O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI

«TASDIQLAYMAN»
______
O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor
R.To‘rayev
2024 yil “29” 08

Ro‘yxatga olindi № BD- 382BTBM2426-1.26
2024 yil “29” 08

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA MASHG‘ULOTLARNI TASHKIL ETISH (BOKS)

1-qism

O‘QUV DASTURI

Bilim sohasi:	1000 000 – Xizmatlar
Ta’lim sohasi:	1010 000 – Xizmat ko‘rsatish
Ta’lim yo‘nalishi:	61010200 – Sport faoliyati(Boks)

Termiz–2024

Сканировано с CamScanner

Fan/modul kodi 382BTBM2426	O'quv yili 2024-2025	Semestr 1	Kreditlar 6	
Fan/modul turi majburiy	**Ta'lim tili** O'zbek/rus		**Haftadagi dars soatlari** 4	
1.	**Fanning nomi**	**Auditoriya mashg'ulotlari (soat)**	**Mustaqil ta'lim (soat)**	**Jami yuklama (soat)**
	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (Boks)	60	120	180
2.	**I. Fanning mazmuni**			

I. Fanning mazmuni

Fanning maqsadi – Boks ixtisosligida ta'lim oluvchi talabalarning "Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni tashkil etish (Boks)" faniga muvofiq bilimlarni mustaqil o'zlashtirish va amaliy mashg'ulotlar asosida ko'nikma hamda malakalarni shakllantirishga qaratiladi.

Ushbu fan ixtisoslik fani tarkibiga mansub bo'lib, 1-2 semestrlarda o'tkaziladi.

Fanning vazifalari – fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakalariga quyidagi talablar qo'yiladi. **Talaba:**

- Boks bo'yicha o'tkaziladigan turli musobaqalarda ishtirok etib, o'zining mahorat darajasini tasdiqlovchi sport razryadlariga ega bo'lishi;
- o'qituvchi trenerning kasbiy-pedagogik bilimi, ko'nikma va malakalarni bosqichma-bosqich o'zlashtirib borish va ularni malakaviy amaliyotlarda **mukammallashtirish;**
- musobaqa qoidalarini o'zlashtirish musobaqalar tashkil qilish va o'tkazish malakalarni egallash asosida kamida "sport hakami" unvoniga **ega bo'lish;**
- bosqichma-bosqich jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha belgilangan me'yoriy **talablarni bajarish;**
- mashg'ulotlarni o'tkazish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik harakatlarni shakllantirish davomida trenajyorlar, innovatsion texnologiyalardan foydalanish **ko'nikmalarini egallash.**

II. Asosiy nazariy qism (amaliy mashg'ulotlari)

II.1. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi:

1-mavzu. Bokschilarni asosiy turish xolatlarini takomillashtirish.

Jangovar tik turish – ringdagi hamma harakatlarda universal dastlabki holatlarni takomillashtirish. Bokschining funksional asimmetriyasi va

Сканировано с CamScanner

jismoniy qobiliyatlarining rivojlanish darajasiga qarab, tik turish holatlarini (o'ng tomonlama, chap tomonlama va yuzma-yuz) o'rganish va takomillashtirish. Bokschilarni ring bo'ylab harakatlanishlarini takomillashtirish: Oddiy qadamlar bilan, ketma-ket qadamlar bilan va sakrab harakatlanishlar.

2-mavzu. Jangovar tik turish – ringdagi hamma harakatlarda universal dastlabki holatlarni takomillashtirish.

Jangovar xolatda turishni takomillashtirish. Jangovar xolatda to'g'ridan zaralarni takomillashtirish. Jangovar xolatda yondan zaralarni takomilashtirish. Jangovar holatda pastdan zaralarni takomillashtirish.

3-mavzu. Bokschilarni ring bo'ylab harakatlanishlarini takomillashtirish.

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Har xil yoshga va malakaga mansub bokschilarni holat va harakatlanishlarga o'rgatishning uslublari va vositalari. Holat va harakatlanishlarga o'rgatishning bosqichlari. Holat va harakatlanishlar texnikasiga o'rgatish va uni takomillashtirishga qaratilgan texnik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati.

