

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA‘LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
QO‘QON DAVLAT UNIVERSITETI



“TASDIQLAYMAN”
Qo‘qon davlat universiteti
rektori D.Sh.Xodjaeva
29-avgust 2025-yil

SPORT TURLARINI O‘RGATISH METODIKASI
FANINING O‘QUV DASTURI
(1-kurslar uchun)

Bilim sohasi:	100000 – Ta‘lim
Ta‘lim sohasi:	110000- Ta‘lim
Ta‘lim yo‘nalishi:	61010203 - Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)

Fan/modul kodi 382STOM2405	O'quv yillari 2025-2026	Semestr 1-2	ECTS- Kreditlar 8	
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)
	Sport turlarini o'rgatish metodikasi	108	132	240

2.	I. FANNING MAZMUNI "Sport turlarini o'rgatish metodikasi" fani – sport ta'limi tizimida muhim o'rin tutadi. Bu fan nafaqat yengil atletika, gimnastika, basketbol, gandbollarning nazariy asoslari, balki uni maktablarda va oliy o'quv yurtlarida samarali o'qitish uslublarini o'rgatadi. Quyida ushbu fanning mazmuni (mazmuniy yo'nalishlari) haqida qisqacha ma'lumot beradi. Fanni o'qitishdan maqsad: Oliy ta'lim muassasi talabalarining sport turlarini o'rgatish metodikasi fani bo'yicha bilim, ko'nikma, malakalarining shakllantirish va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida yengil atletika, gimnastika, basketbol, gandbollar vositalaridan samarali foydalanish. Sport turlarini rivojlanish tarixi haqida ma'lumot berish, talabalarni sport turlarining texnikasi bilan tanishtirish, ularni yengil atletika, gimnastika, basketbol, gandbol bo'yicha musobaqalar o'tkazishda hakamlik qilish qoidalarini o'rgatib borishdan iborat. Ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida o'qitishning faol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy mashg'ulotlarda esa ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida egallangan bilimlarni amalda bajarib, ko'nikma va malakalari shakllantiriladi. Fanning vazifasi: Maqsadga erishish quydagi vazifalarni hal etishni ko'zda tutadi. Talabalarda sport turlarini o'rgatish metodikasi fanini o'tkazishda bo'lajak mutaxassislariga sport turlari mashg'ulotlarini tashkil qilish, yengil atletika, gimnastika, basketbol, gandbol mashqlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va o'tkazishga o'rgatishdan iborat. Shuningdek talabalarni sport turlarini o'rgatish metodikasi fanining maqsad va vazifalari bilan tanishtirish, yengil atletikada, gimnastika, basketbol, gandbol sport turlarida qo'llanadigan turli usullar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, sport turlari bo'yicha musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish va ma'lumotlarga ega qilishdan iborat. FANNING ASOSIY MANBALARI: Sport turlarini o'rgatish metodikasi fani bo'yicha asosiy manbalar quyidagi guruhlariga bo'linadi: qonuniy-huquqiy hujjatlar, o'quv qo'llanmalar, darsliklar, ilmiy maqolalar va internet-resurslar.
-----------	--

Fanning yetakchi TOP-300 xalqaro universitetlari dasturi asosida tayyorlanganligi:

Sport turlarini o'rgatish metodikasi (yengil atletika, gimnastika, basketbol, gandbol) fani dasturi dunyoning yetakchi oliy ta'lim muassasalaridan biri bo'lgan Al-Farobiy nomidagi Qozog'iston milliy universitetining sport turlarini o'rgatish metodikasi fanining o'quv dasturi asosida takomillashtirilgan. Mazkur universitet QS World University Rankings 2024 bo'yicha 163 - o'rinni egallagan bo'lib, jismoniy madaniyat va sport sohasi bo'yicha yuqori malakali ilmiy-uslubiy bazaga ega.

Dasturda quyidagi asosiy jihatlar inobatga olingan:

Nazariy va amaliy yondashuv uyg'unligi – Al-Farobiy nomidagi Qozog'iston milliy universitetining Sport turlarini o'rgatish metodikasi kursida nazariy va amaliy bilimlar bilan bir qatorda, jismoniy tarbiya va sportning xalqaro darajadagi dolzarb muammolarini o'rganish amaliyoti ham keng yoritiladi.

