



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ТАЪЛИМ, ФАН ВА ИННОВАЦИЯЛАР
ВАЗИРЛИГИ**



**ДЕНОВ ТАДБИРКОРЛИК ВА ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ
ПЕДАГОГИКА ФАКУЛЬТЕТИ ҚОШИДА**

Мухтарам Президентимиз Ш.М.Мирзиёев томонидан илгари сурилган 5 та муҳим ташаббуснинг 2-йўналиши бўлган “Талаба ёшларни жисмоний чиниқтириш ва спорт соҳасида ўз қобилиятларини намоён қилишлари учун зарур шароитлар яратиб бериш” мақсадида ташкил этилган

**КУРАШ ВА ДЗЮДО
МАШҒУЛОТИНИНГ ИШ РЕЖАСИ**



ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ТАЪЛИМ ВА ИННОВАЦИЯЛАР ВАЗИРЛИГИ
ДЕНОВ ТАДБИРКОРЛИК ВА ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ
ПЕДАГОГИКА ФАКУЛЬТЕТИ
“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ” КАФЕДРАСИ

«Тасдиқлайман»
Денов тадбиркорлик ва педагогика
институти
“Жисмоний тарбия ва спорт” кафедраси
мудир Д.Носирова
“_____” _____ 2025-2026йил

КУРАШ ВА ДЗЮДО
ТЎГАРАГИНИНГ
ИШ РЕЖАСИ

Машғулот ўтказиш куни	Душанба, Сешанба, Чоршанба, Пайшанба, Жума
Машғулот вақти	16:00-17:30

Тўгарак раҳбари:

Р.Илматова

Денов – 2025

“Кураш ва Дзюдо” тўгарак аъзолари тўғрисида

МАЪЛУМОТ

№	Талабанинг ИФ.Ш.	Туғилган йили	Босқич ва гуруҳи	Таълим йўналиши	Телефон рақами
1	Худойкулов Азамат	17.09.2003	3-босқич талабаси	Жисмоний маданият йўналиши	88-194-55-56
2	Абдусаломов Хожиакбар	13.06.2003	2-босқич 13К-21 гуруҳу	Жисмоний маданият йўналиши	93-537-55-00
3	Нормуродов Аслиддин	01.04.2004	3-босқич 204-гуруҳ	Жисмоний маданият йўналиши	97-785-27-00
4	Қулназаров Дийорбек	15.09.2004	3-босқич талабаси	Жисмоний маданият йўналиши	88-847-74-07
5	Хужамуродов Хужаназар	03.01.2004	3-босқич талабаси	Жисмоний маданият йўналиши	91-966-86-26
6	Худойкулов Азизбек	26.05.2004	3-босқич талабаси	Жисмоний маданият йўналиши	99-563-18- 46
7	Бектошев Нажмиддин	27.12.2003	3-босқич талабаси	Жисмоний маданият йўналиши	93-353-08-26
8	Зийодуллаев Жасур	11.08.2003	3-босқич талабаси	Жисмоний маданият йўналиши	99-276-55-03
9	Исломова Ширин	04.09.2003	3-босқич талабаси	Мактабгача таълим йўналиши	99-563-18- 46
9	Жабборов Ботир	04.21.2001	3-босқич талабаси	Мактабгача таълим йўналиши	93-353-08-26
10	Холёрова Мадина	12.03.2001	3-босқич талабаси	Бошлангич таълим йўналиши	99-276-55-03
11	Абдуғаффорова Зумрад	16.05.2001	3-босқич талабаси	Педагогика таълим йўналиши	88-349-84-87
12	Сафарова Райхона	25.01.2003	2-босқич талабаси	Мактабгача таълим йўналиши	91-957-38-06
13	Менгбойева Зебинисо	02.14.2001	1-босқич талабаси	Аниқ ва таъбий фанлар факултети	50-477-11-93
14	Мухаммадиева Дилчехра	07.11.2001	1-босқич талабаси	Аниқ ва таъбий фанлар факултети	88-810-15-31
15	Нормухаммадова Фарангиз	23.09.2004	1-босқич талабаси	Бошлангич таълим йўналиши	88-154-15-01

