

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



YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI
O'QUV DASTURI

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

Fan/modul kodi YAO'M13409	O'quv yili 2025-2026	Semestr 3-4	Kreditlar 5-4
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)
	Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi	120	150
			270

2. I. Fanning mazmuni

Fanni o'qitishdan maqsad- talabalarning 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.

Fanning vazifasi- maqsadga erishish quyidagi vazifalarni hal etishni ko'zda tutadi. Talabalarda Yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanini o'tkazishda bo'lajak mutaxasislarga 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.

II. Nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari)

II.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

I-mavzu. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi va vazifalari hamda rivojlanish tarixi.

Fanning maqsadi va vazifalari, fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi, Yengil atletika sport turining tavsifi va tasnifi, Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi, Yengil atletikaning rivojlanish bosqichlari, Jahon mamlakatlarida Yengil atletikaning rivojlanishi.

O'zbekiston hududida Yengil atletikaning rivojlanishi, Mustaqil O'zbekiston Yengil atletikachilarining mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtirokining qiyosiy tahlili, xalqaro rasmiy musobaqalar (olimpiada o'yinlari, jahon chempionati, Yevropa, Osiyo, Jahon kubogi, kontinental hududiy jamoa chempionatlari yoki o'yinlari (bir necha IAAF a'zolari o'rtasida uchrashuvlar) O'zbekiston zaminida IAAF qoidalarini asosida o'tkazilishi, O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida Yengil atletikaning o'rni.

2-mavzu. O'zbekistonda Yengil atletikaning rivojlanish tarixi va uning jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rni.

Buyuk mutafakkir olim Abu Ali ibn Sino bemorlarni davolashda yurish, yugurish, sakrash, nayza otish, tosh ko'tarish mashqlaridan umumli foydalanganligi haqida nazariy ma'lumotlar, O'zbekiston hududida Yengil atletikaning rivojlanishi, Mustaqil O'zbekiston Yengil atletikachilarining mamlakat va xalqaro miqyosidagi musobaqalardagi ishtirokining qiyosiy tahlili, 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 qoidalarini asosida o'tkazilishi, O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida Yengil atletikaning o'rni.

3-mavzu. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi

Sportcha yurish texnikasi asoslari, Sportcha yurishning qisqacha tarixi, Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati, Sportcha yuruvchilarning mashg'ulotlari, Sportcha yurish bilan shug'ullanishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish, Sportcha yurish bo'yicha musobaqa qoidalarini.

4-mavzu. Yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi

Yugurish va uning turlari, yugurish turlarining qisqacha rivojlanish tarixi, Qisqa masofalarga yugurish texnikasi, Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati, O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi, O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati, O'ta uzoq masofalarga yugurish texnikasi, Kross yugurish texnikasi, Estafetali texnikasini o'rgatish uslubiyati, Estafetali yugurish texnikasi, Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati, 100.110.200 va 400 m masofaga g'ovlar osha yugurish texnikasi, G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati, To'siqlar osha (Stipli-chez) yugurish texnikasi, To'siqlar osha (Stipli-chez) yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati, Yugurish turlari bilan shug'ullanishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish, yugurish turlari bo'yicha musobaqa qoidalarini

5-mavzu. Sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi

Sakrash turlari texnikasi asoslari, Sakrash turlarining qisqacha rivojlanish tarixi, Balandlikka sakrash usullari va ularning texnikasi, Balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati, Uzunlikka sakrash turlari texnikasi, Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati, Uch hatlab sakrash texnikasi, Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati, Langarcho'pga tayanib sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati, Sakrash turlari bilan shug'ullanuvchilar mashg'ulotlari, Sakrash turlari bilan shug'ullanishda umumiy rivojlaniruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish, Sakrash turlari bo'yicha musobaqa qoidalarlari.

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

Uloqtirish turlari texnikasi asoslari, Uloqtirish turlarining qisqacha rivojlanish tarixi, Yadro itqitish texnikasi, Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati, Disk uloqtirish texnikasi, Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati, Nayza uloqtirish texnikasi, Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati, Bosqon uloqtirish texnikasi, Bosqon uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati, Uloqtirish turlari bilan shug'ullanuvchilar mashg'ulotlari, Uloqtirish turlari bilan shug'ullanishda umumiy rivojlaniruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish, Uloqtirish turlari bo'yicha musobaqa qoidalarlari.

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

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi.

