

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



SPORT MAHORATINI OSHIRISH III
O'QUV DASTURI

Bilim sohasi:

100000 – Ta'lim

Ta'lim sohasi:

110000 – Ta'lim

Ta'lim yo'nalishi:

60111200 – Jismoniy madaniyat

UK

Fan/modul kodi SMO15608	O'quv yili 2026-2027	Semestr 5-6	Kreditlar 4-4	
Fan/modul turi majburiy	Ta'lim tili O'zbek/rus	Haftadagi dars soatlari 4		
1.	Fan nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Sport mahoratini oshirish III	120	120	240
2.	I. Fanning mazmuni 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, 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 – talabalarga sport mahoratini oshirish fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislarga 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. 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'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 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 qoidalari, voleybol sport turidagi atamalar, sportchilar gigiyenasi kabi ma'lumotlarni berish zarur. 2-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 3-mavzu: Voleybol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. Voleybol o'yinida konbinatsiyalar uyishtirish raqib jamoa konbinatsiyalariga 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. 4-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 qoidalari, gandbol sport turidagi atamalar, sportchilar gigiyenasi kabi ma'lumotlarni berish zarur. 5-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'pi o'yinida to'pni olib yurish texnikasini takomillashtirish. Qo'l to'pi 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: 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 inkomiyatlaridan 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. Voleybol o'yinida holatlar va harakatlanishlar (turish, siljish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
2. Voleybol o'yinida holatlar va harakatlanishlar (turish, siljish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
3. Voleybol o'yinida hujum texnikasi (to'pni uzatish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. Ikki tomonlama o'yin.
4. Voleybol o'yinida hujum texnikasi (to'pni uzatish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. Ikki tomonlama o'yin.
5. Voleybol o'yinida himoya texnikasi (to'pni qabul qilish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. Ikki tomonlama o'yin.
6. Voleybol o'yinida hujum texnikasi (hujum zarbasi texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. Ikki tomonlama o'yin.
7. Voleybol o'yinida himoya texnikasi (hujum zarbasiga to'siq qo'yish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. Ikki tomonlama o'yin.
8. Voleybol o'yinida hujum texnikasi (to'pni o'yinga kiritish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. Ikki tomonlama o'yin.
9. Voleybol o'yinida hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
10. Voleybol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
11. Voleybol o'yinida guruhli taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish.
12. Voleybol o'yinida individual taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish.

13. Voleybol o'yinida jamoviy taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish.

14. Voleybol sport turida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarni tashkil etish.

15. Voleybol sport turida tezkorlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.

16. Voleybol sport turida kuch jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.

17. Voleybol sport turida chaqqonlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.

18. Voleybol sport turida chidamlilik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.

19. Voleybol sport turida egluvchanlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish.

20. Voleybol sport turida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

21. Voleybol sport turida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashtirish hamda mahoratini oshirish

22. Voleybol o'yinining asosiy texnik-taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish.

23. Voleybol bo'yicha guruh o'rtasida musobaqalarni tashkil etish.

24. Voleybol bo'yicha guruh o'rtasida musobaqalarni tashkil etish.

25. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida harakatlanish (yugurish, to'xtash, sakrash) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

26. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida harakatlanish (yugurish, to'xtash, sakrash) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

27. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida harakatlanish (sakrash) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

28. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida harakatlanish (sakrash) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

29. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida hujum texnikasi to'pni egallash (to'pni ilib olish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. Ikki tomonlama gandbol o'yini.

30. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida hujum texnikasi to'pni egallash (to'pni uzatish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. Ikki tomonlama gandbol o'yini.

31. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida hujum texnikasi to'pni egallash (to'pni yerga urib olib yurish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. Ikki tomonlama gandbol o'yini.

32. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida hujum texnikasi to'pni egallash (to'pni yerga urib olib yurish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. Ikki tomonlama gandbol o'yini.

33. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida hujum texnikasi to'pni egallash (to'pni darvozaga otish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. Ikki

tomonlarni gumbol o'ynini. 34. Gandbol (qo'l to'pi) o'ynida himoya texnikasi qashilikda to'pni egallash (to'sish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. Ikki tomonlarni gumbol o'ynini. 35. Gandbol (qo'l to'pi) o'ynida himoya texnikasi qashilikda to'pni egallash (urib qaytarish, olib qo'yish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. Ikki tomonlarni gumbol o'ynini. 36. Gandbol (qo'l to'pi) o'ynida raqibni aldash o'tish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. 37. Gandbol (qo'l to'pi) o'ynida turli masofalardan darvozaga zarba berish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. 38. Gandbol (qo'l to'pi) o'ynida standart vaziyatlarda texnik harakatlarni bajarishga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 39. Gandbol o'ynida guruhli taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 40. Gandbol o'ynida jamoaviy taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 41. Gandbol sport turida tezkorlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 42. Gandbol sport turida kuch jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 43. Gandbol sport turida chaqqonlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 44. Gandbol sport turida chidamlilik va egiluvchanlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 45. Gandbol sport turida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 46. Gandbol sport turida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 47. Gandbol bo'yicha guruh o'rtasida musobaqalarni tashkil etish. 48. Gandbol bo'yicha guruh o'rtasida musobaqalarni tashkil etish. IV. Seminar mashg'ulotlari bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar Seminar mashg'ulotlari uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi: 1. Voleybol o'ynida tayyorgarlik turlarining o'zmi va ahamiyati. 2. Voleybol o'ynida shug'ullanuvchilarning o'zmi texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 3. Voleybol o'ynida shug'ullanuvchilarning o'zmi taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 4. Gandbol (qo'l to'pi) o'ynida tayyorgarlik turlarining o'zmi va ahamiyati. 5. Gandbol (qo'l to'pi) o'ynida shug'ullanuvchilarning o'zmi texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 6. Gandbol (qo'l to'pi) o'ynida shug'ullanuvchilarning o'zmi taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.	6
---	----------

