

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



“TASDIQLAYMAN”
Qo‘qon davlat universiteti
rektori D.Sh.Xodjayeva
30-iyun 2025-yil

SPORT MAHORATINI OSHIRISH
FANINING O‘QUV DASTURI

Bilim sohasi:	100000 – Ta‘lim
Ta‘lim sohasi:	110000 – Ta‘lim
Ta‘lim yo‘nalishi:	60112200 – Jismoniy madaniyat

Fan/modul kodi SMO 204		O'quv yili 2024-2025	Semestr 4-5-6	Kreditlar 4/4/4	
Fan/modul turi majburiy		Ta'lim tili O'zbek/rus		Haftadagi dars soatlari 4	
1.	Fanning nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)		Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Sport mahoratini oshirish	180		180	360
2.	I. Fanning mazmuni "Sport mahoratini oshirish" fanining mazmuni — bu sportchilarning texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarliklarini chuqurlashtirish, ularning yuqori natijalarga erishishini ta'minlash uchun ilmiy-nazariy va amaliy bilimlar tizimini o'rgatishga qaratilgan fan hisoblanadi. Fanni o'qitishdan maqsad: – gimnastika, yengil atletika sport turlarining mashq elementlarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, sport o'yinlari basketbol, voleybol, gandbol futbol o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullarni o'rgatishni takomillashtirish, fintlarni o'rgatishni takomillashtirish va tarbiyalash, talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalariga oid sport mahoratini oshirish hamda takomillashtirishdan iboratdir. Fanning vazifasi: – talabalarda sport mahoratini oshirish fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislariga gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlarining mashq elementlarini o'rgatishni takomillashtirish, gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish, talabalarga sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uchun atroflicha bilim berish, basketbol, voleybol, gandbol, futbol o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi haqida nazariy va amaliy bilimlarni o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy harakat mahoratini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalash yo'llarini o'rgatishni takomillashtirishdan iborat. FANNING ASOSIY MANBALARI: Sport mahoratini oshirish fani bo'yicha asosiy manbalar quyidagi guruhlarga 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 mahoratini oshirish fani dasturi dunyoning yetakchi oliy ta'lim muassasalaridan biri bo'lgan Al-Farobiy nomidagi Qozog'iston milliy universitetining Sport mahoratini oshirish 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 mahoratini oshirish 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 "Jismoniy madaniyat va sport" 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 "Yengil atletika va uni o'qitish 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. Gimnastika turlari tarixi

Gimnastika sport turining paydo bo'lishi va rivojlanishi bosqichlari, gimnastika sport turi bo'yicha o'tkazilgan jahon birinchiolliklari olimpiada musobaqalari, gimnastika sport turining O'zbekistondagi ahvoli bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

1-mavzu. Gimnastika turlari va uning tasnifi.

Gimnastika turlari bo'yicha ma'lumot berish sport gimnastikasi, sog'lomlashtiruvchi gimnastika, amaliy gimnastika, badiiy gimnastika turlari bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Gimnastikada tayyorgarlik turlarining o'rni.

Gimnastikada jismoniy, ruhiy va texnik tayyorgarlik turlariga oid sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Basketbol o'yining paydo bo'lishi va rivojlanishi.

Basketbol o'yinida nazariy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik turlariga oid mashqlar orqali sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4-mavzu. Basketbolning tarixi, hozirgi holati va rivojlanish istiqbollari va o'yin tushunchasi va o'yin faoliyati. Basketbol — bu jismoniy faollik, taktika va texnikani birlashtirgan mashhur sport turi bo'lib, butun dunyo bo'ylab millionlab muxlislarga ega. Quyida basketbolning tarixi, hozirgi holati, rivojlanish istiqbollari, o'yin tushunchasi va o'yin faoliyati haqida umumiy ma'lumot beraman.

5-mavzu. Basketbol o'yin qoidalari. Basketbol — bu jamoaviy sport turi bo'lib, har bir jamoada 5 nafardan o'yinchi ishtirok etadi. Maqsad - to'pni raqib jamoaning halqasiga (savatchasiga) otib, iloji boricha ko'proq ochko to'plash. Quyida basketbolning asosiy o'yin qoidalari keltirilgan.

6-mavzu. Basketbol o'yini texnikasi va taktikasi.

Basketbol bilan shug'ullanuvchilarning kun tartibini rejalashtirish, o'yin texnikasini takomillashtirishni nazorat qilish, namunaviy umumiy va maxsus mashqlar tuzish hamda ulardan foydalanish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

7-mavzu. Basketbol mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish.

