

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIJY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**



**SPORT MAHORATINI OSHIRISH
O'QUV DASTURI**

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

Fan/modul kodlari	O'quv yili	Semestr	Kreditlar
SMO204	2024-2025	4	4
SMO304	2025-2026	5-6	4-4
Fan/modul turi	Ta'lim tili	Hafstadagi dars soatlari	4
majburiy	O'zbek/rus		
1.	Fan nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Jami yuklama (soat)
	Sport mahoratini oshirish	180	360
2.	I. Fanning mazmuni	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Fanni o'qitishdan maqsad –basketbol, gandbol 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, findlarni 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 va sport o'yinlarining mashq elementlarini o'rgatishni takomillashtirish, basketbol, voleybol, gandbol o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda fan bo'yicha talabalarni sport turlarining o'yin va musobaqa qonun qoidalarini mustahkam o'rgatish orqali amalga oshirishdan iborat. II. Nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari) II.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi: 1-mavzu. Basketbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati. Basketbol o'yinida tayyorgarlik turlaridan jismoniy, texnik, taktik, psixologik va nazariy tayyorgarlik muhim ahamiyatga egadir. Jismoniy tayyorgarlik ikki turga bo'linadi. Bular umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikdir. Har bir o'yinchi texnik mahorati – uning ixtiyorida bo'lgan, ijro etishni yaxshi bilgan o'yin vazifalarini hal etish uchun kerakli texnik usullar turlari ko'pligiga qarab belgilanadi. Basketbolchining sport tayyorgarligi jarayoni o'yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog'liqdir. Mashg'ulotning bosh vazifalaridan biri – basketbol texnikasini har tomonlama egallashdan iboratdir. Taktikada ta'lim va takomillashtirish jarayoni mashg'ulotning juda muhim hamda murakkab bo'limidir. Raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda jismoniy, texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda o'z imkoniyatlaridan to'g'ri va ustalik bilan foydalana bilish, ya'ni taktika	180	360

katta ahamiyatga ega. Psixologik tayyorgarlik. Sportchini ma'naviy tayyorlash o'zining pedagogik mohiyati bo'yicha sport faoliyati sharoitida qo'llanilishiga qarab amalga oshiriladigan axloqiy va irodaviy tarbiyalash jarayoni hisoblanadi. Sport – kuchli irodani talab qiladigan mashaqqatli va murakkab faoliyatdir. Kuchli iroda– bumaqsad sari intilish. Tashabbuskorlik va sabotlilik fazilatlarini tarbiyalash sportchini tayyorlashning ajralmas qismini tashkil qiladi. Nazariy bilim olish basketbolchilar sport mahoratini tezroq o'sishiga yordam beradi. Ayniqsa dastlabki tayyorlov bosqichidagi basketbol bilan endi shug'ullanishni boshlagan yoshlarga basketbol sport turining kelib chiqishi, uning mohiyati, o'yin qoidalar, basketbol sport turidagi atamalar, sportchilar gigiyenasi kabi ma'lumotlarni berish zarur. 2-mavzu. Basketbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. Basketbol to'pni pastan yuqoridan o'yinga kiritish himoya va hujum o'yin texnikasini takomillashtirish. Basketbol texnikasini bo'limlarga bo'linishi, holatlar, harakatlanishlar texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi usullari bo'yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. 3-mavzu: Basketbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. Basketbol o'yinida konbinatsiyalar uyishtirish raqib jamoa konbinatsiyalariga qarshi hujum yasash.Raqib jamoa maydoniga tekzorlik bilan o'tish, jamoa hujumiga to'siq qo'yish, o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda – o'rta, hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda – past holatlar egallanadi. 4-mavzu. Voleybol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati. Voleybol o'yinida tayyorgarlik turlaridan jismoniy, texnik, taktik, psixologik va nazariy tayyorgarlik muhim ahamiyatga egadir. Jismoniy tayyorgarlik ikki turga bo'linadi. Bular umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikdir. Har bir o'yinchi texnik mahorati – uning ixtiyorida bo'lgan, ijro etishni yaxshi bilgan o'yin vazifalarini hal etish uchun kerakli texnik usullar turlari ko'pligiga qarab belgilanadi. Taktikada ta'lim va takomillashtirish jarayoni mashg'ulotning juda muhim hamda murakkab bo'limidir. Raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda jismoniy, texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda o'z imkoniyatlaridan to'g'ri va ustalik bilan foydalana bilish, ya'ni taktika katta ahamiyatga ega. Psixologik tayyorgarlik. Sportchini ma'naviy tayyorlash o'zining pedagogik mohiyati bo'yicha sport faoliyati sharoitida qo'llanilishiga qarab amalga oshiriladigan axloqiy va irodaviy tarbiyalash jarayoni hisoblanadi. Nazariy bilim olish voleybolchilar sport mahoratini tezroq o'sishiga	
---	--

yordam beradi. Ayniqsa dastlabki tayyorlov bosqichidagi voleybol bilan endi shug'ullanishni boshlagan yoshlarga voleybol sport turining kelib chiqishi, uning mohiyati, o'yin qoidalarini, voleybol sport turidagi atamalar, sportchilar gigiyenasi kabi ma'lumotlarni berish zarur.

