

1 кыр 2 семестр

«TASDIQLAYMAN»  
Kafedra mudiri: \_\_\_\_\_ I.T. Arislanov  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 yil

**FAN DASTURI BAJARILISHINING KALENDAR REJASI**  
**(ma'ruza, seminar, laboratoriya, amaliy mashg'ulotlar, kurs ishlari)**

Fakultet: \_\_\_\_\_ Yo'nalish: \_\_\_\_\_ Akademguruh\* \_\_\_\_\_ Ma'ruza \_\_\_\_\_  
Fanning nomi: \_\_\_\_\_ Amaliy mash. \_\_\_\_\_ 30 \_\_\_\_\_  
Ma'ruzachi: \_\_\_\_\_ Laboratoriya \_\_\_\_\_  
Maslahat va amaliy mashg'ulotni olib boruvchi: \_\_\_\_\_ Mustaqil ish \_\_\_\_\_ 44 \_\_\_\_\_  
Mustaqil mashg'ulotlarni olib boruvchi: \_\_\_\_\_ kurs ishi \_\_\_\_\_  
Jami \_\_\_\_\_ 74 \_\_\_\_\_

| №                          | Mavzuning nomi                                                          | Ajratilgan soat | Bajarilganligi xaqida ma'lumot |              | O'qituvchi imzosi |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------|--------------|-------------------|
|                            |                                                                         |                 | Oy va kun                      | Soatlar soni |                   |
| 1                          | 3                                                                       | 4               | 5                              | 6            | 7                 |
| Amaliy mashg'lot (seminar) |                                                                         |                 |                                |              |                   |
| 1                          | Yengil atletika. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4x100 m      | 2               |                                |              |                   |
| 2                          | Yengil atletika. Mokisimon yugurish 4x10 m                              | 2               |                                |              |                   |
| 3                          | Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi.               | 2               |                                |              |                   |
| 4                          | Basketbol. To'pni har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish | 2               |                                |              |                   |
| 5                          | Basketbol. Xujum va ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini          | 2               |                                |              |                   |
| 6                          | Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini                                 | 2               |                                |              |                   |
| 7                          | Voleybol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini                    | 2               |                                |              |                   |
| 8                          | Voleybol. Xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini                     | 2               |                                |              |                   |
| 9                          | Qo'l to'pi. O'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini      | 2               |                                |              |                   |
| 10                         | Qo'l to'pi. Ikki tomonlama o'yin.                                       | 2               |                                |              |                   |
| 11                         | Futbol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini                                   | 2               |                                |              |                   |
| 12                         | Futbol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini                      | 2               |                                |              |                   |
| 13                         | Futbol. Xujum texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini          | 2               |                                |              |                   |
| 14                         | Gimnastika. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish                       | 2               |                                |              |                   |
| 15                         | Gimnastika. Akrobatik mashqlar. Maxsus mashqlar.                        | 2               |                                |              |                   |
|                            | JAMI                                                                    | 30              |                                |              |                   |

|    | Mustaqil ish                                                                              |           |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|
| 1  | QarMII sport to'g'araklaridagi mashg'ulotlar                                              | 2         |  |  |  |
| 2  | Nazorat meyorlariga tayyorgarlik ko'rish                                                  | 4         |  |  |  |
| 3  | Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) majmuasini ozlashtirish                               | 2         |  |  |  |
| 4  | Sog'lomlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish | 4         |  |  |  |
| 5  | Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslubiyatini o'zlashtirish                      | 2         |  |  |  |
| 6  | Funksional testlar o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish                                 | 4         |  |  |  |
| 7  | Har xil darajadagi sport musobaqalarida va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok itish.     | 2         |  |  |  |
| 8  | Tanlangan sport turi buyicha badan qizdirish mashqlarini tuzish.                          | 4         |  |  |  |
| 9  | Sport bilan shugullanishda uzini nazorat qilish usullarini ozlashtirish.                  | 2         |  |  |  |
| 10 | Bulajak kasbiy kasbiy faoliyatga bogliq jismoniy mashqlardan individual dasturlar tuzish. | 2         |  |  |  |
| 11 | Har xil mushaklar guruhi uchun mashqlar majmuasini tuzish.                                | 4         |  |  |  |
| 12 | Jismoniy holatni individual darajasidan kelib chiqqan holda mashqlar majmuasini tuzish.   | 2         |  |  |  |
| 13 | Inson salomatligini mustahkamlashda gimnastika mashqlarini ahamiyti va o'rni              | 4         |  |  |  |
| 14 | Inson salomatligini mustahkamlashda yengil atletika mashqlarini ahamiyti va o'rni         | 4         |  |  |  |
| 15 | Inson salomatligini mustahkamlashda sport o'yinlarining ahamiyti va o'rni                 | 2         |  |  |  |
|    | <b>Jami</b>                                                                               | <b>44</b> |  |  |  |

O'qituvchi: \_\_\_\_\_