1. Yengil atletika bilan shug'ullanirishda umum rivojlaniruvchi mashqlarni bajarishni o'rgatish
2. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish
3. Pastki, o'rta, yuqori startdan chiqish texnikasini o'rgatish
4. Start va start oldi tezlanish texnikasini o'rgatish
5. Yugurish turlari texnikasini o'rgatish.
6. Yugurish turlari texnikasini o'rgatish
7. 4x10 mokksimon yugurish
8. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish
9. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish
10. O'rta masofaga yugurish texnikasini o'rgatish
11. O'rta masofaga yugurish texnikasini o'rgatish
12. Kross yugurish texnikasini o'rgatish
13. Kross yugurish texnikasini o'rgatish
14. G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatish
15. G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatish
16. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish
17. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish

18. Uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish
19. Uzoq masofaga yugurish texnikasini o'rgatish
20. Turgan joydan tennis ko'ptogini uzoqlikka otish
21. Yon tomon bilan 3 qadam yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish, yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish
22. Sakrash texnikasini o'rgatish
23. Yugurib kelib uzunlikga sakrash texnikasini o'rgatish
24. Yugurib kelib uch hatlab uzunlikga sakrash texnikasini o'rgatish
25. Sakrash turlari va texnikasi.
26. Yugurib kelish va depsinishni sakrashdagi ahamiyati
27. Uchish fazasida sakrovchining harakati texnikasi
28. Sakrash turlarida yerga tushish (qo'nish) texnikasi
29. . Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi
30. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish
31. Yugurib kelib uzunlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari
32. Uch hatlab sakrashni o'rgatish
33. Yugurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasi
34. Yugurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasini o'rgatish
35. Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari
36. . Langarcho'p bilan sakrash texnikasi
37. Langarcho'p bilan sakrovchilarning maxsus mashqlari
38. Uloqtirish turlarining texnikasi
39. . Nayza uloqtirish texnikasi
40. . Nayza uloqtirish texnikasiga o'rgatish
41. Disk uloqtirish texnikasi
42. Disk uloqtiruvchilarning maxsus mashqlar
43. Yadro itqitish texnikasi va maxsus mashqlari
44. Bosqon uloqtirish texnikasiga maxsus mashqlari
45. Ko'p kurash turlari.
46. Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish.
47. Yengil atletika bo'yicha sport ingshootlari, jihozlari va ularni ishlatish
48. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqalardagi hujjatlar va hakamlik ishi.

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

Seminar mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzulari.

1. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi va vazifalari hamda rivojlanish tarixi.
2. O'zbekistonda Yengil atletikaning rivojlanish tarixi va uning jismoniy tarbiya tizimida tugan o'rni.

3. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi 4. Yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi 5. Sakrash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi 6. Uloqtirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi. 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 loyiha bo'yicha 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. 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'ullanishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish. 7. Yengil atletika bilan shug'ullanirish 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 ingshootlari, jihozlari va ularni ishlatish. 17. Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni va ahamiyati. 18. Yengil atletika mashqlarining umumiy tavsifi 19. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati 20. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati	
--	--

