

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI O'LIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI

SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
"SPORT TURLARINI O'QITISH METODIKASI"
KAFEDRASI

Ro'yxatga olindi:

№ 265

2019 y. « »

«TASDIQLAYMAN»

O'quv ishlari bo'yicha profektor

prof.A.A.Soliev

« » 2019 yil

TANLANGAN SPORT TURLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(Voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika)

FANINING
ISHCHI O'QUV DASTURI
(4-kurs)

Bilim sohasi: 600000 - Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 610000 - Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 - Sport faoliyati (faoliyat turlar boyicha)

SAMARQAND – 2019

Fanning ishchi o'quv dasturi o'quv, ishchi o'quv reja va o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- M.Imomov - SamDU, Jismoniy madaniyat fakulteti "Sport turlarini o'qitish metodikasi" kafedrasining o'qituvchisi.
I.I.Mirzayev - SamDU, Jismoniy madaniyat fakulteti "Sport turlarini o'qitish metodikasi" kafedrasining o'qituvchisi.
B.Barakayev - SamDU, Jismoniy madaniyat fakulteti "Sport turlarini o'qitish metodikasi" kafedrasining o'qituvchisi.
M.U.Yusupov - SamDU, Jismoniy madaniyat fakulteti "Sport turlarini o'qitish metodikasi" kafedrasining o'qituvchisi.
Z.O'tayev - SamDU, Jismoniy madaniyat fakulteti "Sport turlarini o'qitish metodikasi" kafedrasining o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

J.E. Eshnazarov. -SamDU, Jismoniy madaniyat fakulteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrasining professori.

-Tayloq OZSK direktori; -p.f.n.Berdiqulov B.

Fanning ishchi o'quv dasturi "Sport turlarini o'qitish metodikasi" kafedrasining 2019 yil "___" avgustdagi "___"-son yig'ilishida muhokamadan o'tgan va fakultet kengashida muhokama qilish uchun tavsiya etilgan.

Kafedra mudiri:

Fanning ishchi o'quv dasturi "Jismoniy madaniyat" fakulteti uslubiy kengashi majlisida ko'rib chiqildi va foydalanishga tavsiya etildi (2019 yil "___" avgustdagi "___"-sonli bayonnoma).

Fakultet o'quv uslubiy kengash raisi:  B.Z.Qosimov

Fanning ishchi o'quv dasturi "Jismoniy madaniyat" fakultet kengashida muhokama etilgan va foydalanishga tavsiya etildi (2019 yil "___" avgustdagi "___"-sonli bayonnoma).

Fakultet kengashi raisi:  dots. B.B.Kipchakov

"KELISHILDI" O'quv uslubiy boshqarma boshlig'i

 dots. B.S.Aliqulov

Fanning dolzarbligi

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya sohasini rivojlanishiga qaratilgan qator me'yoriy-huquqiy hujjatlar qabul qilingan va jadallikda hayotga tadbiq etib kelinmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi, "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunlari, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qariri shular jumlasidandir. Buning natijasida yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarsi keng qaror topib, sportning

ommoviyligi ta'minlanmoqda. O'zbekiston sportchilari jahonning nufuzli musobaqalarida yuksak g'alabalarni qo'lga kiritib, mamlakatimiz sport salohiyatini butun dunyoga namoyon qilmoqda.

Hozirgi kunda amalda o'z ijrosini namoyon etayotgan O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, qator Qonunlar, jumladan, "Ta'lim to'g'risida"gi va "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunlar, Prezident farmonlari hamda hukumat qarorlari mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasini bozor munosabatlariga moslashtirish va uni rivojlantirish sur'atini jadallashtirishga qaratilgan moddiy-huquqiy imkoniyatlarini yaratib bermoqda.

Demak, soha olimlari va mutaxassislari ushbu imkoniyatlardan to'laqonli foydalanish, shu yo'nalish bo'yicha raqobatbardosh kadrlar tayyorlashga ixtisoslashtirilgan ilg'or ilmiy-pedagogik texnologiyalar ishlab chiqishlari, ta'lim standartlari va o'quv dasturlarini zamon talablariga mos ravishda shakllantirishlari zarur bo'ladi.

Mazkur o'quv dasturi doirasida talabalar O'zbekistonda va Jahonda voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletikalarni rivojlanishi, voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletikaga o'rgatish (o'qitish) nazariyasi va uslubiyati, voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletikachilar tayyorlash jarayonini boshqarish masalalari bo'yicha yetarli va zarur bilim oladi. Jismoniy tarbiya va sport, xususan voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika bo'yicha o'qituvchilik, trenerlik va tashkilotchilik ishlarini tashkil qilish hamda ushbu jarayonlarni mustaqil boshqarish malaka va ko'nikmalarini o'zlashtiradilar, voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini yuritish malakalarini shakllantiradi. Dastur materiallarini o'zlashtirish jismoniy tarbiya va sport bo'yicha bo'lajak kadrlarning ma'naviy ahloqiy xislatlarini shakllanishiga, ularni tanlagan kasbiga bo'lgan qiziqishini kuchayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ta'minlaydi, kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalar bilan qurollantiradi, yetuk mutaxassis va shaxsga xos xislatlarini shakllantiradi, o'qituvchi-trenerning tashkilotchilik, tadqiqotchilik, ijodkorlik xislatlarini tarbiyalaydi.

Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jixatdan uzviyiligi

Voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika fanlari asosiy ixtisoslik fani hisoblanib, bu fan I-II-III-IV-kurslarning barcha semestrlarida o'tiladi. Voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika nazariyasi va uslubiyati fanlari maxsus fanlar blokiga mansub.

Mazkur fanlar o'quv rejasidagi gumanitar va ijtimoiy-iqtisodiy fanlar blokiga kiruvchi falsafa, O'zbekiston tarixi, ma'naviyat asoslari, dinshunoslik, sotsiologiya; matematika va tabiiy-ilmiy (sportda matematika, sport metrologiya, anatomiya, sport tibbiyoti va rehabilitatsiya) hamda umumkasbiy fanlar (jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti, jismoniy tarbiya va sport menjmenti, jismoniy tarbiya va Olimpiya harakati tarixi, psixologiya va sport psixologiyasi, fiziologiya va sport fiziologiyasi) blokiga kiruvchi barcha fanlar bilan o'zaro bog'liqlikda olib boriladi.

Fanning ilm-fan sport hamda ishlab chiqishdagi o'rni

Fan mavzularining uslubiy jihatdan mantiqiy ketma-ketligi ularning mohiyati, bir-biri bilan uzviy bog'liqligi va didaktik tartibda bir-biridan kelib chiqishi bilan ifodalaniadi. Jumladan, voleybol faniga kirish, voleybolni vujudga kelishi, tarixi va uning zamonaviy salohiyati, o'yin texnikasi va taktikasi, o'rgatish va mashqlantirish uslubiyati, musobaqa qoidalari va uni tashkil qilish, hakamlar va hakamlilik qilish, rejalashtirish va nazorat, sportchilarni tayyorgarlik jarayonini boshqarish, tanlov va mashg'ulotni o'tkazish, turli yosh va sport razryadiga mansub voleybolchilar tayyorlash kabi mavzular o'zaro uzviy bog'liq va didaktik tartibda berilgan.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Fan bo'yicha o'tkaziladigan ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlari davomida an'anaviy o'qitish (o'rgatish) uslublaridan tashqari quyidagi innovatsion pedagogik texnologiyalardan keng foydalaniladi: muammoli savollar qo'yish va vaziyatli vazifalarni to'g'ri yechish yo'llarini izlab topish; "aqliy hujum"; "ekspres test-savol va javob"; "tashkilotchilik, tadbirkorlik va turli rollarni ijro etish" o'yinlari; "keys-stadi-muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish"; o'quv videofilmlarini namoyish etish. Fanning maqsad va vazifalarini amalga oshirilishi, dasturda qo'yilgan talablarni bajarilishi talabalarda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalarni mukammal o'zlashtirish imkonini beradi. Bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalari, BO'SMlar, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida zarur bo'lgan kasbiy, ilmiy-pedagogik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantiradi. Ushbu fanni mukammal o'zlashtirilishi joylarda voleybol mashg'ulotlari, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, voleybolni yanada ommaviylashtirish, malakali sport zahiralari va mahoratli voleybolchilar tayyorlash samaradorligini oshiradi.

