

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

YENGIL ATLETIKA VA UNI O‘QITISH METODIKASI

FANINING O‘QUV DASTURI
(2-kurslar uchun)

Bilim sohasi:	100000 – Ta‘lim
Ta‘lim sohasi:	110000- Ta‘lim
Ta‘lim yo‘nalishi:	60111200 - Jismoniy madaniyat

Fan/modul kodi YeUO‘M13409	O‘quv yillari 2024-2025	Semestr 3-4	ECTS- Kreditlar 9	
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)
	Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi.	120	150	270

2.	I. FANNING MAZMUNI "Yengil atletika va uni o‘qitish metodikasi" fani – sport ta‘limi tizimida muhim o‘rin tutadi. Bu fan nafaqat yengil atletikaning 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 yengil atletika fani bo‘yicha bilim, ko‘nikma, malakalarining shakllantirish va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida yengil atletika vositalaridan samarali foydalanish. Yengil atletikaning rivojlanish tarixi haqida ma‘lumot berish, talabalarni yengil atletika sport turining texnikasi bilan tanishtirish, ularni yengil atletika 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 yengil atletika va uni o‘rgatish metodikasi fanini o‘tkazishda bo‘lajak mutaxassislariga yengil atletika mashg‘ulotlarini tashkil qilish, yengil atletika mashqlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va o‘tkazishga o‘rgatishdan iborat. Shuningdek talabalarni yengil atletika va uni o‘rgatish metodikasi fanining maqsad va vazifalari bilan tanishtirish, yengil atletikada qo‘llanadigan turli usullar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, yengil atletika turlari bo‘yicha musobaqalar o‘tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o‘rgatish va ma‘lumotlarga ega qilishdan iborat. FANNING ASOSIY MANBALARI: Yengil atletika va uni o‘qitish 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:

Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fani dasturi dunyoning yetakchi oliy ta'lim muassasalaridan biri bo'lgan Al-Farobiy nomidagi Qozog'iston milliy universitetining Yengil atletika va uni o'qitish 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 Yengil atletika va uni o'qitish 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 "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. YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING PAYDO BO'LISH TARIXI, RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA REKORDLAR

Mazkur modul talabalarga 3-4 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. 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 organizimiga ta'siri haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

II. MODUL. YENGIL ATLETIKA TURLARI TEXNIKASINI O'RGATISH

Yengil atletika turlari texnikasini har bir shug'ullanuvchini yugurishning xususiyatlari bilan tanishtirish , kamchiliklarini aniqlash, katta ham, o'smirlar ham o'rganishlari mumkinligi va o'rgatishning asosiy vazifasi

1-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.

2-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.

3-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.

III. MODUL. YENGIL ATLETIKA BILAN SHUG'ULLANTIRISH VA UNI O'RGATISH ASOSLARI

Yengil atletika mashqlari shug'ullanuvchilarga kuch kelish miqdori, harkatning shakli va xarakteri jihatidan juda ham har xil bo'ladi. Shuning uchun yengil atletikaning har qaysi turida shug'ullanishda jismoniy mashqlar va gigienik rejimga rioya qilish kerak.

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

Yengil atletika shug'ullanish jarayonida, Shuningdek, yana boshqa tadbirlar vositasida yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanida axloq ruhida tarbiyalash, iroda va harakaterni chiniqtirish, mehnatsevarlikka tarbiyalash haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni

o'rgatish.

Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlar o'rgatish va uni takomillashtirish mashg'ulotlar jarayonining tarkibiy qismidir. Yengil atletika mashg'ulotini o'rgatish metodikasining umumiy asoslari quyidagilardan iborat O'rgatish metodlari, So'z metodi, Ko'rsatish metodi, Mashqlarni yaxlit o'rgatish metodi, Mashqni bo'laklab o'rgatish metodi va boshqa metodlar. Bu o'rganiladigan metodlar Yengil atletika mashg'ulotlarini samarali olib borishlariga xizmat qilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish.

Maktabgacha ta'lim muassasalari, umumiy o'rta ta'lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari, oliy ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish usullari, shakllari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda asosiy tashkiliy shakli, guruh bo'lib yoki individual yoki undan ko'proq davom etadigan mashg'ulotlar haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

4-mavzu. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi.

Sportcha yurish texnikasini o'rgatishning nazariy asoslari. O'rgatishning asosiy vazifasi, sportcha to'g'ri yurish texnikasini o'rgatish, turli xil siljish tezligida ortiqcha yuklama sarflamay, bemaolol yurishni o'rgatish. Bundan tashqari, har qaysi shug'ullanuvchi uchun optimal tezlikni yurish sur'ati va qadam uzunligini bilan oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

5-mavzu. Yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.

Yugurishni bir qancha turlari mavjud bo'lib bular quydagilardur. Qisqa masofaga yugurish, O'rta masofaga yugurish, U'zoq masofaga yugurish, O'ta o'zoq masofaga yugurish, Marafon yugurish, To'siqlar osha yugurish, turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

6-mavzu. Sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi

Sakrashni bir qancha turlari mavjud bo'lib bular quyidagilar. Xatlab o'tish balandlika, To'lqin usulida o'tish balandlika, Yugurib kelib uzunlika sakrash, Yugurib kelib uch xatlab sakrash, Turgan joydan uzunlika sakrash, Langarcho'p bilan sakrash, sakrash turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

7-mavzu. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.