Xalqaro standartlarga muvofiqlik – Al-Farobiy nomidagi Qozog'iston milliy universiteti "Sport faoliyati" yo'nalishi ACQUIN (nemis akkreditatsiya agentligi) tomonidan xalqaro akkreditatsiyadan o'tgan. Bu akkreditatsiya bakalavriat, magistratura va doktorantura dasturlarini qamrab oladi va 2021-yil 30-sentabrga qadar amal qiladi.

Tanqidiy fikrlash va tahlil ko'nikmalarini rivojlantirish – Al-Farobiy nomidagi Qozog'iston milliy universiteti "Sport turlarini o'rgatish metodikasi" kursi tanqidiy fikrlash va tahlil ko'nikmalarini rivojlantirishga imkon yaratadi, ayniqsa ilmiy-tadqiqot faoliyati, metodik tahlillar va zamonaviy texnologiyalarni baholash orqali.

II. NAZARIY QISM (MA'RUZA MASHG'ULOTLARI)

II.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

I. MODUL. YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING PAYDO BO'LISH TARIXI, RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA REKORDLAR

Mazkur modul talabalarga 1-2 semestrlar davomida o'qitiladi. Modul talabalarni yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi, rivojlanish bosqichlari va rekordlar xaqidagi bilimlarini oshirish bilan birga ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida o'qitishning faol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy mashg'ulotlarda esa ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida egallangan bilimlarni amalda bajarib, ko'nikma va malakalari shakllantiriladi. Barcha mavzularni qo'llash orqali taqdim etilishi muhim ahamiyatga ega.

1- mavzu. O'zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi.

O'zbekiston Respublikasi hududida o'tkaziladigan yengil atletika musobaqa qoidalari Xalqaro havaskorlar yengil atletika federatsiyasi (IAAF) qoidalariga asosan ishlab chiqilgan. O'zbekiston Respublikasi sportchilarining hamma rasmiy musobaqalari, Shuningdek chet el sportchilari ishtirokidagi ochiq musobaqalar ham shu qoidalarga binoan o'tkaziladi. Xalqaro rasmiy musobaqalar (olimpiada o'yinlari, jahon chempionati, Evropa, Osiyo, jahon

kubogi, kontinental hududiy jamoa chempionatlari yoki o'yinlari(bir necha IAAF a'zolari o'rtasida uchrashuvlar) O'zbekiston zaminida IAAF qoidolari asosida o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Yurish texnikasi asoslari

Yurish turlarini tasnifi. Yurish texnikasining kinematik, dinamik va ritmik harakat tuzilmasini tahlili. Sportcha yurish texnikasining biomexanikaviy tahlili. Sportcha yurishning yugurishdan farqli xususiyatlari. Sportcha yurishning fazalari. Sportcha yurishda tayanch va o'tish davrilarining almashish sikllari. Sportcha yurish mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari. Musobaqa qoidolari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.

3-mavzu. Yugurish texnikasi asoslari.

Yugurish turlarini tasnifi. Yugurish turlarining masofalarga bo'linish xususiyatlari. Qisqa masofa, o'rta masofa va uzoq masofalarga yugurish, g'ovlar osha yugurish, to'siqlar osha yugurish va kross yugurish turlari texnikasining farqli xususiyatlari. Yugurishda shartli fazalarga bo'linish qonuniyatlari. Yugurishda uchish, qo'nish va itarilish holatlarini kinematik xususiyatlari. Turli xil yugurish turlarida qadam uzunligi va chastotasini tahlili. Yugurish mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari. Joyning relefiga qarab asosiy musobaqa turlari o'zgartirish. Toqqa, tog'dan pastga yugurish texnikasi xususiyatlari, turli to'siqlardan oshib o'tish texnikasi. Yugurish turlari va ularning joyiga bo'lgan talablar. Musobaqa qoidolari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.

4-mavzu. Sakrash texnikasi asoslari.