Тўгарак раҳбари:

Р.Илматова

Кураш ва Дзюдо машғулоты бўйича иш режа

2025-2026 ўқув йили

№	Мавзулар	Соатлар
	Сентябр	
1	Биринчи машғул� ташкилий масалаларга бағишланади.	2
2	Дзюдо: тарихи ва ривожланиши	4
3	Дзюдо жиҳозлари: киёми (ги) ва белбоғлар (оби)	4
4	Дзюдо қоидалари ва этикети	4
	Октябр	
5	Кулаш техникаси (укеми) ва хавфсизлик асослари	4
6	Асосий ҳужум усуллари (нага-ваза)	4
7	Қўллар, бел ва оёқлар билан ҳужум техникаси	4
8	Тўғри тутиш ва назорат (катамэ-ваза)	4
	Ноябр	
9	Дзюдодо ракибнинг ҳаракатларидан фойдаланиш	4
10	Ҳимоя ва ҳужум стратегиялари	4
11	Мусобақа қоидалари ва ҳисоб тизими	4
12	Дзюдонинг руҳий фойдалари: диққат ва сабр	4
	Декабр	
13	Дзюдодо жисмоний тайёргарлик машқлари	4
14	Дзюдо мусобақаларига тайёргарлик стратегияси	4
	Январ	
15	Жисмоний тайёргарлик.	4
16	Дзюдодо замонавий инвентардан фойдаланиш	4
17	Кураш тарихи: миллий спорт сифатидаги аҳамияти	4
	Феврал	
18	Жисмоний тайёргарлик.	4
19	Курашда куч ва мувозанат асослари	4
	Март	
20	Белбоғдан тутиш ва ракибни ерга тушириш усуллари	4
21	Кураш техникасини ўрганишда муҳим ҳаракатлар.	4
22	Жамоавий кураш турлари ва стратегик ёндашувлар	4
	Апрел	
23	Курашнинг жисмоний ва руҳий фойдалари	4
24	Белни мустаҳкамлаш ва кучли ушлаш машқлари	4
25	Ўзига ҳимоя усуллари: хатолардан қочиш	4
26	Мувозанат ва эластиклик машқлари	4
	Май	
27	Бадани ёритувчи машғул�лар	4
28	Ерга тушириш (йикитиш) техникаси	4
29	Республика Президенти ва ҳукуматининг жисмоний тарбия ва спортга бўлган ғамхўрлиги. Жисмоний тарбиянинг ақлий ва ахлоқий тарбия билан алоқадорлиги.	4
30	Кураш мусобақаларига тайёргарлик	4
	Жами:	120

Тўғарак раҳбари:

Р.Илматова

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ТАЪЛИМ ВА ИННОВАЦИЯЛАР ВАЗИРЛИГИ**

ДЕНОВ ТАДБИРКОРЛИК ВА ПЕДАГОГИКА ИНСТИТУТИ

ПЕДАГОГИКА ФАКУЛЬТЕТИ

“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ” КАФЕДРАСИ

**ДЗЮДО ВА КУРАШ МАШҒУЛОТИНИ
ҚАЙД ЭТИШ
ЖУРНАЛИ**

Денов-2025-2026

ТЎГАРАК МАШҒУЛОТЛАРИ ЖУРНАЛИ

№	Ўқувчиларнинг исми ва фамилияси
	Машғулот ўтилган сана
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	

№	Сана	Соат	Машғулот мавзуси	Имзо
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				

ТЎГАРАК МАШҒУЛОТЛАРИ ЖУРНАЛИ

[illegible]

ТЎГАРАК МАШҒУЛОТЛАРИ ЖУРНАЛИ

№	Сана	Соат	Машғулот мавзуси	Imzo
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				
36.				

ТЎГАРАК МАШҒУЛОТЛАРИ ЖУРНАЛИ

[illegible]

ТўГАРАК МАШҒУЛОТЛАРИ ЖУРНАЛИ

[illegible]