4-mavzu. Oddiy qadamlar bilan, ketma-ket qadamlar bilan va sakrab harakatlanishlar.

Harakat malakalarini "ichki" va "tashqi" qarshiliklar ta'siriga nisbatan mukammal barqaror (tezkor, aniq, samarali) bajarilishini ta'minlovchi omillar va sharoitlar.

5-mavzu. To'g'ridan, yondan va pastdan boshiga, gavdaga zarbalar ulardan himoyalanish va turli qarshi hujumlarni takomillashtirish texnikasini ko'rsatib berish va tushuntirish bilim, ko'nikma va malakalari.

Bittalik zarbalar texnikasini tushuntirish va ko'rsatib berish. Zarba harakatlarini yaxlit ko'rsatib berish va zarba berishda qatnashadigan gavdaning qismlari. Himoya harakatlarini tushuntirish va ko'rsati berish, to'g'ridan va yondan beriladigan zarbalardan gavda, oyoq va qo'llar yordamida himoyalanishlar.

6-mavzu. Jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslublari va vositalari. Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish.

7-mavzu. Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish.

Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari. Turli yoshdagi va malakali bokschilarni himoya qilish texnikasini o'qitish usullari va vositalari. Himoya texnikasini o'qitish bosqichlari. Himoya texnikasini o'rgatish va uni

Сканировано с CamScanner

takomillashtirishga qaratilgan texnik tayyorgarlik darslarini tashkil etish va o'tkazish metodikasi.

8-mavzu. Taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.

Jangovar taktikani o'qitishning maqsad va vazifalari. Taktik tayyorgarlik usullari va vositalari. Jangovar taktikani o'qitish bosqichlari. Jang taktikasini individual, guruh va jamoaviy taktik harakatlarga o'rgatish va uni takomillashtirishga qaratilgan taktik va tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish metodikasi.

9-mavzu. Psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish.

Sport psixologiyasini tushuntirish. Psixologik tayyorgarlikning asosiy bosqichlari.

10-mavzu. To'g'ridan, yondan va pastdan boshiga, gavdaga zarbalar ulardan himoyalanish va turli qarshi hujumlarni takomillashtirish. texnikasini ko'rsatib berish va tushuntirish bilim, ko'nikma va malakalari.

Boksda zarbalar va ularning umumiy qoidalar, zarba paytida mushtning holati, panjani bint bilan o'rash usullari. To'g'ridan zarbalar. Yon tomondan zarbalar. Pastdan zarbalar, o'ng qo'lda to'g'ridan, yondan va pastdan zarba berish, o'ng qo'lda to'g'ridan, yondan va pastdan boshga zarba, o'ng qo'lda to'g'ridan, yondan va pastdan gavdaga zarba. Chap qo'lda to'g'ridan, yondan va pastdan zarba berish, chap qo'lda to'g'ridan, yondan va pastdan boshga zarba, chap qo'lda to'g'ridan, yondan va pastdan gavdaga zarbalar.

11-mavzu. Bittalik zarbalar texnikasini tushuntirish va ko'rsatib berish.

Zarba harakatida ishtirok etadigan tanaga bitta zarba berish texnikasini tushuntirish va ko'rsatib berish.

12-mavzu. Zarba harakatlarini yaxlit ko'rsatib berish va zarba berishda qatnashadigan gavdaning qismlari. Chap qo'lda to'g'ridan, yondan va pastdan zarba berish, chap qo'lda to'g'ridan, yondan va pastdan boshga zarba, chap qo'lda to'g'ridan, yondan va pastdan gavdaga zarbalar.

III. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar.

3.1. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlarni amalga oshirish bo'yicha ko'rsatmalar.

Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlarni amalga oshirishda talaba:

- mustaqil o'rganilgan o'quv ma'lumotlar, manbalar bibliografiyasi, internet saytlaridan olingan barcha materiallarni qayd etishga mo'ljallangan shaxsiy kundalik daftariga ega bo'lishi tavsiya etiladi;
- o'rganilgan elektron manbalardan nusha olish, uni saqlash va ulardan muntazam foydalanish;

Сканировано с CamScanner

	- kuzatilgan mashg'ulotlar va musobaqalarda qayd etilgan texnik-taktik ko'nikmalar, malakalar va o'yin kombinatsiyalar nushalarini kompakt diklarga yozib olish; - malakaviy amliyotlar davomida o'zlashtirgan bilimi va amaliy ko'nikma-malakalarini sinovdan o'tkazish; - mustaqil ta'lim ishlari amalga oshirishda fan o'qituvchisi, kurs va bitiruv malakaviy ishlari rahbarlaridan maslahat yoki ko'rsatmalar olish tavsiya etiladi. **3.2. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:** **1-mavzu.** Boshlovchi bokschilar bilan ishlashda pedagogik faoliyatning xususiyatlari. **2-mavzu.** To'g'ridan, yondan va pastdan boshiga, gavdaga zarbalarni takomillashtirish va ulardan himoyalanishlar va turli qarshi hujumlar. **3-mavzu.** To'g'ridan, yondan va pastdan boshiga, gavdaga zarbalar ulardan himoyalanish va turli qarshi hujumlarni takomillashtirish texnikasini ko'rsatib berish va tushuntirish bilim, ko'nikma va malakalari. **4-mavzu.** Jang olib borish taktikasini takomillashtirish. **5-mavzu.** Bokschilarni jismoniy va psixik sifatlarini tarbiyalash. **6-mavzu.** Uzoq masofadagi jangda razvedka, hujum va himoya harakatlarini tushuntirish va ko'rsatib berish. **7-mavzu.** O'quv, mashg'ulot va musobaqa janglarini o'tkazish uslubiyati. **8-mavzu.** O'rta masofalarda jang olib borishda texnik-taktik mahoratni va maxsus sifatlarni takomillashtirish. **9-mavzu.** Boshlovchi bokschilar bilan ishlashda pedagogik faoliyatning xususiyatlarini ochib berish. **10-mavzu.** Boshlovchi bokschilarning texnika va taktikasini o'rgatish va takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni o'tkazish. Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan referatlar tayyorlash va uni taqdimot qilish tavsiya etiladi. Ushbu mavzular bo'yicha tayyorlanadigan mustaqil ishlar talabalar soniga qarab turli yosh va sport malakasiga ega yoki sport faxriylari ustida olib borilgan kuzatuv va tadqiqotlar asosida ko'p yo'nalishli bo'lishi mumkin.
3.	**IV. Ta'lim natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)** Talaba bilishi kerak : -o'quv-mashg'ulot ishlarini rejalashtirish shakllari va uslublari boksda mashg'ulotlarni o'tkazish uslubiyati; boksda ko'p yillik tayyorgarlik tuzilmasi; harakatlar va taktik ko'nikmalarni o'zlashtirishning oqilona ketma-ketligi; boksning texnik mahorati tuzilmasi; vatanimiz va xorijiy