Sakrash turlarining tasniflanishi. Sakrash turlari tarixi va rivojlanish yo'llari. Gorizantal sakrashlarni vertikal sakrashlardan farqli xususiyatlari. Uzunlikka sakrash turlarini usullari texnikasi tahlili. Uch hatlab sakrash usullaridan foydalanish xususiyatlari. Sakrash turlari texnikasini kinematik va biomexanik tahlil qilish. Sakrash turlarining usullarga bo'linish xususiyatlari. Sakrash turlarida fazalarga bo'linishi va fazalarga bo'lib o'rgatishning xususiyatlari. Sakrash turlarida yugurib kelish, deysinishga tayorlanish, deysinish, uchish va qo'nishning ahamiyati. Yugurib kelish tezligi, deysinish burchagi, uchib chiqish burchagi va deysinishda oyoqlarni qo'yishning texnikasini farqli xususiyatlari. Sakrash turlari bo'yicha mashg'ulotlarni maqsad va vazifalari. Sakrash turlari bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish va ularni rejalashtirish asoslari. Musobaqa qoidolari va o'rnatilgan rekordlar tahlili.

5-mavzu. Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi

Yengil atletika besh bo'limdan (yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va ko'p kurashdan) iborat bo'lib, ularning har qaysisi ham xilma-xil turlarga bo'linadi Yengil atletika turli yoshdagi kishilar uchun ajoyib jismoniy mashqlar hisoblanadi. Yengil atletika shug'ullansa barcha muskullar ishlaydi, organizmdagi yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa sistemalar faoliyati kuchayadi, natijada modda almashinishi ortishi va odam organizmiga ta'siri haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

6-mavzu. Yengil atletika turlari texnikasini o'qitish bosqichlari

yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, kupkurashdan iborat ekanligini tushuntirib beriladi. Yengil atletika texnikasini takomillashtirishda gavda va

bosh oyoq qo'l harakatlariga e'tibor berish kerakligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

7-mavzu. Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish.

Yengil atletika bilan shug'ullanishda avvalom "Badan qizdirish" mashqlari ketma-ketlikda bajarilish lozimdir. Qaddi qomatga beriladigan mashqlar, Elka va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va qo'lga beriladigan mashqlar, gavda va oyoqqa beriladigan mashqlarga, harakat uyg'unligiga va chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlar yordamida olib borilish kerakligi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

8-mavzu. Yengil atletika texnikasini o'qitishning asosiy usullari

Yengil atletika texnikasini o'qitishning asosiy usullari sportchilarga harakatlarni to'g'ri, samarali va xavfsiz bajarishni o'rgatishga qaratilgan. Quyida eng muhim va keng qo'llaniladigan usullar keltirilgan.

II-MODUL. GIMNASTIKA TARIXI.

1-mavzu. Gimnastika tarixi va rivojlanish tendensiyalari.

Tarixiy ma'lumotnoma. Gimnastika 1917 yilgacha. 1918-1948 yillarda O'zbekistonda gimnastikaning rivojlanishi. Gimnastikachilarning 1949-1990 yillardagi yutuqlari. Mustaqil O'zbekiston Respublikasi gimnastikasi, institut bitiruvchilari.

Gimnastika rivojlanishining zamonaviy tendensiyalari. Gimnastika rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar. Yuqori natijalarga erishish sportining zamonaviy rivojlanish xususiyatlari.

2-mavzu. Gimnastikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va moddiy-texnik ta'minoti.

O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida gimnastikaning o'rni va ahamiyati o'quv muassasalari o'quvchi-yoshlar uchun gimnastikaning vazifasi, vositalari va uslubiy ahamiyati haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Gimnastika jihozlari. Jixozlarga qo'yiladigan talablar. Musobaqa talablariga muvofiq jixozlarni joylashtirishga qo'yiladigan talablar. Gimnastika mashg'ulotlarida yordamchi jixozlar va trenajyorlar.

3-mavzu. Gimnastika mashqlari terminologiyasi.

Terminologiyani inson faoliyatidagi tushunchalar majmui sifatida. Atamalarni shakllantirish usullari. Gimnastika atamalariga qo'yiladigan talablar. Atamalarining tasnifi. Gimnastika terminologiyasini qo'llash qoidalari. Umumrivojlantiruvchi va erkin mashqlarning atamaları. Gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarning atamaları. Tebranish harakatlarini anglatuvchi atamalar.

4-mavzu. Saf mashqlari va umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish metodikasi.

Mashqlar tavsifi. Saf usullari. Saflanish va qayta saflanish. Joydan joyga ko'chishlar. Orani yaqinlashtirish va ochish.