21. Kross yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati 21. Yengil atletika musobaqalarni o'tkazish va tashkil qilish. 22. Yengil atletika mashqlari texnikasining xarakterli xususiyatlar 23. Yugurish va yurishda atletik ko'rsatkichlarni belgilovchi asosiy omillar. 24. Yurish va yugurish shartli ravishda ajratiladigan qismlar, ularning vazifalar. 25. Yengil atletikachilarning taktik tayyorgarligi, uning musobaqadagi roli sportchi faoliyati. 26. Ta'lim, sport va sog'lomlashtirish tizimida yengil atletika ahamiyati 27. Yengil atletika mashg'ulotlarida xavfsizlik choralarini haqida tasnif. 28. O'zbekiston yengil atletikachilar Olimpiya o'yinlarida. 29. Yengil atletika bo'yicha xalqaro musobaqalarning o'ziga xos xususiyatlari. 30. Maxsus tayyorgarlik mashqlarining xarakteristikasi 31. Yengil atletika mashqlaridan foydalanish asosiy jismoniy fazilatlar. 32. Yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish. 33. Yurish va yugurishda atletik ko'rsatkichlarni belgilovchi omillar. 34. Yengil atletika mashg'ulotlarni o'tkazishning asosiy shakli sifatlarining ahamiyati. 35. Uzunlikka sakrash texnikasini o'rgatish 36. Yugurib kelib uzunlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari 37. Uch hatlab sakrashni o'rgatish 38. Yugurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasi 39. Yugurib kelib balandlikka sakrashlar texnikasini o'rgatish 40. Yugurib kelib balandlikka sakrovchilarning maxsus mashqlari 41. Langarcho'p bilan sakrash texnikasi 42. Langarcho'p bilan sakrovchilarning maxsus mashqlari 43. Nayza uloqtirish texnikasi 44. Nayza uloqtirish texnikasiga o'rgatish 45. Disk uloqtirish texnikasi 46. Disk uloqtiruvchilarning maxsus mashqlar 47. Yadro itqitish texnikasi va maxsus mashqlari 48. Bosqon uloqtirish texnikasiga maxsus mashqlari 49. Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish. 50. Yengil atletika bo'yicha sport ingshootlari, jihozlari va ularni ishlatish 51. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqalardagi hujjatlar va hakamlik ishi. 52. Mustaqillik davrida O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishining ahamiyati	
3. VI. Ta'lim 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 <i>tasavvur va bilimga ega bo'lishi</i>; - Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish; Yengil atletika bilan shug'ullanishda umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini bajarishni o'rgatish; Yengil atletika bilan shug'ullanish 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; ulotirish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi, ko'p kurash turlari texnikasini o'rgatish metodikasi bo'yicha <i>ko'nikmalarga ega bo'lishi</i>; - Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobini yuritish; Yengil atletika bo'yicha sport inshootlari, jihozlari va ularni ishlatish <i>to'g'risida malakalarga 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", "Tarazi", "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, joriy va oralik nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha variantlar asosida yozma topshiriqlarni bajarishi zarur.	IX. Asosiy adabiyotlar: 1. P. Mamatkulov, Sh. Kazaqov, A. Yusupbaeva, D. Umaraliyeva. Легкая атлетика (учебник) Для всех степеней бакалавра. Ташкент 2020 2. Radjapov U.R. Yengil atletika. Darslik. T - 2022 y 3. Abdullayev M.J., Olimov M.S., To'xtaboyev N.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik. "Barkamol fayz media" nashriyoti Toshkent-2017 y. 620 bet 4. Abdullayev M.J. Sport mahoratini oshirish (Yengil atletika). Darslik. "Cho'lpon nomidagi nashriyot va matba ijodiy uyi" Toshkent-2019 y. 472
6.	

bet 5. Shodiyev A.Y. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi Toshkent 2021 y 6. Ниёзов И. Енгил атлетика. Фаргона: Ўқув қўлланма. Фаргона нашриёти 2005 йил. 7. Қудратов Ропижон. "Енгил атлетика" Дарслик, Тошкент – 2012	8. X. Qo'shimcha adabiyotlar: 1. Абдуллаев М.Ж., Смуригина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе. Учебное пособие. Бухоро. "Дурдона" – 2015 йил. 2. Abdullayev M.J. "Yengil atletika" O'rita va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2015 yil. 3. Abdullayev M.J. "Yengil atletika" To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" – 2013 yil. 4. M.S. Olimov, I.R. Soliyev, B. Sh. Haydarov. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Yengil atletika). Darslik. "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati" nashriyoti. Toshkent-2017 yil. 320 bet. 5. H.T. Rafiyev va boshqalar... Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (Yengil atletika). Darslik. "Ilmiy texnika va axboroti-press nashriyoti". Chirchiq-2018 yil. 376 bet 6. Qudratov R., G'aniyev I.D., Soliyev I.R., Baratov A.M. Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. Uslubiy qo'llanma/ - T.: 2011 7. H.T. Rafiyev. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. –T.: "Noshir"-2012. 8. Normurodov A.N. Yengil atletika. Toshkent: O'quv-uslubiy qo'llanma. ToshDSHl 2002 yil.
	XI. Axborot manbalari 1. www.cspi.uz 2. www.pedagog.uz 3. www.gov.uz 4. http://ziyonet.uz
7.	Chirchiq davlat pedagogika universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2024-yil "___" _____dagi sonli qarori bilan tasdiqlangan
8.	Fan/modul uchun mas'ullar: 1. F.A. Nurmatov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasini mudiri v.b., dotsent. 2. J.M. Shukrullayev - ChDPU "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasini v.b. dotsent, p.f.f.d. (PhD)

	3. S.K.Toshpulatov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasi o'qituvchisi. 4. B.A.Abdunabiyev - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasi o'qituvchisi. 5. B.D.Anorboyev - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi" kafedrasi o'qituvchisi.
9	Taqrizchilar: U.R.Radjabov – Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasi mudiri, professor. T. S. Achilov - Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat" fakulteti dekani, dotsent