O'quv fani o'qitilishi bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

Ushbu dastur jismoniy tarbiya darslarida voleybol, qo'l to'pi, basketbol, kurash, yengil atletika turlari va uni o'qitish metodikasining kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari, turkumlari, tasnifi, voleybol, qo'l to'pi, basketbol, kurash, yengil atletika texnikasi va taktikalarini o'rgatish, voleybol, qo'l to'pi, basketbol, kurash, yengil atletika darslarini tashkil qilish va o'tkazish metodlari hamda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalarini qamraydi.

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakalariga quyidagi talablar qo'yiladi. Talaba:

- tanlangan sport turlari nazariyasi va uslubiyati (voleybol, qo'l to'pi, basketbol, kurash, yengil atletika) fanining maqsadi hamda vazifalari;

- O'zbekistonda tanlangan sport turlari nazariyasi va uslubiyati (voleybol, qo'l to'pi, basketbol, kurash, yengil atletika) fanining rivojlanish tarixi;

- tanlangan sport turlari nazariyasi va uslubiyati (voleybol, qo'l to'pi, basketbol, kurash, yengil atletika)

mashg'ulotlarida umum rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni mustahkamlashga alohida e'tibor qaratish;

- tanlangan sport turlari nazariyasi va uslubiyati (voleybol, qo'l to'pi, basketbol, kurash, yengil atletika)

- mashg'ulotlarida shikastlanishning oldini olish to'g'risida tasavvurga ega bo'lishi;
- tanlangan sport turlari nazariyasi va uslubiyati (voleybol, qo'l to'pi, basketbol, kurash, yengil atletika) mashg'ulotlarining muayyan turi texnikasi va qoidalarini o'rgatishni mustahkamlash;
 - tanlangan sport turlari nazariyasi va uslubiyati (voleybol, qo'l to'pi, basketbol, kurash, yengil atletika) fanining texnikasi va usullarini o'rgatishni mustahkamlash;
 - tanlangan sport turlari nazariyasi va uslubiyati (voleybol, qo'l to'pi, basketbol, kurash, yengil atletika) mashg'ulotlari uchun sport inshootlarini tanlash va ularning jihozlanishini bilishi, ko'nikma hosil qilishi va amalda qo'llay olishi;
 - tanlangan sport turlari nazariyasi va uslubiyati (voleybol, qo'l to'pi, basketbol, kurash, yengil atletika) turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasi;
 - tanlangan sport turlari nazariyasi va uslubiyati (voleybol, qo'l to'pi, basketbol, kurash, yengil atletika) turlari bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishni mustahkamlash;
 - tanlangan sport turlari nazariyasi va uslubiyati (voleybol, qo'l to'pi, basketbol, kurash, yengil atletika) sport turlari bo'yicha musobaqa hujjatlarini yuritish va hakamlik qilishni mutahkamlash;
 - bolalar sportida voleybol, qo'l to'pi, basketbol, kurash, yengil atletika sport turlarining o'rni;
 - tanlangan sport turlari nazariyasi va uslubiyati (voleybol, qo'l to'pi, basketbol, kurash, yengil atletika) mashg'ulotlarining ayrim xususiyatlari to'g'risida malakalarga ega bo'lishi lozim.

№	Mashg'ulot turi	Jami	Semestrlarga ajratilgan soat	
			7-semestr	8-semestr
1	Nazariy (ma'ruza)	58	26	32
2	Amaliy	150	68	82
3	Seminar	120	52	68
4	Mustaqil ish	161	71	90
5	Kurs ishi (loyihasi)	-	-	-
	Jami auditoriya soati	340	146	182
	Umumiy o'quv yuklama soati	489	217	272

Tanlangan sport turlari nazariyasi va uslubiyati (voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika) fani bo'yicha ma'ruza mashg'ulotining kalendar tematik rejasini.

1-jadval

№	Ma'ruza mavzulari (barchasi VII-VIII-semestrda jami)	58 soat
VII-Semestr		
	I-mavzu Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika) sport turlarining texnikasi, taktikasi musobaqalarni tashkil qilish va hakamlik qilish qoidalarini.	26 soat
7.1	O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarish.	2
7.2	Zamonaviy voleybolning dolzarb masalalari.	2
7.3	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik va uni shakllantirish uslubiyati.	2
7.4	Yuqori malakali gandbolchilarning mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish.	2
7.5	Dam olish oromgohlarida sport yig'inlarini tashkil etish va o'tkazish.	2
7.6	O'zbekiston gandbol federatsiyasi-gandbolni rivojlantirishni boshqaruvchi asosiy organ.	2
7.7	Zamonaviy basketbolning dolzarb masalalari.	2
7.8	Basketbolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish.	2
7.9	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik va uni shakllantirish uslubiyati	2
7.10	Sport kurashida tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari.	2
7.11	Kurashchilarning ko'p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi.	2
7.12	Ko'p yillik mashg'ulotni rejalashtirish.	2
7.13	Kunlik mashg'ulot, mikrosikl, mezosikl va makrosikllarda nazorat, yuklamasining sportchi organizimiga ta'siri.	2
	VII-Semestrda jami	26 soat
VIII-Semestr		
8.14	Texnik tayyorgarlik asoslari.(Voleybolchilarning)	2
8.15	Voleybol sport turning musobaqa qoidasi va hakamlik uslubiyatini mustahkamlash. Musobaqada jamoani boshqarish.	2
8.16	Yuqori razryadli gurux va terma jamoalar bilan mashg'ulot o'tkazish.	2

8.17	Trenirovka jarayonining har xil bosqich va davrlarida taktik tayyorgarlikning mohiyati va mazmuni.	2
8.18	Raqib o'yinchilarining hatti-harakatlarini kuzatish va yozib borish.	2
8.19	Yuqori malakali gandbolchilarning o'quv-yig'in mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish.	2
8.20	Yuqori malakali gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot va musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish uslublari.	2
8.21	Texnik tayyorgarlik asoslari.(Basketbolchilarning)	2
8.22	Har xil yoshga va malakaga mansub basketbolchilarni taktik jihatdan tayyorlashning uslub va vositalari.	2
8.23	Yuqori razryadli basketbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi.	2
8.24	Psixologik tayyorgarlik. Basketbolchilarni sezish va his qilish tuyg'ulari.	2
8.25	Sport kurashida modellashdirish. Sportda modellashdirish.	2
8.26	Sport kurashida zamonaviy tadqiqot uslublari.	2
8.27	Yuqori malakali yengil atletikachilarni mashg'ulotlarini innovatsion texnologiyalar yordamida boshqarish va nazorat qilish.	2
8.28	Yengil atletikada saralash va bashorat.	2
8.29	Xotin-qizlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarni tashkil qilishning asoslari.	2
VIII-Semestrda jami		32 soat
Ma'ruza mavzulari VII-VIII semestrlarda jami		58 soat

Seminar mashg'ulotlarga tavsiya etiladigan mavzular.

“Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati” “voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika” ning texnikasi, taktikasi va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, elementar texnik harakatlari.

Voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika sport turlarining texnikasi, taktikasi musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, elementar texnik harakatlar va ularni tasniflash, tizimlashtirish va atamalar tushunchalarining ta'rifi. “Voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika” turlarining-tasnifi. “Voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika” nazariyasi va amaliyotda qullanadigan tasniflashtirishining tahlili; sportga tasniflash, “voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika”da toifalariga, guruxiga, sport tayyorgarligiga qarab tasniflash, texnika, taktika, mashqlar, mashg'ulot vositalari va xokazolarni tasniflash, “voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika” usullarining turkumlarga bo'linishi va tizimi. “Voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika” usullarining to'liq nomlanishi va qisqacha atamalarning paydo bo'lishi. Sport tayyorgarligida musobaqaning tutgan o'rni va ahamiyati. “Voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika”bo'yicha musobaqa qoidalarining asosiy bo'limlari: musobaqa turlari (shaxsiy, jamoa), musobaqa o'tkazish usullari (aylanma, chiqib ketish) xakamlar tarkibi va ularning vazifalari va g'oliblarni aniqlash tartibi.

Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika) fani bo'yicha seminar mashg'ulotining kalendar tematik rejasi.