5-mavzu. Voleybol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

Valibol to'pini pastan yuqoridan oyinga kiritish himoya va hujum o'yin texnikasini takomillashtirish. 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

6-mavzu: Voleybol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

Voleybol o'yinida kombinatsiyalar uyishtirish raqib jamoa kombinatsiyalariga qarshi hujum yasash. Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland, o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda – o'rta, hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda – past holatlar egallanadi.

7-mavzu. Gandbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati.

Gandbol o'yinida tayyorgarlik turlaridan jismoniy, texnik, taktik, psixologik va nazariy tayyorgarlik muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tayyorgarlik ikki turga bo'linadi. Bular umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikdir.

Har bir o'yinchining texnik mahorati – uning ixtiyorida bo'lgan, ijro etishni yaxshi bilgan o'yin vazifalarini hal etish uchun kerakli texnik usullar turlari ko'pligiga qarab belgilanadi.

Taktikada ta'lim va takomillashtirish jarayoni mashg'ulotning juda muhim hamda murakkab bo'limidir. Raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda jismoniy, texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda o'z imkoniyatlaridan to'g'ri va ustalik bilan foydalana bilish, ya'ni taktika katta ahamiyatga ega.

Psixologik tayyorgarlik. Sportchini ma'naviy tayyorlash o'zining pedagogik mohiyati bo'yicha sport faoliyati sharoitida qo'llanilishiga qarab amalga oshiriladigan axloqiy va irodaviy tarbiyalash jarayoni hisoblanadi.

Nazariy bilim olish gandbolchilar sport mahoratini tezroq o'sishiga yordam beradi. Ayniqsa dastlabki tayyorlov bosqichidagi gandbol bilan endi shug'ullanishni boshlagan yoshlarga gandbol sport turining kelib chiqishi, uning mohiyati, o'yin qoidalarini, gandbol sport turidagi atamalar, sportchilar gigiyenasi kabi ma'lumotlarni berish zarur.

8-mavzu. Gandbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

Har bir o'yinchining texnik mahorati – uning ixtiyorida bo'lgan, ijro etishni yaxshi bilgan o'yin vazifalarini hal etish uchun kerakli texnik usullar turlari ko'pligiga qarab belgilanadi. Gandbolchining sport tayyorgarligi jarayoni o'yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi

bilan uzviy bog'liqdir. Mashg'ulotning bosh vazifalaridan biri – gandbol texnikasini har tomonlama egallashdan iboratdir.

Qo'l to'p o'yinida to'pni olib yurish texnikasini takomillashtirish. Qo'l to'p texnikasini bo'limlarga bo'linishi, holatlar, harakatlanishlar texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi usullari bo'yicha mahoratini oshirish haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

9-mavzu: Gandbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

Taktikada ta'lim va takomillashtirish jarayoni mashg'ulotning juda muhim hamda murakkab bo'limidir. Raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda jismoniy, texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda o'z imkoniyatlaridan to'g'ri va ustalik bilan foydalana bilish, ya'ni taktika katta ahamiyatga ega.

Sport kurashini to'g'ri tashkil qila bilish muntazam o'rganiladigan san'atdir. Ana shuning uchun ham mashg'ulot jarayonida o'yinchilar strategiya va taktikaga oid barcha bilimlarni egallab, juda ko'p mahorat va malakalarni o'zlashtirishlari lozim.

III. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1. Basketbol o'yinida holatlar va harakatlanishlar (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

2. Basketbol o'yinida to'p bilan bajariladigan harakatlar (to'pni ilish va uzatish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

3. Basketbol o'yinida to'p bilan bajariladigan harakatlar (to'pni yerga urib yurish va uzatish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

4. Basketbol o'yinida to'p bilan bajariladigan harakatlar (to'pni yerga urib yurish va savatga tashlash) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

5. Basketbol o'yinida to'p bilan bajariladigan harakatlar (to'pni urib chiqarish va shiddan qaytgan to'p uchun kurash. Turli masofalardan to'pni savatga tashlash) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

6. Basketbol o'yinida to'pni boshqarish (olib qo'yish va to'p bilan aldamchi harakatlar, jarima to'plarni tashlash) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.