Mashqlarning tasnifi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar atamalarini shakllantirish usullari. Umumrivojlantiruvchi mashqlarini yozishning qisqartirish qoidalari. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidalari va shakllari. Buyumlar bilan umumrivojlantiruvchi mashqlarini yozish qoidalari. Tana qismlarining holatini va harakat yo'nalishini tavsiflovchi asosiy atamalar. Asosiy qoidalar.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarini o'tkazish metodikasi.

5-mavzu. Gimnastikaning tarbiyaviy, rivojlantiruvchi va sog'lomlashtiruvchi turlari.

Asosiy gimnastikaning xususiyatlari. Atletik va ayollar gimnastikasining xususiyatlari. Gimnastikaning ritmik-templi turlari. Davolovchi va ertalabki gigiyenik gimnastika.

6-mavzu. Amaliy gimnastika

Sportda gimnastikaning amaliy ahamiyati. Gimnastikaning sport turlari.

Harbiy amaliy gimnastika. Kasbiy amaliy gimnastika.

III. MODUL. BASKETBOL O'YININI KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISHI TARIXI.

1-mavzu. Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlari, dastlabki musobaqalarni o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Xalqaro basketbol ittifoqi FIBA ni tuzilishi va tashkil topishi to'g'risida nazariy ma'lumotlar berish.

Basketbol o'yini bo'yicha birinchi Jahon va Yevropa chempionatini o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Basketbol o'yinining

Olimpiada o'yinlari (yerkaklar va ayollar) dasturiga kiritilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

O'zbekistonda basketbolni rivojlanishi. Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston basketbolining jahon arenalarida tutgan o'rni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Basketbol o'yin qoidalar

Basketbol o'yin qoidalar, basketbol maydoni va jihozlarini o'lchamlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Basketbol o'yin texnikasining tasnifi

Basketbol o'yin texnikasi tasnifi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Basketbol o'yin texnikasini bo'linishi; harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarishning texnik usullari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4-mavzu. Basketbol o'yin taktikasining tasnifi

Basketbol o'yin taktikasi haqida tushuncha hujum va himoya taktikalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Basketbol o'yinida jamoa bo'lib, guruhli va yakka holda hujum va himoya qilish taktikalari haqida ma'lumot berish, o'yin kombinatsiyalari, to'psiz va to'p bilan harakatlanayotgan raqibga qarshi hujum qilish usullari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

IV. MODUL. GANDBOL

1-mavzu. Gandbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

Gandbol o'yinini kelib chiqishi va rivojlanishi haqida nazariy ma'lumotlar berish, gandbol o'yini bo'yicha dastlabki o'yinlar, uchrashuvlarni o'tkazilganligi haqida nazariy ma'lumotlar berish. Gandbol o'yinining Yevropa davlatlariga tarqalishi,

Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. IGF ni tashkil topishi, tuzilishi va faoliyati, uning tarkibidagi har bir qit'adagi gandbol federatsiyalarining tashkil topishi, faoliyati va ular rahbarligida gandbol bo'yicha musobaqalarning o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Gandbol o'yini bo'yicha dastlabki Jahon, Yevropa chempionatini o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlar berish, olimpiada o'yinlari haqida ma'lumot berish.

O'zbekistonda gandbol o'yinining rivojlanishi. Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston gandbol o'yinining jahon arenalarida tutgan o'rni haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Gandbol o'yini qoidalar

Gandbol o'yini qoidalar, gandbol sport turining maydoni va jihozlarini o'lchamlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Gandbol o'yni texnikasining tasnifi

Gandbol o'yini texnikasini tasnifi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Maydon o'yinchisining texnikasi bo'yicha nazariy bilimlarga ega qilish. Darvozabon o'yni texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Gandbol o'yni texnikasini 2ta bo'limga bo'linishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Gandbol o'yinida darvozabon o'yni texnikasi, o'yni texnikasini bo'limlardan guruhlariga bo'linishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4-mavzu. Gandbol o'yni taktikasining tasnifi

Gandbol o'yni taktikasi haqida ma'lumot berish. Gandbol o'yni taktikasini bo'linishi himoya va hujum taktikalari to'g'risida ma'lumot berish. Gandbol o'yinida jamoaviy, guruhli hamda yakka holda hujum va himoya taktikalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Gandbol o'yinida hujumga qarshi tez himoya taktikalari, o'yinchilarni joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish taktikalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

III. AMALIY MASHG'ULOTLAR BO'YICHA KO'RSATMA VA TAVSIYALAR.

Amaliy mashg'ulotlar uchun modullar kesimida quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

Yengil atletika turlari bo'yicha mashqlar texnikasining elementlar harakatini o'rgatish.