Basketbol o'yin texnikasini takomillashtirish, himoya va hujum o'yin texnikasini takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Basketbol texnikasini bo'limlarga bo'linishi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi usullari bo'yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Basketbol o'yin taktikasini takomillashtirish, o'yin taktikasining bo'linishi himoya va hujum taktikalarini mustahkamlash, jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum hamda himoya taktikasi bo'yicha mahoratini oshirish va takomillashtirish to'g'risida, hujumga qarshi tez qarshi hujum taktikalari, o'yinchilarni joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish texnikasi va taktikasi bo'yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

8-mavzu. Voleybol o'yining paydo bo'lishi va rivojlanishi.

Voleybol o'yinida nazariy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik turlariga oid mashqlar orqali sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

9-mavzu. Voleybol o'yini texnikasi va taktikasi.

Voleybol bilan shug'ullanuvchilarning kun tartibini rejalashtirish, o'yin texnikasini takomillashtirishni nazorat qilish, namunaviy umumiy va maxsus mashqlar tuzish hamda ulardan foydalanish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

10-mavzu. Voleybol mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish.

Voleybol o'yin texnikasini takomillashtirish, himoya va hujum o'yin texnikasini takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Voleybol texnikasini bo'limlarga bo'linishi, holatlar, harakatlanishlar texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi usullari bo'yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Voleybol o'yin taktikasini takomillashtirish, o'yin taktikasining

bo‘linishi himoya va hujum taktikasini mustahkamlash, guruhli va yakka holda to‘siq qo‘yish, to‘pni o‘yinga kiritish taktikasi bo‘yicha mahoratini oshirish va takomillashtirish to‘g‘risida, o‘yinchilarni joylarini almashtirish, to‘psiz harakat qilish texnikasi va taktikasi bo‘yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma’lumotlarga ega qilish.

11-mavzu. Gandbol o‘yining paydo bo‘lishi va rivojlanishi.
Gandbol o‘yinida nazariy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik turlariga oid mashqlar orqali sport mahoratini oshirish bo‘yicha nazariy ma’lumotlarga ega qilish.

12-mavzu. Gandbol o‘yini texnikasi va taktikasi.
Gandbol bilan shug‘ullanuvchilarning kun tartibini rejalashtirish, o‘yin texnikasini takomillashtirishni nazorat qilish, namunaviy umumiy va maxsus mashqlar tuzish hamda ulardan foydalanish haqida nazariy ma’lumotlarga ega qilish.

13-mavzu. Gandbol o‘yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o‘rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish
Gandbol o‘yin texnikasini takomillashtirish, himoyachilar va hujumchilarning o‘yin texnikasini takomillashtirish, darvozabon o‘yin texnikasi takomillashtirish haqida nazariy ma’lumotlarga ega qilish.
Gandbol texnikasini bo‘limlarga bo‘linishi, harakatlanish texnikasi va to‘pni boshqarish texnikasi usullari bo‘yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma’lumotlarga ega qilish.
Gandbol o‘yin taktikasini takomillashtirish, o‘yin taktikasining bo‘linishi himoya va hujum taktikalarini mustahkamlash bo‘yicha nazariy ma’lumotlar berish.

Gandbol o‘yinida jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum hamda himoya taktikasi bo‘yicha mahoratini oshirish va takomillashtirish to‘g‘risida, hujumga qarshi tez qarshi hujum taktikasi, o‘yinchilarni joylarini almashtirish, to‘psiz harakat qilish texnikasi va taktikasi bo‘yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma’lumotlarga ega qilish

14-mavzu. Futbol o‘yinini paydo bo‘lishi va rivojlanishi.
Futbol o‘yinida nazariy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik turlariga oid mashqlar orqali sport mahoratini oshirish bo‘yicha nazariy ma’lumotlarga ega qilish.

15-mavzu. Futbol o‘yinini texnikasi va taktikasi tasnifi.
Futbol bilan shug‘ullanuvchilarning kun tartibini rejalashtirish, o‘yin texnikasini takomillashtirishni nazorat qilish, namunaviy umumiy va maxsus mashqlar tuzish hamda ulardan foydalanish haqida nazariy ma’lumotlarga ega qilish.