7. Basketbol o'yinining asosiy texnik harakatlariga o'rgatish va ularni takomillashtirish.

8. Basketbol o'yinida raqibni aldab o'tish va to'pni olib qo'yish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish.

9. Basketbol o'yinining taktikasiga o'rgatish va ularni takomillashtirish.

10. Basketbol o'yinida guruhli taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish.

11. Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish.

12. Basketbol o'yinida hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
13. Basketbol sport turida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarni tashkil etish.
14. Basketbol sport turida tezkorlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.
15. Basketbol sport turida kuch jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.
16. Basketbol sport turida chaqqonlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.
17. Basketbol sport turida chidamlilik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.
18. Basketbol sport turida egiluvchanlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.
19. Basketbol sport turida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
20. Basketbol bo'yicha guruh o'rtasida musobaqalarni tashkil etish.
21. Voleybol o'yinida holatlar va harakatlanishlar (turish, siljish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
22. Voleybol o'yinida hujum texnikasi (to'pni uzatish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. Ikki tomonlama o'yin.
23. Voleybol o'yinida himoya texnikasi (to'pni qabul qilish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. Ikki tomonlama o'yin.
24. Voleybol o'yinida hujum texnikasi (hujum zarbasi texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. Ikki tomonlama o'yin.
25. Voleybol o'yinida himoya texnikasi (hujum zarbasiga to'siq qo'yish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. Ikki tomonlama o'yin.
26. Voleybol o'yinida hujum texnikasi (to'pni o'yinga kiritish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. Ikki tomonlama o'yin.
27. Voleybol o'yinida hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
28. Voleybol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
29. Voleybol o'yinida guruhli taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish.
30. Voleybol o'yinida individual taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish.
31. Voleybol o'yinida jamoviy taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish.
32. Voleybol sport turida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarni tashkil etish.
33. Voleybol sport turida tezkorlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.
34. Voleybol sport turida kuch jismoniy sifatini tarbiyalash va

- rivojlanitirish.
35. Voleybol sport turida chaqqonlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlanitirish.
36. Voleybol sport turida chidamlilik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlanitirish.
37. Voleybol sport turida egiluvchanlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlanitirish.
38. Voleybol sport turida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashitirish hamda mahoratini oshirish.
39. Voleybol o'yinining asosiy texnik-taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashitirish.
40. Voleybol bo'yicha guruh o'r'tasida musobaqalarni tashkil etish.
41. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida harakatlanish (yugurish, to'xtash, sakrash) texnikasini o'rgatishni takomillashitirish hamda mahoratini oshirish.
42. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida harakatlanish (sakrash) texnikasini o'rgatishni takomillashitirish hamda mahoratini oshirish.
43. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida hujum texnikasi to'pni egallash (to'pni ilib olish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashitirish. Ikki tomonlama gandbol o'yini.
44. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida hujum texnikasi to'pni egallash (to'pni uzatish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashitirish. Ikki tomonlama gandbol o'yini.
45. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida hujum texnikasi to'pni egallash (to'pni yerga urib olib yurish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashitirish. Ikki tomonlama gandbol o'yini.
46. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida hujum texnikasi to'pni egallash (to'pni yerga urib olib yurish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashitirish. Ikki tomonlama gandbol o'yini.
47. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida hujum texnikasi to'pni egallash (to'pni darvozaga otish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashitirish. Ikki tomonlama gandbol o'yini.
48. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida himoya texnikasi qarshilikda to'pni egallash (to'sish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashitirish. Ikki tomonlama gandbol o'yini.
49. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida himoya texnikasi qarshilikda to'pni egallash (urib qaytarish, olib qo'yish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashitirish. Ikki tomonlama gandbol o'yini.
50. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida raqibni aldash o'tish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashitirish.
51. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida turli masofalardan darvozaga zarba berish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashitirish.
52. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida standart vaziyatlarda texnik harakatlarni bajarishga o'rgatish va ularni takomillashitirish.
53. Gandbol o'yinida guruhli taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashitirish.