Talabalar yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazishni, atlarini amaliy o'rgatiladi hamda musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha amaliy bilim, ko'nikma hamda malakalarga ega ekanliklari aniqlanadi.

1-mavzu. Yengil atletika turlar texnikasini o'rgatish va takomillashtirish.

2-mavzu. Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish

3-mavzu. Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish takomillashtirish asoslari.

4-mavzu. Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish va takomillashtirish asoslari.

5-mavzu. Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish va takomillashtirish.

6-mavzu. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish.

- 7-mavzu. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish va takomillashtirishish.
- 8-mavzu. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.
- 9-mavzu. Yugurish turlari texnikasini o'rgatish.
- 10- mavzu. Qisqa masofalarga yugurish texnikasi va usullarini o'rgatish.
- 11- mavzu. O'rta masofalarga yugurishni texnikasi va usullarini o'rgatish.
- 12-mavzu. Yugurish turlari texnikasini o'rgatish va takomillashtirishish.
- 13-mavzu. Sakrash turlari texnikasini o'rgatish.
- 14- mavzu. Turgan joydan uzunlikka sakrash texnikasi o'rgatish
- 15-mavzu. Sakrash turlari texnikasini o'rgatish va takomillashtirishish.

GIMNASTIKA

1. Saf mashqlari (saf usullari, saflanish va qayta saflanish, joydan joyga ko'chishlar, orani ochish va yaqinlashtirish)
2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar (qo'l va yelka kamari, bo'yin va gavda, oyoq mushaklari hamda butun tana uchun mashqlar).
3. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar
4. Xoreografiya mashqlari
5. Akrobatika mashqlar
6. Tayanib sakrashlar (ot, eshak va h.k) mashqlari
7. Gimnastika jihozlarida mashqlar (qo'shpoya, turnik, halqalar, dastakli ot, yakk cho'p, past baland qo'shpoaya va h.k)larda bajariladigan mashqlar.
8. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (boshlang'ich hamda yuqori sinflarda) mashqlari
9. Buyumlar bilan umumrivojlantiruvchi (tayoqcha, halqa top) mashqlar.
10. Muvozanat saqlash texnikasini o'rgatish (gimnastika gilamida)
11. Muvozanat murakkabligi jadvali (gimnastika jihozlarida)
12. Murakkab sakrash texnikasini o'rgatish
13. Maktabgacha bolalar bilan gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish.
14. Maktab jismoniy tarbiya darslarida gimnastikani tashkil qilish.
15. Boshlang'ich sinflarda gimnastika darslarini tashkil qilish.

BASKETBOL

- 1-mavzu To'psiz holat va harakatlanish texnikasi o'rgatish
- 2-mavzu To'p bilan joyida harakatlanish texnikasi o'rgatish
- 3- mavzu To'pni urib yurib harakatlanish texnikasi o'rgatish
- 4- mavzu To'pni baland sapchitib urib to'p bilan harakatlanish texnikasi o'rgatish
- 5- mavzu To'pni past sapchitib urib to'p bilan harakatlanish texnikasi o'rgatish
- 6- mavzu Turgan joyida ikkita to'p bilan harakatlanish texnikasi o'rgatish
- 7- mavzu Ikkita to'p bilan navbatma-navbat harakatlanish texnikasi o'rgatish
- 8-mavzu Ikkita to'pni bir vaqtning o'zida tezlik bilan olib yurish texnikasi o'rgatish
- 9- mavzu Ikkita to'p bilan yuqori tezlikda harakatlanish texnikasi o'rgatish
- 10- mavzu Ikkita to'p bilan orqa bilan olib yurish texnikasi o'rgatish
- 11- mavzu Butun maydonda to'p olib yurish texnikasi o'rgatish
- 12-mavzu Himoyachiga qarshi o'ynashda ikkita to'p olib yurish texnikasi o'rgatish
- 13- mavzu Bir qo'llab ko'krak oldidan to'p uzatish texnikasi o'rgatish
- 14- mavzu Ikki qo'llab ko'krak oldidan to'p uzatish texnikasi o'rgatish
- 15- mavzu Joyida bir qo'llab yelkadan to'p uzatish texnikasi o'rgatish