2-jadval

No	Seminar mavzulari (barchasi)	Soat
VII-Semestr		
I-mavzu Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati “Voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika” sport turlarining texnikasi, taktikasi musobaqalarni tashkil qilish va hakamlik qilish qoidalari.		26
7.1	O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarish.	2
7.2	Zamonaviy voleybolning dolzarb masalalari.	2
7.3	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik va uni shakllantirish uslubiyati.	2
7.4	Yuqori malakali gandbolchilarning mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish.	2
5.5	Dam olish oromgohlarida sport yig'inlarini tashkil etish va o'tkazish.	2
7.6	O'zbekiston gandbol federatsiyasi-gandbolni rivojlantirishni boshqaruvchi asosiy organ.	2
7.7	Zamonaviy basketbolning dolzarb masalalari.	2
7.8	Basketbolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish.	2
7.9	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik va uni shakllantirish uslubiyati	2
7.10	Sport kurashida tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichlari.	2
7.11	Kurashchilarning ko'p yillik texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi.	2
7.12	Ko'p yillik mashg'ulotni rejalashtirish.	2
7.13	Kunlik mashg'ulot, mikrosikl, mezosikl va makrosikllarda nazorat, yuklamasining sportchi organizimiga ta'siri.	2
VII-Semestrda jami		26
VIII-Semestr		34
8.11	Texnik tayyorgarlik asoslari.(Valeybolchilarning)	2

8.12	Voleybol sport turning musobaqa qoidasi va hakamlik uslubiyatini mustahkamlash. Musobaqada jamoani boshqarish.	2
8.13	Yuqori razryadli gurux va terma jamoalar bilan mashg'ulot o'tkazish.	2
8.14	Trenirovka jarayonining har xil bosqich va davrlarida taktik tayyorgarlikning mohiyati va mazmuni.	2
8.15	Raqib o'yinchilarining hatti-harakatlarini kuzatish va yozib borish.	2
8.16	Yuqori malakali gandbolchilarning o'quv-yig'in mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish.	2
8.17	Yuqori malakali gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot va musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish uslublari.	2
8.18	Texnik tayyorgarlik asoslari.(Basketbolchilarning)	2
8.19	Har xil yoshga va malakaga mansub basketbolchilarni taktik jihatdan tayyorlashning uslub va vositalari.	2
8.20	Yuqori razryadli basketbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi.	2
8.21	Psixologik tayyorgarlik. Basketbolchilarni sezish va his qilish tuyg'ulari.	2
8.22	Sport kurashida modellashtirish. Sportda modellashtirish.	2
8.23	Sport kurashida zamonaviy tadqiqot uslublari.	2
8.24	Yuqori malakali yengil atletikachilarni mashg'ulotlarini innovatsion texnologiyalar yordamida boshqarish va nazorat qilish.	4
8.25	Yengil atletikada saralash va bashorat.	2
8.26	Xotin-qizlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarni tashkil qilishning asoslari.	2
	Seminar mavzulari VII-VIII semestrlarda jami	60 soat

Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati "Voleybol" fani bo'yicha amaliy mashg'ulotining kalendar tematik rejasi

№	Amaliy mashg'ulotlar mavzulari (barcha)	
VII-semestr		68 soat
I-mavzu: Yuqoridan va pastdan to'pni ikki qo'llab qabul qilish va uzatish texnikalarini o'rgatish		46
1.1	Yuqoridan va pastdan to'pni ikki qo'llab qabul qilish va uzatish texnikalarini mustahkamlash.	2
1.2	Yuqoridan ikki qo'llab to'pni uzatishni mustahkamlash.	2
1.3	Yuqoridan ikki qo'llab to'pni uzatishni davom ettirish.	2
1.4	Yuqoridan ikki qo'llab to'pni boshni orqasiga uzatishni mustahkamlash.	2
1.5	Pastdan va yuqoridan to'p kiritish texnikasini mustahkamlash.	2
1.6	Pastdan ikki qo'llab to'pni sherik orqali masofada o'rgatishni mustahkamlash.	2
1.7	Pastdan ikki qo'llab to'pni aniqlikka o'zlashni mustahkamlash.	2
1.8	Kiritilayotgan to'pni qabul qilish, uzatish va turli zonlardan zarba berish.	2
1.9	Yuqoridan va pastdan to'pni ikki qo'llab qabul qilish texnikasini o'rgatishni mustahkamlash.	2
1.10	Yuqoridan pastdan to'pni ikki qo'llab uzatishda qo'l va gavda harakatlari texnikasini o'rgatishni mustahkamlash.	4
1.11	Yuqoridan va pastdan to'pni ikki qo'llab uzatish texnikasini o'rgatish.	4
1.12	To'pga to'g'ri chiqishni o'rgatishni mustahkamlash.	4
1.13	To'pga to'g'ri chiqish texnikasini o'rgatishni mustahkamlash.	4
1.14	To'pga to'g'ri zarba berish texnikasini o'rgatishni mustahkamlash.	4
1.15	To'pga to'g'ri zarba berishni o'rgatishni mustahkamlash.	4
1.16	To'g'ridan yo'nalishga qarab hujum qilish texnikasini mustahkamlash.	4
II-mavzu: Hujum texnikasini o'rgatishni mustahkamlash		22
2.17	Ikkinchi zonadan hujum qilish texnikasini o'rgatishni mustahkamlash.	4
2.18	To'g'ridan yo'nalishga qarab hujum qilish texnikasini o'rgatishni mustahkamlash.Pastdan va yuqoridan to'p kiritish texnikasi	4
2.19	Hujum zarbasini chapga va o'nga burib urish texnikasini o'rgatishni mustahkamlash.Hujum zarbalari texnikasi	4
2.20	Hujumda guruh taktikasi.Bog'lovchilar yordamida hujum zarbasini uyushtirish, hujum yo'nalishlari (2,3,4) zonalaridan mustahkamlash	4
2.21	Zarba berish tehnikasi.Oldingi qatordagi 2,3,4-raqamli o'yinchi orqali hujumkor zarba qilish texnikasini o'rgatishni mustahkamlash	4
2.22	Hujumda jamoa taktikasi, yakka va guruhli hujumlarni mustahkamlash	2
VII semester jami:		68 soat

	VIII semestr	82 soat
	III-mavzu: To'siq qo'yish texnikasini musthkamlash.	36
3.1	Yakka va guruhli to'siq qo'yish texnikasi, (1,2,3,kishilik) Guruhli to'siq qo'yish usulini o'rgatishni mustahkamlash	4
3.2	Ikki kishilik to'siq qo'yishni o'rgatishni mustahkamlash	4
3.3	Uch kishilik to'siq qo'yishni o'rgatishni mustahkamlash	4
3.4	To'siq qo'yish texnikasi (blok,1,2,3) kishilik Hujum zarbasiga, to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish va mustahkamlash	4
3.5	To'p kiritish texnikasi va o'yin taktikasini mustahkamlash	4
3.6	To'pni qabul qilish taktikasini mustahkamlash	4
3.7	To'pni uzatish taktikasini mustahkamlash	2
3.8	Zarba berish taktikasini mustahkamlash	2
3.9	To'siq qo'yish taktikasini mustahkamlash	4
3.10	Hujumda guruh taktikasi.	4
	IV-mavzu: To'pni o'yinga kiritish qabul qilish va uzatishni musthkamlash	24
4.1	To'pni qabul qilish taktikasini mustahkamlash (yuqoridan, pastdan)	4
4.2	To'pni uzatish taktikasini mustahkamlash (yuqoridan, pastdan)	4
4.3	Himoyada guruh taktikasi, himoya zonasidagi o'yinchilar harakatlanishni mustahkamlash	4
4.4	Kiritilayotgan to'pni qabul qilishni takomillashtirish (yuqoridan va pastdan)	4
4.5	Qabul qilish, uzatish va turli zonalaridan zarba berish texnikasini mustahkamlash	4
4.6	Himoyada jamoa taktikasi, himoya zonasida o'yinchilarni harakatini mustahkamlash	4
	V-mavzu: Voleybol sport turida murabbiylikka o'rgatishni musthkamlash	12
5.1	Voleybol bo'yicha mashg'ulot o'tkazishda o'yin malakalari va ko'nikmalarini shakllantirib borish	4
5.2	Musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish	4
5.3	Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sakrovchanlik qobiliyatini oshiruvchi mashqlarni takomillashtirish	4
	VI-mavzu: Musobaqalarda hakamlik qilish va boshqarishni musthkamlash	10
6.1	Voleybol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va musobaqalar o'tkazishda ko'nikma va malakalarni shakllantirish	4
6.2	Har xil hakam sifatida musobaqalarga hakamlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish	4
6.3	Trenirovka jarayonining har xil hujum taktikasini mustahkamlash	2
	Jami	82 soat
	Amaliy mashg'ulot mavzulari umumiy VII-VIII semestrlarda jami:	150 soat

Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati "Basketbol" fani bo'yicha amaliy mashg'ulotining kalendar tematik rejasi

№	Amaliy mashg'ulotlar mavzulari (barcha)	
VII-SEMESTR		68
I-Mavzu: Holat va harakatlanish, to'pni pastdan va yuqoridan bir va ikki qo'llab ilish va uzatish texnikasi.		
21.1	Tezlik va yo'nalishni o'zgartirib to'pni yurib yurish texnikasini mustahkamlash.	4
1.2	Joyidan, harakat davomida va sakrab savatga to'p tushirish texnikasini mustahkamlash.	4
1.3	Joyidan, harakat davomida va sakrab savatga to'p tushirish texnikasini mustahkamlash	4
1.4	Raqib tomonidan uzatilgan to'pni olib qo'yish yoki to'sib qo'yish texnikasini mustahkamlash	4
1.5	Tezlik va yo'nalishni o'zgartirib to'pni yurib yurish texnikasini mustahkamlash.	4
1.6	Joyidan, harakat davomida va sakrab savatga to'p tushirish texnikasini mustahkamlash	4
1.7	To'p bilan va to'psiz harakat qilayotgan raqibga nisbatan himoya harakatini qo'llash texnikasini mustahkamlash	2
1.8	Turli usullarda to'p uzatish va savatga to'p tushirishda individual taktikani mustahkamlash	2
1.9	Faol harakat qilayotgan himoyachiga qarshi to'pni urib yurish individual taktikasini mustahkamlash	2
1.10	Bir necha himoyachilar qarshiligida to'pni uzatish individual taktikasini mustahkamlash.	2
1.11	O'yin malakalarini "fint"lar yordamida ijro etish individual taktikasini mustahkamlash	2
1.12	"Shchit" va halqadan qaytgan to'pni olib qo'yish individual taktikasini mustahkamlash	2
1.13	Hujumda qo'llaniladigan guruh taktikasini mustahkamlash	4

1.14	Himoyada qo'llaniladigan guruh taktikasini mustahkamlash	4
1.15	Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktikasini mustahkamlash	4
1.16	Himoyada qo'llaniladigan jamoa taktikasini mustahkamlash	4
II-Mavzu. To'pni savatga tashlash va to'pni yerga urib olib yurish texnikasini o'rgatish.		
2.1	Bir joyda turib yelkadan bir qo'llab to'pni savatga otish texnikasini mustahkamlash	4
2.2	Bir joyda turib yelkadan bir qo'llab to'pni savatga otishni mustahkamlash	4
2.3	Harakatda bo'lganda yelkadan bir qo'llab to'pni savatga otishni mustahkamlash	4
2.4	Harakatda bo'lganda yelkadan bir qo'llab to'pni savatga otishni mustahkamlash	4
VIII- SMESTR		82
2.5	Ikki qadam quyib bir qo'llab to'pni savatga otishni o'rgatishni mustahkamlash	4
2.6	Sakraganda bir qo'llab va yuqoridan ikki qo'llab to'pni savatga otishni mustahkamlash	4
2.7	To'pni to'g'ri chiziq bo'ylab yerga urib olib yurishni o'rgatishni mustahkamlash	4
III-Mavzu: Baskyetbolda Hujum taktikasiga o'rgatish		
3.1	Yunalishini o'zgartirib to'pni yerga urib olib yurishni o'rgatishni mustahkamlash .	4
3.2	To'pga qaramasdan yerga urib olib yurishni o'rgatishni mustahkamlash	4
3.3	Shaxsiy hujumga o'rgatishni mustahkamlash	4
3.4	Shaxsiy hujumga o'rgatishni mustahkamlash	4
3.5	Kichik sakkizlik kombinatsiyasini o'rgatishni mustahkamlash	4
3.6	Zonali himoyaga o'rgatishni mustahkamlash	4
3.7	Tez yorib o'tishga o'rgatishni mustahkamlash	4
3.8	Aralash himoya tizimiga o'rgatishni mustahkamlash	4
IV- Mavzu: Baskyetbolda himoya taktikasiga o'rgatish.		
4.1	Zonali himoyaga o'rgatishni mustahkamlash	4
4.2	Himoyada maydonda harakat qilish texnikasiga o'rgatishni mustahkamlash	4
4.3	Himoyada to'pni egallash va qarshi harakat qilish texnikasini mustahkamlash	4
V-Mavzu: Basketbol bo'yicha mashg'ulot o'tkazishda o'yin malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish.		
5.1	Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni mustahkamlash	4
5.2	Basketbol bo'yicha mashg'ulot o'tkazishda o'yin malakalari va ko'nikmalarini mustahkamlash	6
5.3	Basketbol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish ko'nikmalarini mustahkamlash	6
5.4	Musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilish ko'nikmalarini mustahkamlash	6
5.5	Har xil hakam sifatida musobaqalarga hakamlik qilish ko'nikmalarini Mustahkamlash	4
Amaliy mashg'ulot mavzulari umumiy VII-VIII semestrlarda jami:		150

Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati "Qo'l to'pi" fani bo'yicha amaliy mashg'ulotining kalendar tematik rejasi

№	Amaliy mavzulari (barchasi)	Soat
VII-SEMESTR		68
I-mavzu: Qo'l to'pi o'yinida holat va harakatlanish texnikasini o'rgatish.		
1.1	Qo'l to'pi o'yinida dastlabki turish holatlari va maydonda joylashish texnikasini mustaxkamlash	4
1.2	Qo'l to'pi o'yinida dastlabki turish holatlari va maydonda joylashish texnikasini mustaxkamlash	4
1.3	Chap va o'ng ayoqlarda depsini sakirab to'p otish texnikasini mustaxkamlash	4
1.4	Yugurib kelib to'p otgan qo'l tomonga yeqilib darvozaga to'p otish texnikasini mustaxkamlash	4
1.5	Harakatda qo'lni yuqorida bukib to'p otish texnikasini mustaxkamlash.	4
II-mavzu: Qo'l to'pi o'yinida hujum texnikasiga mustaxkamlash.		
2.1	To'pni bir qo'lda ilish va uzatish texnikasini takrorlash	4
	To'pni bir qo'lda ilish va uzatish texnikasini mustaxkamlash	4
2.2	Ikki ayoqqa tayangan holda jarima to'pini otish texnikasini mustaxkamlash	4
2.3	Bir ayoqqa tayangan holda jarima to'pini otish texnikasini mustaxkamlash	4
2.4	Bir ayoqqa tayangan holda jarima to'pini otish texnikasini mustaxkamlash	4
2.5	To'pni yerga urib olib yurish, yurgirish, yuqoriroq va pastroq sapchitib yurish texnikasini mustaxkamlash	4
2.6	To'pni yerga urib olib yurish, yurgirish, yuqoriroq va pastroq sapchitib yurish texnikasini mustaxkamlash	4