Uloqtirish texnikasiga o'rgatish. Yadro itqitish, disk, nayza uloqtirish, granata uloqtirish, bosqon uloqtirish turlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

8-mavzu. Ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi.

Ko'p kurash turlariga o'rgatish metodikasi 3,5,7,10 turlarini o'z ichiga oladi uch kurashga 100 metr, yadro va balandlika sakrash turlari. 5 kurashga 60 yoki 100 metr uzunlika sakrash granata uloqtirish balandlika sakrash kross yugurish, 7 kurashga 100 metr uzunlika sakrash, disk uloqtirish, balandlik sakrash 110 metrga to'siqlar osha yugurish 800 metrga yugurish. 10 kurash 100 metrga yugurish uzunlika sakrash, disk uloqtirish, balandlika sakrash, 400 metrga yugurish 110 metrga to'siqlar osha yugurish yadro uloqtirish, balandlika langar cho'pga sakrash nayza uloqtirish, 1500 metrga yugurish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

IV. MODUL. YENGIL ATLETIKA BO'YICHA O'QUV ISHLARINI TASHKIL QILISH, REJALASHTIRISH VA HISOBINI YURITISH.

Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritishni o'rgatish

1-mavzu. Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish.

Talabalarga o'quv ishlarining hujjatlarini yuritilishi va dars mashg'ulotlarining tashkil qilish darsdan tashqari mashg'ulotlar jarayonining o'tkaziladigan mashg'ulotlarni rejalashtirish va hisobini yuritish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

2-mavzu. Yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish

Yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatishda va ularga qo'yilgan talablar yengil atletikada sport inshootlarning gigenasi jihozlanishi jihozlardan foydalanish bo'yicha foydalanishda va ishlatishda talabalarga jarohatlanishni oldini olish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

3-mavzu. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqalardagi hujjatlar va hakamlik ishi.

Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda sport turlari bo'yicha talabnomalarning to'ldirilishi musobaqa nizomi har bir sport turi bo'yicha hakamlik qilish 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 takomillashtirish.

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.
- 16-mavzu. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish (nayza).
- 17-mavzu. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish takomillashtirishish (nayza).
- 18-mavzu. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish (disk).
- 19-mavzu. Yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish.
- 20-mavzu. Yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish va takomillashtirishish.
- 21-mavzu. Ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish va takomillashtirishish.
- 22-mavzu. Balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish.
- 23-mavzu. Balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish va takomillashtirishish.
- 24-mavzu. Balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.
- 25-mavzu. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish.
- 26-mavzu. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish va takomillashtirishish.
- 27-mavzu. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.
- 28-mavzu. Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish.
- 29-mavzu. Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish va takomillashtirishish.
- 30-mavzu. Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.
- 31-mavzu. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish.
- 32-mavzu. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish va takomillashtirishish.
- 33-mavzu. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.
- 34-mavzu. Granata uloqtirish texnikasini o'rgatish.
- 35-mavzu. Granata uloqtirish texnikasini o'rgatish va takomillashtirishish.
- 36-mavzu. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish.
- 37-mavzu. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish va takomillashtirishish.
- 38-mavzu. Yugurish turlari bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish.
- 39-mavzu. Sakrash turlari bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish.
- 40-mavzu. Uloqtirishlar bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish.
- 41-mavzu. Uloqtirishlar bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish va takomillashtirishish.
- 42-mavzu. Balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish.
- 43-mavzu. Balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish va takomillashtirishish.
- 44-mavzu. Balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.
- 45-mavzu. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish.
- 46-mavzu. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish va takomillashtirishish.
- 47-mavzu. Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatis.
- 48-mavzu. Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish takomillashtirishish.

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. Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi, rivojlanish bosqichlari va rekordlar

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

4-mavzu. Sportcha yurishning qisqacha tarixi.

5-mavzu. Qisqa masofalarga yugurishning qisqacha tarixi.

6-mavzu. Qisqa masofalarga yugurishda musobaqa qoidalari.

7-mavzu. O'rta va uzoq masofalarga yugurishning qisqacha tarixi.

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

9-mavzu. Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rganish.

10-mavzu. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish va takomillashtirishish metodikasi (nayza).

11-mavzu. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish va takomillashtirishish metodikasi (nayza).

12-mavzu. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish va takomillashtirishish metodikasi (disk).

13-mavzu. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish va takomillashtirishish metodikasi (disk).

14-mavzu. Balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish va takomillashtirishish metodikasi.

15-mavzu. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish va takomillashtirishish metodikasi.

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. Ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish. 10. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi. 11. Yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi. 12. Sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi. 13. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi; 14. Ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi. 15. Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish. 16. Yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish. 17. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish.
3.	VI. FAN OQ'ITILISHINING NATIJALARI (SHAKLLANADIGAN KOMPETENSIYALAR) Fanni o'zlashtirish natijasida talaba: Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi hamda vazifalari, yengil atletika va uning turlari rivojlanishining tarixiy tavsifi; O'zbekistonning jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni; yengil atletika bo'limlari va ularning turkumlanishi haqida bilimlarga ega bo'lishi; (bilim) - yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish; - yengil atletika bilan shug'ullantirishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish; -yengil atletika bilan shug'ullantirish va uni o'rgatish asoslari; - yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish; - ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish; - sportcha yurish 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; -yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish; - yengil atletika 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. 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.ziynet.uz - Ziyonet axborot-ta’lim resurslari portali
7.	Fan dasturi Qo‘qon davlat universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universiteti 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.