GANDBOL

- 1-Mavzu. Gandbolchilarni turish va harakatlanish holatlarini o'rgatish va takrorlash
- 2-Mavzu. Gandbolchilarni umumiy tayyorgarligini shakllantirishni o'rgatish va takrorlash
- 3-Mavzu. Gandbolchilarni maxsus tayyorgarligini shakllantirishni o'rgatish va takrorlash
- 4-Mavzu. Gandbolchilarni kuch jismoniy sifatlarini tarbiyalashni o'rgatish va takrorlash
- 5-Mavzu. Gandbolchilarni tezkorlik jismoniy sifatlarini tarbiyalashni o'rgatish va takrorlash
- 6-Mavzu. Gandbolchilarni chaqqonlik jismoniy sifatlarini tarbiyalashni o'rgatish va takrorlash
- 7-Mavzu. Gandbolchilarni chidamlilik jismoniy sifatlarini tarbiyalashni o'rgatish va takrorlash
- 8-Mavzu. Gandbolchilarni egiluvchanlikni jismoniy sifatlarini tarbiyalashni o'rgatish va takrorlash
- 9-Mavzu. Gandbolchilarni maydonda yugurish texnikasini tarbiyalashni o'rgatish va takrorlash
- 10-Mavzu. Gandbolchilarni maydonda to'xtash texnikasini tarbiyalashni o'rgatish va takrorlash
- 11-Mavzu. Gandbolchilarni maydonda sakrash texnikasini tarbiyalashni o'rgatish va takrorlash
- 12-Mavzu. Gandbolchilarni maydonda texnikasini tarbiyalashni o'rgatish va takrorlash
- 13-Mavzu. Gandbolchilarni to'pni egallash texnikasini tarbiyalashni o'rgatish va takrorlash
- 14-Mavzu. Gandbolchilarni to'pni ilish texnikasini tarbiyalashni o'rgatish va takrorlash
- 15-Mavzu. To'pni bir qo'llab barmoqlar yordamida ushlash usullarini o'rgatish va takrorlash

IV. SEMINAR MASHG'ULOTLARI BO'YICHA KO'RSATMA VA TAVSIYALAR

Seminar mashg'ulotlar uchun modullar kesimida quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

- 1-mavzu. Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi, rivojlanish bosqichlari va rekordlar.
- 2-mavzu. O'zbekiston hududida yengil atletikaning rivojlanishi.
- 3-mavzu. Sportcha yurishning qisqacha tarixi.
- 4-mavzu. Qisqa masofalarga yugurishning qisqacha tarixi.
- 5-mavzu. Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalari.
- 6-mavzu. O'rta va uzoq masofalarga yugurishning qisqacha tarixi.
- 7-mavzu. Yengil atletika bilan shug'ullanirish va uni o'rgatish asoslari.
- 8-mavzu. Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rganish.

9-mavzu. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish va takomillashtirish metodikasi (nayza).

GIMNASTIKA

1-mavzu. Gimnastika tarixi va rivojlanish tendensiyalari.

2-mavzu. Gimnastikaning jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni va moddiy-texnik ta'minoti

3-mavzu. Gimnastika mashqlari terminologiyasi

4-mavzu. Saf mashqlari va umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish metodikasi

5-mavzu. Gimnastikaning tarbiyaviy, rivojlantiruvchi va sog'lomlashtiruvchi turlari.

6-mavzu. Amaliy gimnastika

7-mavzu. Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish.

8-mavzu. Gimnastik mashqlarni o'rgatish metodikasi.

9-mavzu. Maktabda gimnastika darsini o'tkazish metodikasi

BASKETBOL

1-mavzu. Basketbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

2-mavzu. Basketbol o'yin qoidalari

3-mavzu. Basketbol o'yin texnikasining tasnifi

4-mavzu. Basketbol o'yin taktikasining tasnifi

5-mavzu. Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida basketbol o'yini

GANDBOL

1-mavzu. Gandbol o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

2-mavzu. Gandbol o'yini qoidalari

3-mavzu. Gandbol o'yin texnikasining tasnifi

4-mavzu. Gandbol o'yin taktikasining tasnifi

5-mavzu. Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida gandbol o'yini

V. MUSTAQIL TA'LIM VA MUSTAQIL ISHLAR

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- mashqlar chizmasini chizish va mashq variantlarini ishlab chiqish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- mashq davomida ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;
- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari.

2. Yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi.
3. O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni.
4. Yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi.
5. Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish.
6. Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish.
7. Yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari.
8. Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish.
9. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi.
10. Yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.
11. O'zbekiston gimnastikasining rivojlanish tarixi.
12. Gimnastika mashqlarini bajarishda jismoniy tayyorgarlik.
13. Gimnastika ko'pkurash mashqlariga o'rgatish usullari va xususiyatlari.
14. Musobaqani tashkil etish va musobaqa qoidalari.
15. Gimnastikaning sport turlari.
16. Yoshga xos urm tuzish va o'tkazish.
17. Yosh gimnastikachilarni tayyorlash xususiyatlari
18. Amaliy gimnastikaning xususiyatlari
19. Gimnastikada jismoniy sifatlarning ahamiyatlari.
20. Gimnastika sport turlari jihozlari hamda buyumlari.
21. Basketbolga xos vertikal sakrash va sakrash chidamkorlikni shakllantirishni zarba berish hamda to'siq qo'yish ko'nikmalari asosida o'zlashtirish.
22. Turli o'yin vaziyatlarida texnik-taktik harakatlarni tezkor ijro etishga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirish sirlarini egallash.
23. Umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmualarini tuzish, ularni muhokamaga topshirish va sinovdan o'tkazish.
24. Maxsus jismoniy sifatlarni texnik ko'nikmalar xususiyatiga xos doirasida rivojlantirish.
25. Hujum va himoya usullarini samarali ijro etishga qaratilgan harakat sifatlarini shakllantirish.
26. Jismoniy sifatlar va ularni texnik-taktik ko'nikmalarga o'rgatish hamda o'zlashtirishdagi roli haqida keng tassavurga ega bo'lish.
27. O'yin texnikasi va taktikasini shakllantiruvchi taqlidiy mashqlar mohiyati hamda mazmuni to'g'risida chuqur tassavur hosil qilish.
28. Jismoniy sifatlar, texnik-taktik ko'nikmalarni shakllanish dinamikasini baholash testlarini o'zlashtirish.
29. Umumiy va maxsus kuch sifatlari-absolyut kuch, portlovchi kuch, statik va dinamik kuch, inersion kuchni ixtisoslashtirilgan mashqlar, og'irliklar, espanderlar yordamida mustaqil shakllantirish.
30. Basketbolga xos keskin o'zgaruvchan tezkorlikni bo'sh vaqtlarda va ertalabki gimnastika mashg'ulotlari davomida rivojlantirish.
31. Gandbolchilarning tezkorligini rivojlantirish vosita va usullari.
32. Jismoniy sifatlar to'g'risida batafsil ma'lumotlar.
33. Gandbolchilarning kuchni rivojlantirish vosita va usullari.
34. Gandbolchilarning chidamliligini rivojlantirish vosita va usullari.
35. Gandbolchilarning sakrovchanlikni rivojlantirish vosita va usullari.
36. Gandbolchilarning chaqqonlikni rivojlantirish vosita va usullari.