16-mavzu. Futbol o‘yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o‘rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

Futbol o'yin texnikasini takomillashtirish, himoyachilar va hujumchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish, darvozabon o'yin texnikasi takomillashtirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Futbol texnikasini bo'limlarga bo'linishi, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi usullari bo'yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Futbol o'yin taktikasini takomillashtirish, o'yin taktikasining bo'linishi himoya va hujum taktikalarini mustahkamlash bo'yicha nazariy ma'lumotlar berish.

Futbol o'yinida jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum hamda himoya taktikalari bo'yicha mahoratini oshirish va takomillashtirish to'g'risida, hujumga qarshi tez qarshi hujum taktikalari, o'yinchilarni joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish texnikasi va taktikasi bo'yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

17-mavzu. Yengil atletika va uning tarixi.

Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, yengil atletika mashg'ulotlarida joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish, yengil atletika bilan shug'ullantirishni o'rgatish takomillashtirish asoslari, yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish, ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish, sportcha yurish, yugurish turlari, sakrash turlari, uloqtirish turlari, ko'p kurash turlarini texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish

18-mavzu. Yengil atletika turlari tasnifi.

Yengil atletikada yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash turlari, uloqtirish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, ko'p kurash turlarini texnikasini o'rgatishda yengil atletika sport jihozlaridan foydalanishni takomillashtirish hamda sport mahoratini oshirish bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

19-mavzu. Yengil atletikada tayyorgarlik turlarining o'rni.

Yengil atletikada jismoniy, ruhiy va texnik tayyorgarlik turlariga oid sport mahoratini oshirish bo'yicha 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:

1. Gimnastikada umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari bo'yicha mahoratini oshirish.
2. Gimnastika sport jihozlarida mashqlar bajarish bo'yicha mahoratini oshirish.
3. Gimnastikada tayyorgarlik turlarining o'rni.
4. Basketbo o'yinida to'pni boshqarish mahoratini oshirish.

5. Basketbo to'pi bilan hujum va himoya qilish, ushlash va uzatishda harakat texnikasini o'rgatish, maydonda joylashuv va harakatlar.

6. Basketbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.

7. Basketbol o'yinida texnik usullarni bajarish mahoratini oshirish.

8. Voleybolda to'pni o'yinga kiritish mahoratini oshirish.

9. Voleybol o'yinida hujum zarbasini berish mahoratini oshirish.

10. Voleybol o'yinida to'pni boshqarish (to'pni o'yinga kiritish, to'pni qabul qilish, to'pni uzatish, to'pga to'siq qo'yish, to'pga zarba berish) mahoratini oshirish.

11. Gandbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati.

12. Gandbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.

13. Gandbol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

14. Futbol o'yinida harakatlanish to'pni oyoqning ichki va tashqi tomonlari bilan zarba berish.

15. Futbol o'yinida jarima zarbalarini tepish mahoratini oshirish.

16. Futbol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

17. Yengil atletikada umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari bo'yicha mahoratini oshirish.

18. Yengil atletika sport jihozlarida mashqlar bajarish bo'yicha mahoratini oshirish.

19. Yengil atletikada tayyorgarlik turlarining o'rni.

Amaliy mashg'ulotlarda mavzularga oid masalalarni amaliy kuzatish va tahlil qilish kabi masalalar amalda bajariladi hamda o'rgatiladi.

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

Seminar mashg'ulotlari uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Gimnastika turlari tarixi.

2. Gimnastika turlari va uning tasnifi.

3. Gimnastikada tayyorgarlik turlarining o'rni.

4. Basketbol o'yining paydo bo'lishi va rivojlanishi.

5. Basketbol o'yini texnikasi va taktikasi.

6. Basketbol mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish.

7. Voleybol o'yining paydo bo'lishi va rivojlanishi.

8. Voleybol o'yini texnikasi va taktikasi.

9. Voleybol mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish

10. Gandbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati.

11. Gandbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.

12. Gandbol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

13. Futbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati.

14. Futbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.
15. Futbol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
16. Yengil atletikada umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari bo'yicha mahoratini oshirish.
17. Yengil atletika sport jihozlarida mashqlar bajarish bo'yicha mahoratini oshirish
18. Yengil atletikada tayyorgarlik turlarining o'rni

V. Kurs ishlarini tayyorlash bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar.

Talaba kurs ishini tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakl va usullardan foydalanish tavsiya etiladi.

