi (yengil atletika) darsi va mashg'ulot jarayonini zamonaviy talablar asosida tashkil etish va o'tkazish;</p> <p>- shug'ullanuvchilarni funksional imkoniyatlariga mos keladigan yuklamalarni tanlay bilish,</p> <p>- sportda yuqori natijalariga erishish, saralashni boshqa sport bilan chambarchas bog'liq bo'lgan fanlar (fiziologiya, anatomiya, sport tibbiyoti, massaj, psixologiya va hakazo ...) mutaxassislari bilan birgalikda amalga oshirish;</p> <p>- mashg'ulot jarayonida zamonaviy texnologiya yordamida tezkor axborot olish va samarali boshqarishni, modellashtirish va bashorat qilish, mustaqil ravishda musobaqalarni tashkil etishda foydalanish malakalariga ega bo'lishi kerak.</p>
4.	<p style="text-align: center;">V. Ta'lim texnologiyalari va metodlari.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amaliy ta'lim; • Jarayonga yo'naltirilgan ta'lim; • Munozara; • Mustaqil ta'lim; • Taqdimotlar tayyorlash; • So'rov o'tkazish; <p>O'yin, musabaqa, aylanma trenirovka, takroriy mashq, o'zgaruvchan mashq, qat'iy tartiblashgan mashqlar.</p> <p>Fanni o'qitish jarayonida foydalanish uchun tavsiya etilgan o'qitish usullari (texnologiyalari).</p>
5.	<p style="text-align: center;">VI. Kreditlarni olish uchun talablar:</p> <p>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.</p>
6.	<p style="text-align: center;">VII Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari</p> <p style="text-align: center;">Asosiy adabiyotlar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Xo'jamkeldiyev G'.S. / Yengil atletika o'rgatish metodikasi. / O'quv qo'llanma. -Chirchiq.: 2021. – 168 b. 2. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. / Yakkakurash, koordinasion va siklik sport

turlari “Yengil atletika”. Darslik. – Toshkent, Ilmiy texnika axboroti-press nashtiyoti, 2018. – 376 b.

3. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To‘xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. va boshqalar. / Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. – Toshkent, Ilmiy texnika axboroti-press nashtiyoti, 2018. – 432 b.

4. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Sport pedagogik mahoratini oshirish./ Darslik.– Toshkent: 2017. – 320 b.

Qo‘shimcha adabiyotlar.

5. Davletyarova L.B./ Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati (G‘ovlar osha yugurish texnikasi asoslari) / O‘quv qo‘llanma. – Chirchiq.: 2021. – 132 b.

6. G‘aniboyev I.D. / Sport turlarini o‘rgatish metodikasi (yengil atletika). / O‘quv qo‘llanma. Chirchiq.: 2021. – 174 b.

7. G‘aniboyev I.D., Xo‘jamkeldiyev G‘.S. / Yakkakurash, koordinasion va siklik sport turlari "Yengil atletika" / O‘quv qo‘llanma. – Chirchiq.: 2019. – 246b.

8. Olimov M.S., Soliyev I.R., G‘aniboyev I.D., Xo‘jamkeldiyev G‘.S. / Sport pedagogik mahoratini oshirish (yengil atletika bo‘yicha musobaqa qoidalari). / O‘quv qo‘llanma. -Chirchiq.: 2022. – 172 b.

9. Olimov M.S., Soliyev I.R., Xo‘jamkeldiyev G‘.S. / Sport turlari bo‘yicha tadbirlarini tashkil etish va o‘tkazish (yengil atletika). / O‘quv qo‘llanma. - Chirchiq.: 2022. – 152 b.

10. Olimov M.S., To‘xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O‘rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. –T.: “Fan va texnologiya”, 2016. – 156 b.

11. Qudratov R, G‘aniboyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. /Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari, Uslubiy qo‘llanma – T.: 2011. – 76 b.

12. Rafiyev H.T., Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi. Darslik – T.: 2012y. – 356 b.

13. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo‘yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo‘llanma. – T.: O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi. 2010 y. – 72 b.

14. Shakirjanova K.T., Davlatyarova L.B. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati (Balandlikka sakrash texnikasi asoslari). O‘quv qo‘llanma. – Ch.: 2023. – 166 b.

15. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., /Barerlar osha yugurishga o‘rgatish texnikasi va usuliyati, Uslubiy qo‘llanma – T.: 2011. – 44 b.

16. Shakirjanova K.T., Shokirjonov B.A., Ivanov-Tyurin M.V. /Yadro itqitish. Uslubiy qo‘llanma –T.: 2012. – 126 b.

	<p>17. Soliyev I.R. Qisqa masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini rejalashtirish. Monografiya. – T.: 2022. – 123 b.</p> <p>18. Xo'jamkeldiyev G'.S. Yugurish turlarida tiklanish vositalaridan foydalanish samaradorligi. – T. 2022. – 80 b.</p> <p style="text-align: center;">Axborot manbaalari.</p> <p>19. www.uzathletics.uz, O'zbekiston Yengil Atletika Federatsiyasi tarmog'i</p> <p>20. www.iaaf.org, Xalqaro Yengil atletika Federatsiyasi tarmog'i,</p> <p>21. www.sports.uz, Milliy Olimpiya qo'mitasining tarmog'i,</p> <p>22. www.lex.uz, O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari <u>milliy bazasi</u></p> <p>23. www.gov.uz – O'zbekiston Respublikasi hukumat portali</p> <p>24. www.edu.uz, Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portali.</p> <p>25. www.uza.uz, O'zbekiston milliy axborot agentligi</p> <p>26. www.natlib.uz – O'zbekiston Respublikasi Milliy kutubxonasi.</p> <p>27. www.olympic.uz – O'zbekiston Respublikasi Milliy Olimpiya qomitasi.</p>
	<p>O'quv dasturi Termiz davlat universiteti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2024 yil 26 – iyundagi 11 – sonli bayonnoma).</p>
8.	Fan/ uchun ma'sullar
	Sultanov U.I. – Jismoniy madaniyat kafedrasini dotsent
9.	Taqrizchilar:
	A.A. Talipdjanov - "Jismoniy madaniyat" kafedrasini professor. Y.Abdulloyev - "Sport boshqaruvi" kafedrasini f.f.d.(PhD)