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 loyihaning 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. Voleybol o'ynida tayyorgarlik turlarining o'zmi va ahamiyati. 2. Voleybol o'ynida shug'ullanuvchilarning o'zmi texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 3. Voleybol o'ynida shug'ullanuvchilarning o'zmi taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 4. Voleybol o'ynida holatlar va harakatlanishlar (turish, siljish, sakrash, to'xtash, burlish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 5. Voleybol o'ynida hujum texnikasi (to'pni uzatish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish). 6. Voleybol o'ynida himoya texnikasi (to'pni qabul qilish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish). 7. Voleybol o'ynida hujum texnikasi (hujum zarbasi texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish). 8. Voleybol o'ynida himoya texnikasi (hujum zarbasiga to'siq qo'yish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish). 9. Voleybol o'ynida hujum texnikasi (to'pni o'zinga kiritish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish). 10. Voleybol o'ynida hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 11. Voleybol o'zmi mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 12. Voleybol o'zmi guruhli taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 13. Voleybol o'zmi individual taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 14. Voleybol o'zmi jamoaviy taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 15. Voleybol sport turida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha o'zmi mashg'ulotlarni tashkil etish. 16. Voleybol sport turida tezkorlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 17. Voleybol sport turida kuch jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 18. Voleybol sport turida chaqqonlik jismoniy sifatini tarbiyalash va	7
---	----------

	rivojlantirish. 19. Voleybol sport turida chidamlilik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 20. Voleybol sport turida egiluvchanlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 21. Voleybol sport turida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 22. Voleybol o'yinining asosiy texnik-taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 23. Voleybol bo'yicha musobaqalarni tashkil etish. 24. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati. 25. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish. 26. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 27. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida harakatlarni (yugurish, to'xtash, sakrash) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 28. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida harakatlarni (sakrash) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 29. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida hujum texnikasi to'pni egallash (to'pni olib olish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. 30. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida hujum texnikasi to'pni egallash (to'pni uzatish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. 31. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida hujum texnikasi to'pni egallash (to'pni yerga urib olib yurish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. 32. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida hujum texnikasi to'pni egallash (to'pni yerga urib olib yurish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. 33. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida hujum texnikasi to'pni egallash (to'pni darvozaga otish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. 34. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida himoya texnikasi qarshilikda to'pni egallash (to'sish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. 35. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida himoya texnikasi qarshilikda to'pni egallash (urib qaytarish, olib qo'yish) texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. 36. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida raqibni aldash o'tish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. 37. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida turli masofalardan darvozaga zarba berish texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirish. 38. Gandbol (qo'l to'pi) o'yinida standart vaziyatlarda texnik harakatlarni bajarishga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 39. Gandbol o'yinida guruhli taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish. 40. Gandbol o'yinida jamoviy taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish.
--	--

	41. Gandbol sport turida tezkorlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 42. Gandbol sport turida kuch jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 43. Gandbol sport turida chaqqonlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 44. Gandbol sport turida chidamlilik va egiluvchanlik jismoniy sifatini tarbiyalash va rivojlantirish. 45. Gandbol sport turida texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. 46. 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 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 tashlash texnikasini 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 o'rgatishni takomillashtirish, gandbol o'yinida himoya va hujumning o'rgatishni takomillashtirish.
--	---

	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", "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, 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. Shukurullayev. «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. Shukurullayev. «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. 5. X. Juraev F., Rahimkulov K.D., Nigmatov B.B. «Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» ўқув қўлланма ТДПУ наشريёти Тошкент 2008 й. X.Qo'shimcha adabiyotlar: 1. Sh.M.Mirziyoyev. Yangi O'zbekiston strategiyasi.-Toshkent, 2021. - 458 3. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Методическое пособие. Ташкент: 2001 г. 4. Расулов О.Т. "Баскетбол" Дарслик. Тошкент 1998 й. 5. Павлов Ш., Абдурахманов Ф., Акромов Ж. "Гандбол" дарслик. Т, ЎзДЖТИ 2005 й. 6. Ayuratyans L.R., Pulatov A.A. "Voleybol nazariyasi va uslubiyati"

	darslik-"Fan va texnologiya" nashriyoti Toshkent-2012 y. 7. Nigmatov B.B, Xo'jaev F, Raximkulov K.D "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 8. 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. 9. Miraxmedov F.T., Ibragimov A.T. "Voleybol" uslubiy qo'llanma TDPU nashriyoti Toshkent 2017 y. 10. 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.cspl.uz 2. www.pedagog.uz 3. www.gov.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 2024-yil " " _dagi _sonli qarori bilan tasdiqlangan
8.	Fan/modul uchun ma'sullar: J.M.Shukurullayev - ChDPU "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrası v/b dotsent, p.f.f.d. (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. B.D.Anorboyev - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrası o'qituvchisi.
9.	Taqrizchilar: T.S.Ulmonxo'jayev – "O'zDJTS" Milliy kursh turlari nazariyasi va uslubiyoti kafedrası Pedagogika fanlari doktori, professor. V.Sh.Karayev – CHDPU Jismoniy madaniyat fakulteti dekan muovini, p.f.f.d. (PhD), v/b. dotsent