- kurs ishlarining tarkibiy tuzilishi quyidagicha bo'lishi maqsadga muvofiqdir ya'ni titul varag'i, reja, kirish, asosiy qism, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati keltiriladi;

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini mukammal o'rganish;

- mashqlar chizmasini chizish va mashq variantlarini ishlab chiqish hamda amaliy mashg'ulotlarda foydalanish;

- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;

- 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;

Tavsiya etiladigan kurs ishlarining mavzularidan namunalar:

1. O'zbekiston Respublikasi mustaqillik davrida sport turlarining rivojlanishi.

2. Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida mashg'ulotlar jarayonida "Aylanma trenirovka" metodidan foydalanish xususiyatlari.

3. Qizlar bilan jismoniy tarbiya darsida sport o'yinlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi.

4. Sinfdan tashqari o'tkaziladigan jismoniy tarbiya ishlarini tashkil qilish va o'tkazishda o'quvchilarni sport mahoratini oshirish.

5. Sport mahoratini o'quvchilarni sportga tanlash usullari, metodlari va ular bilan mashg'ulot o'tkazish orqali oshirish.

6. O'quvchilarni katta sportga yo'naltirishda sport mahoratini oshirish mashg'ulotlarini ahamiyati.

7. O'quvchilarni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda sport turlarini tanlash va o'tkazish orqali mahoratini oshirish.

8. Ta'lim muassasalarida sport ishlarida sport turlaridan sport mahoratini oshirish mashg'ulotlarini rejalashtirish.

VI. 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 hamda mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- 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. Gimnastikada umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari bo'yicha mahoratini oshirish.
2. Gimnastika sport jihozlarida mashqlar bajarish bo'yicha mahoratini oshirish.
3. Gimnastikada tayyorgarlik turlarining o'rni.
4. Saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish.
5. Tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, uloqtirish, oddiy sakrashlar, erkin mashqlar, akrobatika mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish.
6. Dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turniklarda mashqlar bajarishni o'rgatish va takomillashtirish.
7. Basketbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati.
8. Basketbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.
9. Basketbol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
10. Basketbol o'yinida harakatlanish (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
11. Basketbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
12. Basketbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
13. Voleybol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati.
14. Voleybol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.
15. Voleybol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
16. Voleybol o'yinida holatlar va harakatlanishlar (turish, siljish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
17. Voleybol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
18. Voleybol o'yinida hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini

	o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 19. Gandbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati. 20. Gandbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish. 21. Gandbol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 22. Gandbol o'yinida harakatlanish (yugurish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 23. Gandbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 24. Gandbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 25. Futbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati. 26. Futbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish. 27. Futbol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 28. Futbol o'yinida harakatlanish (yugurish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 29. Futbol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 30. Futbol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 31. Yengil atletikada umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari bo'yicha mahoratini oshirish. 32. Yengil atletika sport jihozlarida mashqlar bajarish bo'yicha mahoratini oshirish. 33. Yengil atletikada tayyorgarlik turlarining o'rni. 34. Sportcha yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish. 35. Yugurish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish. 36. Sakrash turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish. 37. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish. 38. Ko'p kurash turlarini texnikasini o'rgatishni takomillashtirish
3.	VII. FAN OQ'ITILISHINING NATIJALARI (SHAKLLANADIGAN KOMPETENTSIYALAR) Talaba bilishi kerak: - sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyatini bilishi; gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari (basketbol, voleybol, gandbol, futbol)ni o'yin hamda mashqlar texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari (basketbol, voleybol, gandbol, futbol) ni o'yin hamda mashqlar taktikasini o'rgatishni takomillashtirish; saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish haqida bilimlarga ega bo'lishi kerak. - emaklab o'tish, tirmashib chiqish, muvozanat saqlash, uloqtirish,