54. Gandbol o'yinida jamoaviy taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 55. Gandbol sport turida tezkorlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 56. Gandbol sport turida kuch jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 57. Gandbol sport turida chaqqonlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 58. Gandbol sport turida chidamlilik va egiluvchanlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 59. Gandbol sport turida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 60. Gandbol bo'yicha guruh o'rtasida musobaqalarni tashkil etish. IV. Seminar mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar Seminar mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi: 1. Basketbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati. 2. Basketbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 3. Basketbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 4. Voleybol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati. 5. Voleybol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 6. Voleybol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 7. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati. 8. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 9. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar Mustaqil ta'limni baholash – bu talabalarning jamoaviy tartibda va yakka tartibda berilgan amaliy loyihalarni bajarishlari orqali amalga oshiriladi. Bunda har bir talabaga bitta jamoaviy loyiha va ikkita yakka tartibda bajariladigan loyiha beriladi. Talaba berilgan loyihaaning maqsad va vazifalarini, mohiyatini tushungan holda qo'yilgan masalani o'rganib, izlanishlar olib boradi. Olingan natijalarni tahlil qilib, hulosalari bilan taqdimotlar tayyorlab himoya qiladi. Ishchi fan dasturida loyihalarning soni, mavzusi, mazmuni bajarish usullari va topshirish muddatlari to'liq ochib beriladi. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular: 1. Basketbol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati.	
--	--

	2. Basketbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 3. Basketbol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 4. Basketbol o'yinida holatlar va harakatlanishlar (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, burlish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 5. Basketbol o'yinida to'p bilan bajariladigan harakatlar (to'pni ilish va uzatish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 6. Basketbol o'yinida to'p bilan bajariladigan harakatlar (to'pni yerga urib yurish va uzatish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 7. Basketbol o'yinida to'p bilan bajariladigan harakatlar (to'pni yerga urib yurish va savatga tashlash) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 8. Basketbol o'yinida to'p bilan bajariladigan harakatlar (to'pni urib chiqarish va shiddat qaytgan to'p uchun kurash. Turli masofalardan to'pni savatga tashlash) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 9. Basketbol o'yinida to'pni boshqarish (olib qo'yish va to'p bilan aldanchi harakatlar, jarima to'plarni tashlash) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 10. Basketbol o'yinining asosiy texnik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 11. Basketbol o'yinida raqibni aldab o'tish va to'pni olib qo'yish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. 12. Basketbol o'yinining taktikasiga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 13. Basketbol o'yinida guruhli taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 14. Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 15. Basketbol o'yinida hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 16. Basketbol sport turida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarni tashkil etish. 17. Basketbol sport turida tezkorlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 18. Basketbol sport turida kuch jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 19. Basketbol sport turida chaqqonlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 20. Basketbol sport turida chidamlilik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 21. Basketbol sport turida egiluvchanlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 22. Basketbol sport turida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
--	---

23. Basketbol bo'yicha musobaqalarni tashkil etish.
24. Voleybol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati.
25. Voleybol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
26. Voleybol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
27. Voleybol o'yinida holatlar va harakatlanishlar (turish, siljish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
28. Voleybol o'yinida hujum texnikasi (to'pni uzatish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish).
29. Voleybol o'yinida himoya texnikasi (to'pni qabul qilish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish).
30. Voleybol o'yinida hujum texnikasi (hujum zarbasi texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish).
31. Voleybol o'yinida himoya texnikasi (hujum zarbasiga to'siq qo'yish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish).
32. Voleybol o'yinida hujum texnikasi (to'pni o'yinga kiritish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish).
33. Voleybol o'yinida hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
34. Voleybol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
35. Voleybol o'yinida guruhli taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish.
36. Voleybol o'yinida individual taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish.
37. Voleybol o'yinida jamoviy taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish.
38. Voleybol sport turida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarni tashkil etish.
39. Voleybol sport turida tezkorlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.
40. Voleybol sport turida kuch jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.
41. Voleybol sport turida chaqqonlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.
42. Voleybol sport turida chidamlilik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.
43. Voleybol sport turida egiluvchanlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.
44. Voleybol sport turida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
45. Voleybol o'yinining asosiy texnik-taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish.
46. Voleybol bo'yicha musobaqalarni tashkil etish.

47. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati.
48. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
49. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
50. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida harakatlanish (yugurish, to'xtash, sakrash) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
51. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida harakatlanish (sakrash) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
52. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida hujum texnikasi to'pni egallash (to'pni ilib olish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish.
53. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida hujum texnikasi to'pni egallash (to'pni uzatish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish.
54. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida hujum texnikasi to'pni egallash (to'pni yerga urib olib yurish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish.
55. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida hujum texnikasi to'pni egallash (to'pni yerga urib olib yurish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish.
56. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida hujum texnikasi to'pni egallash (to'pni darvozaga otish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish.
57. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida himoya texnikasi qarshilikda to'pni egallash (to'sish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish.
58. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida himoya texnikasi qarshilikda to'pni egallash (urib qaytarish, olib qo'yish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish.
59. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida raqibni aldab o'tish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish.
60. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida turli masofalardan darvozaga zarba berish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish.
61. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida standart vaziyatlarda texnik harakatlarni bajarishga o'rgatish va ularni takomillashtirish.
62. Gandbol o'yinida guruhli taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish.
63. Gandbol o'yinida jamoviy taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish.
64. Gandbol sport turida tezkorlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.
65. Gandbol sport turida kuch jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.
66. Gandbol sport turida chaqqonlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.
67. Gandbol sport turida chidamlilik va egiluvchanlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.
68. Gandbol sport turida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