	37. Gandbolchilarning tezkorligini rivojlantirishda qo'llaniladigan estafetalar. 38. Gandbolchilarning kuchni rivojlantirishda qo'llaniladigan estafetalar. 39. Gandbolchilarning chidamligini rivojlantirishda qo'llaniladigan estafetalar. 40. Gandbolchilarning sakrovchanlikni rivojlantirishda qo'llaniladigan estafetalar. 41. Gandbolchilarning egiluvchanlikni rivojlantirishda qo'llaniladigan estafetalar.
3.	VI. FAN OQ'ITILISHINING NATIJALARI (SHAKLLANADIGAN KOMPETENTSIYALAR) Fanni o'zlashtirish natijasida talaba: Sport turlarini o'rgatish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, yengil atletika, gimnastika, basketbol, gandbol turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi; O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletika, gimnastika, basketbol, gandbollarning o'rni; yengil atletika, gimnastika, basketbol, gandbol bo'limlari va ularning turkumlanishi haqida bilimlarga ega bo'lishi; (bilim) - Sport turlari texnikasini o'rgatish; - Sport turlari bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish; - Sport turlari bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari; - Sport turlari mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish; - ta'lim muassasalarida sport turlari mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish; - Sport turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; - yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; - sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; - uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi, ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasini haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi; - Sport turlari bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish; - Sport turlari bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish to'g'risida malakalarga ega bo'lishi kerak.
4.	VII. TA'LIM TEXNOLOGIYALARI VA METODLARI - interfaol keys-stadilar; - mantiqiy fiklash, tezkor savol-javoblar; - guruhlarda ishlash; - taqdimotlarni qilish; - individual loyihalar; - jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar “BBB”, “Tarozi”, “SWOT-tahlil”, “Sinkveyn”, “FSMU”, o'yin, musobaqa, aylanma trenirovka, takroriy mashq, o'zgaruvchan mashq, qat'iy tartiblashgan mashqlar.
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 variantlar asosida amaliy va og'zaki topshiriqlarni bajarishi zarur.
6.	ASOSIY ADABIYOTLAR: 1. O. Abdullaev. «Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi» "O'quv qo'llanma" Qo'qon, 2021.y 2. Muratova G. «Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi» "O'quv qo'llanma" Qo'qon, 2021.y 3. Olimov M. Sport pedagogik maxoratini oshirish (engil atletika). Toshkent: 2017 yil. 4. Niyozov I. «Yengil atletika » "O'quv qo'llanma" Φ-2005 5. Normurodov A.N. Yengil atletika. Toshkent: 2011 yil. 6. A.G'ofurov.Gimnastika va uni o'qitish metodikasi- Farg'ona -2021 y 7. Morgunova I.I. Gimnastika – Toshkent, Ilm-ziyo - 2017y 8. Meliboyev M. Gimnastika – Farg'ona, F-2021 9. M.N.Umarov, A.K.Eshtaev, D.R.Ishtaev. Gimnastika. Toshkent -2018 y 10. Usmonov B. Gimnastika darslarida innovatsion texnologiyalar-Toshkent-2013 y 11. Jamoa. Gimnastika nazariyasi va uslubiyoti- Toshkent -2017 y 12. A.A Po'latov F.V. O'aniyeva B.M Mirdaliyev D.T Husanova. Basketbol nazariysi va uslubiyati darslik T 2017. 13. T.S Usmonxo'jayev B.B kipchakov N.B Hatamov. Basketbol darslik 2017. 14. Rasulov O.T. "Basketbol" darslik. Toshkent O'zDJTI 1998. 15. Miradilov B.M., Karimov B.Z., Umbetova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (basketbol). O'quv qo'llanma.T.:2017. 16. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 17. Pavlov SH va boshqalar. Gandbol. Darslik. Toshkent 2005 18. Pavlov SH.K, Ismoilov R.I. "Gandbol"- o'quv uslubiy qo'llanma, Toshkent.: 2017. Qo'shimcha adabiyotlar: 1. Sh. Mirziyoev. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent –"O'zbekiston" -2016.56 b. 2. Sh. Mirziyoev. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent –"O'zbekiston" -2016.488 b. 3. Sh.Mirziyoev. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Toshkent –"O'zbekiston" -2017.104 b. 4. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni. 5. O. Gancharova. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent-2012.

	Axborot manbalari 1. www.tdpu.uz 2. www.pedagog.uz 3. www.edu.uz 4. www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O‘z.MK) 5. www.ziyonet.uz - Ziyonet axborot-ta’lim resurslari portali
7.	Fan dasturi Qo‘qon davlat universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2025-yil 29-avgustdagi 1-sonli qarori bilan tasdiqlangan
8.	Fan/modul uchun mas’ul va dastur muallifi: M. Azizov – Qo‘qon DU Jismoniy madaniyat kafedrasi v.b. dotsenti E. Shodiev – Qo‘qon DU Jismoniy madaniyat kafedrasi o‘qituvchisi
9.	Taqrizchilar: M.A.Tojiyev - O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti dotsenti, PhD. A.A.Talipdjanov - Qo‘qon DU Jismoniy madaniyat kafedrasi professori, p.f.n.