oddiy sakrashlar, erkin mashqlar, akrobatika, ommaviy gimnastik chiqishlar uchun mashqlar, dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar, baland va past turnik, baland-past bruslar, xodalarda mashqlar bajarishni takomillashtirish; yengil atletika mashqlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; yengil atletika turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; yengil atletika mashg'ulotlarida joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish; yengil atletika bilan shug'ullantirishni o'rgatish takomillashtirish asoslari; yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish; ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish; futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; futbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; futbol o'yinida to'pni uzatish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida to'g'ri yiqilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; gandbol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatishni takomillashtirish; gandbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; gandbol o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- gimnastika va sport-mashqlari asosi, gimnastik chiqishlar va bayramlar, umumiy o'rta ta'lim, kasb-hunar ta'lim muassasalari dasturi "Alpomish" va "Barchinoy" majmuasiga kiruvchi gimnastik materiallarni tahlil qilish, gimnastika bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarni olib borish, sportcha yurish, yugurish turlari, sakrash turlari texnikasini, uloqtirish turlari va ko'p kurash turlarini texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, futbol o'yinida to'pga zarba berish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, futbol o'yinida to'pni to'xtatish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, futbol o'yinida darvozaga zarba berish texnikasi va hujum taktikasini o'rgatishni takomillashtirish, futbol o'yinida jarima va erkin to'pga zarba berishni o'rgatish va himoya taktikasini takomillashtirish, futbol o'yinida darvozabonni o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, basketbol o'yinida to'pni yaqin va o'rta masofalardan savatga tashlash texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, basketbol o'yinida jarima to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish, basketbol o'yinida uzoq masofadan to'pni savatga

	tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish, basketbol o'yinida harakatda uzoq masofadan to'pni savatga tashlashni o'rgatishni takomillashtirish, voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, voleybol o'yinida sakrab to'pga zarba berish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, voleybol o'yinida to'siq qo'yish usullarini o'rgatishni takomillashtirish, voleybol o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatishni takomillashtirish, gandbol o'yinida to'pni darvozaga uloqtirish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish, gandbol o'yinida jarima va erkin to'plarni otishni o'rgatishni takomillashtirish, gandbol o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatishni takomillashtirish, gandbol o'yinida to'pga to'siq qo'yish usullarini o'rgatishni takomillashtirish, gandbol o'yinida darvozabonni o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish <i>malakalariga ega bo'lishi kerak</i>
4.	VIII. TA'LIM TEXNOLOGIYALARI VA METODLARI. • ma'ruza; • keys-stadi; • individual loyihalar; • taqdimotlar qilish; • guruhlarda ishlash; • jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish; • "BBB", "Tarozi", "SWOT-tahlil", "Sinkveyn", "FSMU", o'yin, musobaqa.
5.	IX. 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.	X. ASOSIY ADABIYOTLAR 1. Sushko G.K. Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya. Uchebnoye posobiye. TDPU, 2008 g. 2. Goncharova O. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O'z.DJTI, 2005-y. 3. Normurodov A.N. Yengil atletika. Toshkent: O'quv-uslubiy qo'llanma. ToshDSHI 2002-yil. 4. Niyozov I. Yengil atletika. Farg'ona: O'quv qo'llanma. Farg'ona nashriyoti 2005-yil. 5. Nurimov R.I. "Futbol" darslik T, O'zDJTI 2005-y. 6. Ayrapetyans L.R. "Voleybol" Uchebnik. T, UzGosIFK 2006 g

	Qo‘shimcha adabiyotlar: 8. Sh.Mirziyoyev Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent –“O‘zbekiston” -2016.56 b. 9. Sh.Mirziyoyev Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent –“O‘zbekiston” -2016.488 b. 10. Sh.Mirziyoyev Qonun ustuvorligi va inson manfaatlari ta‘minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi.Toshkent“O‘zbekiston”-2016 488b. 11. Sh.Mirziyoyev Tanqidiy tahlil, qat‘iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Toshkent –“O‘zbekiston” -2017.104 b. 12. 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. 13. Maxkamdjonov K, Tulenova X.B. Maktabgacha ta‘lim muassasalari uchun umumiy va kengaytirilgan “Jismoniy tarbiya” dasturi. Ilm-ziyo Toshkent., 2006 y Axborot manbalari 14. www.tdpu.uz 15. www.pedagog.uz 16. www.edu.uz 17. www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O‘z.MK) 18. www.ziyonet.uz - Ziyonet axborot-ta‘lim resurslari portali
7.	Fan dasturi Qo‘qon davlat universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2025-yil 30-iyundagi 1-sonli qarori bilan tasdiqlangan.
8.	Fan/modul uchun mas’ul va dastur muallifi: Yakubjonov Ikrom – Qo‘qon DU Jismoniy madaniyat va sport kafedrası dotsenti
9.	Taqrizchilar: M.A.Tojiyev - O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti dotsenti, PhD. A.A.Talipdjanov - Qo‘qon DU Jismoniy madaniyat va sport kafedrası professori, p.f.n.