3.	69. Gandbol bo'yicha musobaqalarni tashkil etish. 70. Gandbol bo'yicha musobaqa Nizomi va uni ishlab chiqish shartlari; VI. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) Fanni o'zlashtirish natijasida talaba: - sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyatini bilishi; basketbol, voleybol, gandbolni o'yin hamda mashqlar texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; va sport o'yinlari basketbol, voleybol, gandbolni o'yin hamda mashqlar taktikasini o'rgatishni takomillashtirish; saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish <i>haqida tasavvurga ega bo'lishi; (bilim)</i> - 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 olib yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; gandbol o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish <i>haqida bilishi va ulardan foydalana olishi; (ko'nikma).</i> - 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 ulotirish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; gandbol o'yinida jarima va erkin to'plarni o'tishni 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.	VII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari ma'ruza; keys-stadi; individual loyihalar;

	taqdimotlar qilish; guruhlarda ishlash; jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish; "BBB", "Sinkveyn", "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, oralik nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha variantlar asosida amaliy va og'zaki topshiriqlarni bajarishi zarur.
6.	IX. Asosiy adabiyotlar: 1. J.M. Shukurlayev. «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi»(Voleybol) o'quv qo'llanma "YANGI CHIRCHIQ BOOK" nashriyoti Toshkent 2022 y. 2. J.M. Shukurlayev. «Sport mahoratini oshirish»(Voleybol) darslik "YANGI CHIRCHIQ BOOK" nashriyoti Toshkent 2023 y 3. S.X. Xabibullayev. «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi»(Gandbol) o'quv qo'llanma "YANGI CHIRCHIQ BOOK" nashriyoti Toshkent 2023 y. 4. R.S. Mamatqulov. «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi»(Basketbol) o'quv qo'llanma "YANGI CHIRCHIQ BOOK" nashriyoti Toshkent 2022 y. X.Qo'shimcha adabiyotlar: 1. Sh.M.Mirziyoyev. Yangi O'zbekiston strategiyasi.-Toshkent, 2021. - 458 2. Yefimenko A.I., Yo'ldashev Q.Q., Umarov M.N. Gimnastika darsining samaraligini oshirish usullari. O'quv qo'llanma Toshkent, 1995 g 3. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Методическое пособие. Ташкент: 2001 г. 4. Xo'jayev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y. 5. Rasulov O.T. "Basketbol" Darslik. Toshkent 1998 y. 6. Pavlov SH., Abduraxmanov F., Akromov J. "Gandbol" darslik. T, O'zDJTI 2005 y. 7. Ayrapiyans L.R., Pulatov A.A. "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" darslik-"Fan va texnologiya" nashriyoti Toshkent-2012 y. 8. Nigmanov B.B, Xo'jayev F, Raximqulov K.D "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y. 9. A.A.Pulatov, F.V.Ganieva, B.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov "Basketbol nazariyasi va uslubiyati" darslik: Sano-standard

	nashriyoti Toshkent-2017 y. 10. Miraxmedov F.T., Ibragimov A.T. "Voleybol" uslubiy qo'llanma TDPU nashriyoti Toshkent 2017 y. 11. SH.K.Pavlov, O.X.Abdalimov, Z.YUsupov "Gandbol nazariyasi va uslubiyati" darslik-"Fan va texnologiya" nashriyoti Toshkent-2017 y XI.Axborot manbalari: 1. www.cspi.uz 2. www.pedagog.uz 3. www.edu.uz 4. www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK) 5. http://ziyonet.uz - Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal 6. www.ihf.info
7.	Chirchiq davlat pedagogika universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2023-yil 29-avgustdagi 1-sonli qarori bilan tasdiqlangan
8.	Fan/modul uchun ma'sullar: J.M.Shukurilayev - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrası o'qituvchisi, PhD. S.X.Xabibullayev-Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrası katta o'qituvchisi. S.K.Toshpulatov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrası o'qituvchisi.
9.	Taqrizchilar: T. S. Achilov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Sport va ChHT" fakulteti dekani, dotsent. U.R.Radjabov – Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrası mudiri, professor.