Сканировано с CamScanner

	boks maktablari tamoyillari va uslublari **asoslarini bilishi;** - Dastur hajmi doirasida belgilangan o'quv-uslubiy va amaliy materiallarni o'zlashtirishga quyidagi talabalar qo'yiladi: - dasturda belgilangan amaliy materialni o'rganish va o'zlashtirish; - sport-pedagogik mahorat va murabbiyga xos kasbiy ko'nikmalarni shakllantirish; - jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha me'yoriy talablarni bajarish; - musobaqalarda ishtirok etish va musobaqalarda jamoa faoliyatini boshqarish; - musobaqa qoidalarini bilish, uni tashkil qilish va o'tkazish hamda hakamlik qilish **ko'nikmalariga ega bo'lishi;** Sport-pedagogik mahoratini oshirish mashg'ulotlariga muntazam qatnashish va 2-chi sport razryadidan kam bo'lmagan me'yoriy talablarni bajarish **malakalariga ega bo'lishi kerak.**
4.	**V. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:** Ta'lim jarayonlarini raqamli texnologiyalar asosida individuallashtirish, masofaviy ta'lim xizmatlarini rivojlantirish, bunda vebinar, onlayn, "BBB", "Tarozi", "SWOT-tahlil", "Sinkveyn", "FSMU", o'yin, musobaqa texnologiyalarini amaliyotga tatbiq etish. Ma'ruza; Keys-stadi; Individual loyihalar; Taqdimotlar qilish; Alohida – alohida ishlash; Sherik bo'lib ishlash hujum va himoya qilish; Bellashuv, musabaqa, aylanma trenirovka, takroriy mashq, o'zgaruvchan mashq, qat`iy tartiblashgan mashqlar. Fanni o`qitish jarayonida foydalanish uchun tavsiya etilgan o`qitish usullari (texnologiyalari).
5.	**VI. 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 oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarishi zarur.
6.	**VIII. Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar hamda axborot manbalari.** **Asosiy adabiyotlar** 1. Usmonov.M.Q. "Boks nazariyasi va amaliyoti" o'quv qo'llanma Termiz 2022 yil. 192 bet. 2. Tajibayev S.S. Abduhamidov R.N. Nadjimov F.F. "Boks bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish"

Сканировано с CamScanner

	yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. Toshkent 2017 yil. 3. Xalmuxamedov R.D. Shin V.N. Tajibayev S.S. Rajabov G'.Q. Anashov V.D. "Bokschilarning sport pedagogik mahoratini oshirish". Darslik, 2020 yil. 593 bet. 4. Xalmuxamedov R.D. Shin V.N. Tajibayev S.S. Turdiyev F.K. Rajabov G'.Q. "Boks nazariyasi va uslubiyati". Darslik, 2018 yil. 372 bet. 5. Xalmuxamedov R.D. Tajibayev S.S Rajabov G'.Q. "Yakkakurash sport turlari (BOKS)". Darslik, 2015 yil. 182 bet. **Qo'shimcha adabiyotlar.** 1.O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (yangi tahriri) Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr. 2. R.D.Xalmuxamedov, V.D. Anashov , Yu.v.Serebryakov Boks nazariyasi va uslubiyati (Malakali bokschilarning m usobaqa oldi tayyorgarligini boshqarish uslubiyati) o'quv qo'llanma Toshkent 2017 yil. 3. Boks atamalarining izohli lug'ati. Xalmuxamedov R.D. o'quv qo'llanma Toshkent 2014 yil. 4. Boks atamalarining izohli lug'ati. Xalmuhametov R.D, Umarov Q.A o'quv qo'llanma Toshkent 2014 yil. **Internet saytlari** 1. http://www.lex.uz- O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi 2. http://www.ziyonet.uz- Ta'lim portali 3. http://www.aiba.org Xalqaro boks federatsiyasi sayti. 4. http://www.olympicboxing.uz. O'zbekiston Boks federatsiyasi sayti. 5. http://www.rusboxing.ru. Rossiya Boks federatsiyasi sayti. 5. http://www.ziyonet.uz O'zbekiston Respublikasi ta'lim portali. 7.http://www.gov.uz O'zbekiston Respublikasi Hukumati portali.
7.	O'quv dasturi Termiz davlat universiteti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2024 yil "29" 08 dagi "1" - sonli bayonnoma)
8.	**Fan/modul uchun ma'sullar:** X.Sharipov – TerDU Sport boshqaruvi kafedrasi mudiri., dotsent. D.Turdimurodov - TerDU Sport boshqaruvi kafedrasi katta o'qituvchisi. J.Baxriyev - TerDU Sport boshqaruvi kafedrasi o'qituvchisi.
9.	**Taqrizchilar:** **Ya Daniyeva**-TerDU, Sport boshqaruvi kafedrasi dotsenti, pfn. **I.Daminov** – Termiz davlat Pedagogika instituti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasi mudiri professor.

Сканировано с CamScanner

Сканировано с CamScanner