2.7	To'pni yerga urib olib yurish, yurgirish, yuqoriroq va pastroq sapchitib yurish texnikasini mustaxkamlash	4
2.8	To'pni yerga urib olib yurish, yurgirish, yuqoriroq va pastroq sapchitib yurish texnikasini mustaxkamlash	4
2.9	To'pni yerga urib olib yurish, yurgirish, yuqoriroq va pastroq sapchitib yurish texnikasini mustaxkamlash	2
2.10	To'pni yerga urib olib yurish, yurgirish, yuqoriroq va pastroq sapchitib yurish texnikasini mustaxkamlash	2
III-mavzu: Qo'l to'pi o'yinida himoya texnikasini mustaxkamlash.		
3.1	To'pni olib qo'yish va qarshi hujumga o'tish himoya texnikasini mustaxkamlash	4
3.2	Himoyachining dastlabki holatida oldinga orqaga harakat qilish texnikasini mustaxkamlash	4
VIII-SEMESTR		82
4.1	Bir qo'llab to'pni ilish joyida va harakatda yerdan sapchigan to'pni ilish. To'pni bir qo'llab yuqoridan siltab uzatishni mustahkamlash.	2
4.2	To'pni uzatib keyin harakat qilib ketish. Oddiy qadamlarda harakat qilib yondan to'p uzatish. "Skrest" qadamlardan so'ng to'p uzatishni mustahkamlash.	4
4.3	To'g'ri trayektoriyada to'p uzatish. To'pni yoysimon trayektoriyada uzatish, to'pni yerga urib sapchitib uzatish. Bir qo'lda siltab uzatishni mustahkamlash.	2
4.4	To'pni kaft bilan ushlagan holda uzatish. Sakrab burinib to'pni uzatish. To'siqlar qarshiligida to'pni uzatishni mustahkamlash.	2
4.5	To'pni bir-bir joyda turib yerga urib olib yurish. Ko'p marta to'pni yerga urib joyda turish. To'pni yuqori va past yerga urib sapchitib olib yurishni mustahkamlash.	4
4.6	Bir va ikkinchi qo'lda to'pni gavda atrofida aylantirib yerga urib olib yurish. Faol himoyachilar qarshiligida to'pni yerga urib olib yurish. Oldinga to'pni tashlab so'ng uni ilib yerga urib olib yurishni mustahkamlash.	4
4.7	Joydan yuqoridan to'pni siltab otish. Oddiy qadamlardan so'ng tayangan holda to'pni otishni mustahkamlash..	2
4.8	Yugurib kelib to'pni gorizontal holatda otish. To'pni yerga urib sapchitib otish. To'pni yerga urib aylantirib sapchitib otishni mustahkamlash..	2
4.9	Oldinga "skrest" qadamlar qilib to'pni sapchitib otish. Oldinga "skrest" qadamlar qilib to'pni sapchitib otishni mustahkamlashni mustahkamlash.	2
4.10	Oldinga yugurib kelib tayanib to'p otish. Yon tomon bilan qadamma-qadam tashlab to'p otish. O'ng va chap tomonga egilib tayanib to'p otishni mustahkamlash.	2
4.11	Yon tomondan joyda siltab to'p otish. Sakrab chap tomonga egilib to'p otishni mustahkamlash.	2
4.12	Sakrab o'ng tomonga egilib qo'lni bosh, yelka ortidan siltab to'p otishni mustahkamlash.	2
4.13	Sakrab o'ng tomonga egilib qo'lni bosh, yelka ortidan siltab to'p otishni mustahkamlash.	2
4.14	Yerga tayanmagan holda (parashyut) to'pni ilib qarshiliksiz darvozaga otish. Yerga tayanmagan holda "zona"ga burilib to'p otish. Yiqilib qo'llarga tushish holatida to'p otishni mustahkamlashni mustahkamlash.	2
4.15	Yiqilib qo'l va oyoqlarga tushish holatida to'p otish. Yiqilib bir oyoqqa tushish holatida to'p otishni mustahkamlash.	2
4.16	Chap va o'ng oyoqlarda deysinib sakrab to'p otish. Yugurib kelib to'p otgan qo'l tomonga yiqilib darvozaga to'p otishni mustahkamlash.	2
4.17	Ikki oyoqqa tayangan holda jarima to'p otish. Bir oyoqqa tayangan holda jarima to'p otish. Ikki oyoqda turib yiqilib jarima to'p otishni mustahkamlash.	2
4.18	Himoyachining dastlabki turish holati, harakatlanishi. Himoyachi dastlabki holatida oldinga, orqaga harakat qilishni mustahkamlash.	2
4.19	Joyda bir-biriga yerga urib olib yurilgan to'pni urib chiqarish. Joyda ko'p marta yerga urib olib yurilgan to'pni urib chiqarish. Paralel harakatda olib yurilgan to'pni urib qaytarish. Katta tezlikda yerga urib olib kelayotgan to'pni urib qaytarishni mustahkamlash.	4
4.20	Joyda turib ikki qo'llab yuqoridan to'siq (blok) qo'yish. Sakrab ikki qo'llab yuqoridan to'siq qo'yishni mustahkamlash.	2
4.21	Bir qo'llab yon tomondan, pastdan to'pni to'sish. Xujumchi bilan parallel harakatda to'siq qo'yishni mustahkamlash.	2
4.22	To'psiz o'yinchiga to'siq qo'yish. To'p bilan harakat qiluvchi o'yinchiga to'siq qo'yishni mustahkamlash.	2
4.23	Tayangan holda otilgan to'pni olib qo'yish. Sakrab otilgan to'pni olib qo'yishni mustahkamlash	2
4.24	Darvozabonning dastlabki turish holati. Darvozadagi harakatlar. Joyda ikki qo'llab to'pni ushlab. Sakrab yuqoridan to'pni bir qo'llab qaytarishni mustahkamlashni mustahkamlash	2
4.25	Bir qo'llab o'ng chap tomondan, pastdan to'pni ushlab olish. Bir oyoqda keng qadam qilib to'pni ushlab. Ikki oyoqni juftlab to'pni ushlab. Oldinga ikki oyoqda sakrab to'pni qaytarish. Bir oyoqni	4

	siltab to'p qaytarish. "Shpagatda" to'p qaytarishni mustahkamlash.	
4.26	Darvozaga otilgan to'pni darvoza ustidan yoniga urib chiqarib yuborish. Ikki qo'llab to'pni maydonga urib qaytarish. Bir qo'llab to'pni maydonga urib qaytarish. Maydonga urilib sapchib kelgan to'pni qaytarishni mustahkamlash.	2
4.27	Maydon o'yinchisi texnikasi. Himoyachidan qutilish. Son jihatdan ustunlikga erishishi uchun himoyachiga bildirmasdan joy almashtirish. Ochiq holatda to'p otishni qo'llash. Qarama – qarshi harakatlarda to'p uzatishni qo'llash. Bir yo'nalishda harakat qilib to'p uzatishni qo'llash. To'psiz va to'p bilan aldanchi harakatlarni qo'llashni mustahkamlash.	4
4.28	To'psiz va to'pli o'yinchini ta'qib etish himoya taktikasini mustahkamlash	2
V. Qo'l to'pi o'yinida himoya guruh texnikasini mustahkamlash.		
5.1	Qarama-qarshi harakatlarda aldab o'tishni fintlarni bajarish. Yuqoridan to'p otishni ko'rsatib fint qilib yon tomondan to'p otishni bajarish. Darvozaga to'p otishni ko'rsatib, o'tib ketishni bajarish bajarish. Ma'lum harakatlarda fint majarish. O'zaro harakatga joy tanlashni mustahkamlash.	4
5.2	Himoyachiga sezdirmay undan qutilish. Himoyachiga sezdirmay undan qutilib o'zaro harakatga sharoit yaratish. Uzatilgan to'plarni olib qo'yishni mustahkamlash.	2
5.3	Himoyachi individual qobiliyatlarni hisobga olgan holga unga qarshi harakatni takomillashtirish. O'z sheriklarining qobiliyatini hisobga olib, o'zaro harakatlarni takomillashtirish.	2
5.4	Guruh harakatlar. Ikki xujumchi bir himoyachiga qarshi harakatlar. Uch xujumchi ikki himoyachiga qarshi harakatlar, ikki xujumchi himoyachilar qarshilgisiz parallel o'zaro harakatlar. Uch xujumchi parallel o'zaro harakatlarni mustahkamlash.	2
VI. Qo'l to'pi o'yini hujumda jamoa texnikasini mustahkamlash.		
6.1	Hujum chiziq bo'ylab xumchiga gavda bilan to'siq qo'yish. Gavda bilan to'siq qo'yib burchak, chiziq bo'ylab o'yinchi, yarim-o'rta o'yinchilarni himoyachidan qutqarish. Butun mayon bo'ylab gavda bilan to'siq qo'yib sherikni qutqarish. Darvozaga to'p otish xududida to'siq qo'yishni mustahkamlash.	2
6.2	Yon chiziqdan to'pni sherigiga uzatishda o'zaro harakat, erkin to'p tashlashda o'zaro harakat. Individual va guruh harakatlarda kombinatsiyalar qilish. Ma'lumki sherik bilan ma'lum holatdagi harakatlarni takomillashtirish.	2
	JAMI	82
	Amaliy mashg'ulot mavzulari umumiy VII-VIII semestrlarda jami:	150

Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati "Kurash" fani bo'yicha amaliy mashg'ulotining kalendar tematik rejasi

№	Amaliy mashg'ulotlar mavzulari (barcha)	Soat
VII-Semestir		68
I-mavzu. Sport kurashi bo'yicha mashg'ulotlarni tashkillashtirish, darslarni alohida qismlarini o'tkazish va amalda qo'llash.		
1.1	Kurashchining jismoniy imkoniyatlarini amalda qo'llash vazifalarini mustahkamlash	4
1.2	Qo'llaniladigan vositani mustahkamlash.	6
1.3	Jisminiy sifatlarini mustahkamlash.	6
1.4	Kurashchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash	6
1.5	Mashg'ulot seansi, seriyalar, yondashishlar, ish tartibi, intervallar amalda qo'llanilishi. Mustahkamlash	6
1.6	Taktikaning turlari-xujumkorlik, qarshi hujum, himoya, kombinezion harakatlarni mustahkamlash	6
1.7	Taktikaning-uslublar-razvetka, siqimga chalg'itishni mustahkamlash.	4
1.8	Musobaqa larda qo'llanigan taktik uslublarni mustahkamlash	6
II-mavzu. Kurashdagi sport bellashuvi shart-sharoitlarning o'ziga hosligi.		
2.1	Kurashchini tarbiyalashdagi xissiyotlarning o'ziga xos hususiyatlarini mustahkamlash.	6
2.2	Hujum, himoya, qarshu xujum, va kombinezion harakatlarni amalda qo'llashdagi kurashchining psixologik holatni mustahkamlash.	6
2.3	Sezuvchanlik qobiliyatini rivojlantirish vositalari. Tayyorgarlik musobaqa davrlaridagi kurashchining ruhiy holati va xis-tuyg'u jarayonlarining mustahkamlash.	6
2.4	musobaqalar masshtabi, sportchining tayyorgarligi, raqiblar tarkiblarining kurashchi psixologiyasiga ta'sirini mustahkamlash.	6
VIII-Semestir		82
2.5	Xotin-qizlar mashg'ulotlaridagi jismoniy texnik-taktik psixologik mustahkamlash	4
2.6	Mashg'ulotlardagi nagruzkayuklamalarini mustahkamlash	6
2.7	Sport kurashida anketa uslubini mustahkamlash	6
2.8	Kurashchining maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash uslublari va mashg'ulot yuklamalarini mustahkamlash	6
2.9	Pilsometriya, xronometraj, pedagogik tahlil. Kurashchining musobaqa faoliyatini mustahkamlash	6

2.10	Kurashda psixologik va diagnostik usullarini mustahkamlash	6
2.11	Kurashchining funktsional holatini baholashni mustahkamlash	4
2.12	Dars konspektlarini tayyorlashni mustahkamlash	4
III-mavzu. Kurashdagi sport bellashuvi shart-sharoitlarning o'ziga hosligini takomillashtirish.		
3.1	Turli guruhlar uchun oylik va kunlik dars rejalarini mustahkamlash	4
3.2	Istiqbolli reja tuzish, yillik sikladgi davrlar uchun rejallashtirishning xususiyatlarini o'rganishni mustahkamlash.	4
3.3	BO'SM, ROZK, OSMM me'yoriy hujjatlar bilan tanishish.	4
3.4	Mashg'ulot shiddatining birligini o'lchash uslublari va me'yori.	4
3.5	Jismoniy, texnik, taktik, psixologik tayyorgarliklarni mustahkamlash	4
3.6	Mashg'ulotlar nagruzkasining ketma-ket oshib borishi, maksimal nagruzkalar yo'nalishiga erishish va me'yoriy uslublarini mustahkamlash	4
3.7	Yuqori malakali kurashchilar mashg'ulotida to'liqsimon va variativ nagruzkalar mustahkamlash	4
3.8	Yuqori malakali kurashchilar mashg'ulotlari uchun mikrotsikllar, mezosikllar va makrosikllarni mustahkamlash	4
3.9	Sport kurashida psixomotor jarayonlarini rivojlantirish, uslublarini mustahkamlash	4
3.10	O'quv-mashg'ulot yig'inlarida tiklanish vositalarini mustahkamlash	4
Amaliy mashg'ulot mavzulari umumiy VII-VIII semestrlarda jami:		150

Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati "Yengil atletika" fani bo'yicha amaliy mashg'ulotining kalendar tematik rejasini

№	Amaliy mashg'ulot mavzulari (barchasi)	68
VII Semestr		
1-mavzu. Yengil atletikaning umumrivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlariga o'rgatishni takomillashtirish		2
1.1	Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarishni takomillashtirish maxsus mashqlarning ketma-ketligini takomillashtirish	2
2-mavzu. Sportcha yurish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish		6
2.1	Qo'l va oyoqlar harakatini tog'ri bajarishga o'rgatishni takomillashtirish	4
2.2	Masofa bo'ylab yurish va marraga kelish texnikasini takomillashtirish	2
3-mavzu. Qisqa masofalarga yugurish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish		4
3.1	Startga turish va startdan chiqish texnikasini takomillashtirish	2
3.2	Masofa bo'ylab yugurish va marraga kelish texnikasini takomillashtirish	2
4-mavzu. 100 metrga yugurish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish		6
4.1	Startga turish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish	4
4.2	Startdan keyingi, masofa bo'ylab, marraga kelish texnikalarini takomillashtirish	2
5-mavzu. 200 metrga yugurish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish		6
5.1	Startga turish, startdan keyingi, marraga kelish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish	4
5.2	Burilish va qayrilish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish	2
6-Mavzu. 400 metrga yugurish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish		4
6.1	Startga turish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish	2
6.2	Burilish va qayrilish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish	2
7-mavzu. O'rta masofalarga yugurish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish		4
7.1	Start va masofa bo'ylab yugurishni takomillashtirish	2
7.2	Marraga kelish texnikasini takomillashtirish	2
8-mavzu. 800 metrga yugurish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish		4
8.1	Startga turish va startdan chiqish texnikasiga o'rgatish usullarini takomillashtirish	2
8.2	Masofa bo'ylab yugurish, marraga kelish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish	2
9-mavzu. 1500 metrga yugurish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish		4
9.1	Startga turish va startdan chiqish texnikasiga o'rgatish usullarini takomillashtirish	2
9.2	Masofa bo'ylab yugurish, marraga kelish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish	2
10-mavzu: Uzoq masofalarga yugurish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish		4
10.1	Startga turish va startdan chiqish texnikasiga o'rgatish usullarini takomillashtirish	2
10.2	Masofa bo'ylab yugurish, marraga kelish va marradan keyingi yugurish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish	2
11-mavzu: 3000 metrga yugurish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish		4
11.1	Startga turish va startdan chiqish texnikasiga o'rgatish usullarini takomillashtirish	2
11.2	Masofa bo'ylab yugurish, marraga kelish va marradan keyingi yugurish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish	2
12-mavzu. Yengil atletikachilarning kross tayyorgarligini o'rgatishni takomillashtirish		4

12.1	Start, startdan keyingi yugurish va masofa bo'ylab yugurishni takomillashtirish	2
12.2	Masofa bo'ylab yugurish va marraga kelish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish	2
13-mavzu. Yengil atletikachilarning asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish qoidalarini takomillashtirish		4
13.1	Kuchlilik va tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirishni tarbiyalashni takomillashtirish	2
13.2	Chidamlilik va chaqqonlik jismoniy sifatlarini rivojlantirishni takomillashtirish	2
14-mavzu. Estafetali (4x100,4x200,4x400)ga yugurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish		6
14.1	Past startda estafeta tayloqchasini ushlab turish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish	4
14.2	Estafeta tayloqchasini uzatish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish	2
15-mavzu. G'ovlar osha yugurish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish		6
15.1	G'ovdan sakrash mashqlarini takomillashtirish	4
15.2	G'ovdan sakrashning maxsus mashqlarini takomillashtirish	2
Jami		68
VIII Semestr		82
16-mavzu. 100 metrga g'ovlar osha yugurish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish		8
16.1	Yugurib kelib g'ovdan sakrab o'tish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish	4
16.2	60 metrga g'ovlar osha yugurish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish	4
17-mavzu. 110 metrga g'ovlar osha yugurish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish		6
17.1	G'ovdan sakrash va masofa bo'ylab yugurish texnikasini takomillashtirish	4
17.2	Masofa bo'ylab yugurish va oyoq va qo'llarnig xarakatining to'g'ri bajarilishini takomillashtirish	2
18-mavzu. 400 metrga g'ovlar osha yugurish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish		6
18.1	Depsinish va xavoda uchish texnikasini takomillashtirish	4
18.2	Qunish va yugurish texnikasini takomillashtirish	2
19-mavzu. Sakrashlar (uzunlikka, uch hatlab, balandlikka, langar chup bilan) sakrash texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish		6
19.1	Sakrashlar texnikasiga o'rgatish usullarini takomillashtirish	4
19.2	Yugurish, sapchish va qunish texnikasiga o'rgatish usullarini takomillashtirish	2
20-mavzu. Uzunlikka sakrash texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish		6
20.1	Uzunlikka sakrash mashqlari, yugurish va depsinish usullarini takomillashtirish	4
20.2	Sapchish va qunish texnikasini takomillashtirish	2
21-mavzu. Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasiga o'rgatish usullarini takomillashtirish		6
21.1	Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasiga o'rgatish usullarini takomillashtirish	2
21.2	Yugurib kelib oyoqlarni bukib, qaychi usulida, ko'krak kerib sakrash usullarini takomillashtirish	4
22-mavzu. Yugurib kelib uch hatlab sakrash texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish		6
22.1	Yugurib kelib uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatishni takomillashtirish	2
22.2	Uch hatlab sakrashning qisqa yugurib kelish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish	4
23-mavzu. Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasiga o'rgatish usullarini takomillashtirish		4
23.1	Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish	2
23.2	Balandlikka sakrash usullariga o'rgatishni takomillashtirish	2
24-mavzu. Uloqtirish usullari (granat, nayza, disk,yadro,bosqon)texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish		4
24.1	Uloqtirish snaryadlarini ushlab turish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish	2
24.2	Uloqtirish maydonlarida snaryadlar bilan ishlash usullarini takomillashtirish	2
25-mavzu.Granat uloqtirish texnikasiga o'rgatish usullarini takomillashtirish		6
25.1	Granatani to'g'ri ushlab turish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish	2
25.2	Granatani qo'ldan chiqarib yuborish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish	4
26-mavzu.Yadro itqitish texnikasiga o'rgatish usullarini takomillashtirish		6
26.1	Yadroni to'g'ri ushlab turish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish	2
26.2	Yadroni to'g'ri itqitib yuborish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish	4
27-mavzu.Disk uloqtirish texnikasiga o'rgatish usullarini takomillashtirish		6
27.1	Diskni to'g'ri ushlab turish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish	2
27.2	Diskni aylanib uloqtirish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish	4
28-mavzu. Bosqon uloqtirish texnikasiga o'rgatish usullarini takomillashtirish		4
27.1	Bosqonni to'g'ri ushlab turish va qo'ldan chiqarib yuborish texnikasini takomillashtirish	2
27.2	Bosqonni aylanib uloqtirish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish	2
29-mavzu.Nayza uloqtirish texnikasiga o'rgatish usullarini takomillashtirish		8
29.1	Yugurib kelishdan nayzani uloqtirishga o'tish texnikasiga o'rgatishni takomillashtirish	4
29.2	Nayzani yugurib kelib uloqtirish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish	4
Jami:		82
Amaliy mashg'ulot mavzulari umumiy VII-VIII semestrlarda jami:		150

Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni.

Talaba mustaqil ishini tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakillardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
- mashq davomida ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;
- talabaning o'quv-ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
- masofaviy ta'lim.

Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan, konspektlarni va mavzuni o'zlashtirish darajasini tekshirish va baholash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan har darsda amalga oshiriladi.

	Mustaqil ta'lim mavzulari	Beriladigan topshiriqlar	Bajarish muddati	Hajmi (soatda)
VII-VIII- semestr				
1	Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati "Voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika" larning texnikasi, taktikasi va jismoniy tayyorgarligi.	Adabiyotlardan konspekt qlish, individual topshiriqlarni bajarish	1,2,3,4 haftalar	21
2	Voleybol texnikasi, taktikasi va jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash	Adabiyotlardan konspekt qlish, individual topshiriqlarni bajarish.	5,6,7,8,-haftalar	28
3	Basketbol texnikasi, taktikasi va jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash	Adabiyotlardan konspekt qlish, individual topshiriqlarni bajarish.	9,10,11,12,-haftalar	28
4	Qo'l to'pi texnikasi, taktikasi va jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash	Adabiyotlardan konspekt qlish, individual topshiriqlarni bajarish.	13,14,15-haftalar	28
5	Kurash texnikasi, taktikasi va jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash	Adabiyotlardan konspekt qlish, individual topshiriqlarni bajarish.	16,17,18-haftalar	28
6	Yengil atletika texnikasi, taktikasi va jismoniy tayyorgarligini mustahkamlash	Adabiyotlardan konspekt qlish, individual topshiriqlarni bajarish.	19,20,21-haftalar	28
Jami				161

Mustaqil ta'lim mavzulari	Beriladigan topshiriqlar	Bajarish muddati	Hajmi (soatda)
VII-VIII- semestr			
Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati "Voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika" larning texnikasi, taktikasi va jismoniy tayyorgarligi.	Adabiyotlardan konspekt qlish, individual topshiriqlarni bajarish	1,2,3,4 haftalar	21
Voleybol	Adabiyotlardan konspekt qlish, individual topshiriqlarni bajarish.	5,6,7,8,-haftalar	28
Basketbol	Adabiyotlardan konspekt qlish, individual topshiriqlarni bajarish.	9,10,11,12,-haftalar	28
Qo'l to'pi	Adabiyotlardan konspekt qlish, individual topshiriqlarni bajarish.	13,14,15-haftalar	28
Kurash	Adabiyotlardan konspekt qlish, individual topshiriqlarni bajarish.	16,17,18-haftalar	28
Yengil atletika	Adabiyotlardan konspekt qlish,	19,20,21-	28

	individual topshiriqlarni bajarish.	haftalar	
Jami			161

Dasturning informatsion-uslubiy ta' minoti.

Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati "voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika"larga o'rgatish hamda o'zlashtirishda yangi pedagogik texnologiyasidan (klaster) zamonaviy texnika vositalaridan, ko'rgazmali qurollardan, video kasetalardan ko'rsatish va boshqalardan foydalanilgan holda o'tkaziladi.

Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati "Voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika" fanidan talabalar bilimni reyting tizimi asosida baholash mezoni.

Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati "voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika" fani bo'yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga e'lon qilinadi.

Fan bo'yicha talabalarining bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlari o'tkaziladi:

joriy nazorat (JN)-talabaning fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg'ulotlarda og'zaki so'rov, test o'tkazish, suhbat, nazorat ishi, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o'tkazilishi mumkin:

oraliq nazorat (ON)-semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabaning nazariy bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli.

Oraliq nazorat bir semestrda ko'pi bilan ikki marta o'tkaziladi va shakli (yozma, og'zaki, amaliy, test va hokazo) o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

yakuniy nazorat (YaN)-semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan "Yozma ish va amaliy" shaklida o'tkaziladi.

ON o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, ON natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda ON qayta o'tkaziladi.

Oliy ta'lim muassasasi rahbarining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida YaN ni o'tkazish jarayoni muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, YaN natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda YaN qayta o'tkaziladi.

Talabaning bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati "Voleybol, basketbol, qo'l to'pi, kurash, yengil atletika" fani bo'yicha talabalarining semestr davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi 100 ballik tizimda baholanadi.

Ushbu 100 ball baholash turlari bo'yicha quyidagicha taqsimlanadi:

Ya.N.-30 ball, qolgan 70 ball esa J.N.-35 ball va O.N.-35 ball qilib taqsimlanadi.

Bal	Baho	Talabalarining bilim darajasi
86-100	A'lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
71-85	Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
55-70	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish
0-54	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo'lmslik. Bilmaslik.

Fan bo'yicha saralash bali 55 ballni tashkil etadi. Talabaning saralash balidan past bo'lgan o'zlashtirishi reyting daftarchasida qayd etilmaydi.

Talabalarining o'quv fani bo'yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

Talabaning fan bo'yicha reytingi quyidagicha aniqlanadi:

V . O'

R = ----- ,

100

bu yerda: V- semestrda fanga ajratilgan umumiy o'quv yuklamasi (soatlarda);

O' -fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi (ballarda).

Fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy ballning 55 foizi saralash ball hisoblanib, ushbu foizdan kam ball to'plagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

Joriy JN va oraliq ON turlari bo'yicha 55 bal va undan yuqori balni to'plagan talaba fanni o'zlashtirgan deb hisoblanadi va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo'l qo'yiladi.

Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

ON va YaN turlari kalendar tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. YaN semestrning oxirgi 2 haftasi mobaynida o'tkaziladi.

JN va ON nazoratlarda saralash balidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun esa yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

Talabaniy semestrda JN va ON turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakuniy joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 55 balidan kam bo'lsa, u akademik qarzdor deb hisoblanadi.

Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojaat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyasiya komissiyasi tashkil etiladi.

Apellyasiya komissiyasi talabalarining arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra muduri, o'quv -uslubiy boshqarma hamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi.

Talabalarni 7-semestrda JN dan to'playdigan ballarining namunaviy mezonlari

№	Ko'rsatkichlar	JN ballari			
		max	1-JN	2-JN	3-JN
1	Darslarga qatnashganlik va o'zlashtirishi darajasi. Amaliy mashg'ulotlardagi faolligi.	13	0-4	0-4	0-5
2	Mustaqil ta'lim topshiriqlarining o'z vaqtida va sifatli bajarilishi. Mavzular bo'yicha uy vazifalarini bajarilish va o'zlashtirishi darajasi.	7	0-2	0-2	0-3
3	Texnik elementlarni amalda to'g'ri bajarilishi va malaka va ko'nikmalarni egallaganlik darajasi.	15	0-5	0-5	0-5
Jami JN ballari		35	0-11	0-11	0-13

Talabalar 7-semestrda ON dan to'playdigan ballarining namunaviy mezonlari

№	Ko'rsatkichlar	ON ballari		
		max	1-ON	2-ON
1	Darslarga qatnashganlik darajasi. Amaliy darslaridagi faolligi, konspekt daftarlarining yuritilishi va to'liqligi	15	0-7	0-8
2	Talabalarining mustaqil ta'lim topshiriqlarini o'z vaqtida va sifatli bajarilishi va o'zlashtirish.	7	0-3	0-4
3	Texnik elementlarni amalda to'g'ri bajarilishi va malaka va ko'nikmalarni egallaganlik darajasi.	13	0-7	0-6
Jami ON ballari		35	0-17	0-18

Talabalarni 8-semestrda JN dan to'playdigan ballarining namunaviy mezonlari

№	Ko'rsatkichlar	JN ballari			
		max	1-JN	2-JN	3-JN
1	Darslarga qatnashganlik va o'zlashtirishi darajasi. Amaliy mashg'ulotlardagi faolligi.	13	0-4	0-4	0-5
2	Mustaqil ta'lim topshiriqlarining o'z vaqtida va sifatli bajarilishi. Mavzular bo'yicha uy vazifalarini bajarilish va o'zlashtirishi darajasi.	7	0-2	0-2	0-3
3	Texnik elementlarni amalda to'g'ri bajarilishi va malaka va ko'nikmalarni egallaganlik darajasi.	15	0-5	0-5	0-5
Jami JN ballari		35	0-11	0-11	0-13

Talabalar 8-semestrda ON dan to'playdigan ballarining namunaviy mezonlari

№	Ko'rsatkichlar	ON ballari		
		max	1-ON	2-ON
1	Darslarga qatnashganlik darajasi. Amaliy darslaridagi faolligi, konspekt daftarlarining yuritilishi va to'liqligi	15	0-7	0-8
2	Talabalarining mustaqil ta'lim topshiriqlarini o'z vaqtida va sifatli bajarilishi va o'zlashtirish.	7	0-3	0-4
3	Texnik elementlarni amalda to'g'ri bajarilishi va malaka va ko'nikmalarni egallaganlik darajasi.	13	0-7	0-6
Jami ON ballari		35	0-17	0-18

Yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklida belgilanadi va yakuniy nazorat 30 ballik "Yozma ish" variantlari asosida o'tkaziladi.

№	Ko'rsatkichlar	YaN ballari
---	----------------	-------------

		maks
1	Fan bo'yicha yakuniy yozma ish va amaliy nazorati	30
Jami YaN ball		30

Yakuniy nazoratda “Yozma ish va amaliy” larni baholash mezonlari

Yakuniy nazorat “Yozma ish va amaliy” shaklida amalga oshirilganda, sinov ko'p variantli usulda o'tkaziladi. har bir variant 2 ta nazariy va 3 ta amaliy savollardan iborat. Savollar fan bo'yicha tayanch so'z va iboralar asosida tuzilgan bo'lib, fanning barcha mavzularini o'z ichiga qamrab olgan.

1,2, savollar nazariy 0-6 ball oralig'ida baholanadi.3-4 va 5 savollar amaliy 0-6 ball oralig'ida baholanadi Talaba maksimal 30 ball to'plashi mumkin.

Yozma sinov bo'yicha umumiy o'zlashtirish ko'rsatkichini aniqlash uchun variantda berilgan savollarning har biri uchun yozilgan javoblarga qo'yilgan o'zlashtirish ballari qo'shiladi va yig'indi talabaning yakuniy nazorat bo'yicha o'zlashtirish bali hisoblanadi.

Tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxati

Asosiy adabiyotlar

L.R.Ayropetyants. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik.T.: 2011.-278 b.

L.R.Ayropetyants Voleybol. darslik T., O'zDJTI 2006 y.

Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A.Voleybol nazariyasi va uslubiyati.//Oliy o'quv yurtlari uchun darslik.T.: 2011.-278 b.

Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zaxiralari kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T. Tasvir, 2008 yil 144 b.

Pavlov Sh.,Abduraxmonov F.,Akromov J.Gandbol. Darslik. T.,O'zDJTI 2005 y.

“Handboll” Historiya and stories Dr. Hassan Moustafa 2013.

Pavlov Sh.K, Azizova R.I, Gandbol- BO'SMLar uchun dastur 2009 y.

Ismatullayev X.A., Ganiyeva F.V. Basketbolda texnik priyomlarni egallashda yordam beruvchi xukkabozlik mashqlari. Metod.qo' llanma. T., 1999

Rasulev A.T.,Ismatullayev X.A.Basketbol o'yini rasmiy qoidalari. T. UzDJTI, 1993 y

Rasulev A.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T., O'zDJTI, 1998

Sokolova N.D., IsmatullayevX.A., Ganiyeva F.V.Kurs leksii III kursa. T., UzDJTI, 1997 y

Ismatullayev X.A., Ganiyeva F.V. Basketbol o'yinida hakamlarning joylanishi va ularni o'zaro harakatlari.

Metod.qo' llanma. T., O'zDJTI, 1996

15. Ismatullayev X.A. Basketbol o'yining rasmiy qoidalari. Metod.qullanma. T., UzDJTI,TDPU, 2001y

16. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma - T.: 2008. - 72 b.

17. P.Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma - T.: 2009. - 58 b.

18. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo'llanma. - T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. - 72 b.

19. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. Barerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. Uslubiy qo'llanma - T.: "SHARQ" 2011 y. - 44 b.

20. F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Toshkent 2001.

21. N.X.Azizov. Belbog'li turkiston kurashi. Toshkent: O'qituvchi 1998.

22. A.Atoyev. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. Toshkent «O'qituvchi» 2005 y.

23. K.Yusupov. Kurash halqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Toshkent 2005.

24. F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Toshkent 2005.

25. F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Toshkent 2007.

Qo'shimcha adabiyotlar.

1. R.S. Salomov. “Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari” O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti Toshkent 2005 yil.238-bet

2.A.Pulatov Voleybolni rasmiy musabaqa qoidalari T.2002 y

3.Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.

4.A.Abdusattorov, A.A.Istomin Dzyudo kurashi Toshkent 1993.

5.Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Учебник. 2000 г. Ташкент.

6.Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llanma. 2004y. Toshkent.

7.Pulatov A.A., Isroilov Sh.X., Qurbanova M.A. Voleybol. // JTI II kurs talabalari uchun ixtisoslik fanidan ma'ruza matnlari. T.: 2003. - 44 b.

8.Qo'chqarova O.V., Qipchoqov V.V., Boltayev G.V. Voleybol. o'quv qo'llanma. 2001y. Toshkent

9.Qudratov.R.,/Yengil atlelika. T : 2012 y

10.Shakirjanova K.T Tuxtayev N.I “Osnovi texniki, melodika obucheniya i trenirovki v bege na korolkie dislanlsi. T.: 2012 g.

11. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., /Baryerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. T. 2011 y.
 12. Shakirjanova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). O'quv qo'llanma. "Lider press". - T.: 2007 y. — 350 bet.
 13. Ismatullayev X.A., Ganiyeva F.V. Basketbol o'yinida hakamlarning joylanishi va ularni o'zaro harakatlari. Metod.qo'llanma. T., O'zDJTI, 1996
 14. Ismatullayev X.A. Basketbol o'yining rasmiy qoidalari. Metod.qullanma. T., UzDJTI i TDPU, 2001
- Elektron ta'lim resurslari.
- www.tdpu.uz
www.pedagog.uz
www.Ziyonet.uz
www.edu.uz
[tdpu INTRANET.uz](http://tdpu.INTRANET.uz)
wwwkurash.ru/athletics
www.natlib.uz
[Info.@ natlib.uz](mailto:Info.@natlib.uz)
[http fan-sportga.uz](http://fan-sportga.uz)
Samdu.uz.resurs