

1 курс 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. _____60_____
 Ma'ruzachi: _____ Laboratoriya _____
 Maslahat va amaliy mashg'ulotni olib boruvchi: _____ Mustaqil ish _____60_____
 Mustaqil mashg'ulotlarni olib boruvchi: _____ kurs ishi _____
Jami _____120_____

| № | 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. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m | 2 | | | |
| 2 | Yengil atletika. O'rta masofaga yugurish 800-1000 m | 2 | | | |
| 3 | Yengil atletika. Sakrash turlari | 2 | | | |
| 4 | Yengil atletika. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish 4x100 m | 2 | | | |
| 5 | Yengil atletika. Mokisimon yugurish 4x10 m | 2 | | | |
| 6 | Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi. | 2 | | | |
| 7 | Basketbol. Oyn qoidalari to'pni olib yurish va uzatish texnikasini o'rgatish . | 2 | | | |
| 8 | Basketbol. To'pni har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish | 2 | | | |
| 9 | Basketbol. Xujum va ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini | 2 | | | |
| 10 | Basketbol. Ikki tomonlama o'yin. | 2 | | | |
| 11 | Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari. | 2 | | | |
| 12 | Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi | 2 | | | |
| 13 | Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini | 2 | | | |
| 14 | Voleybol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini | 2 | | | |
| 15 | Voleybol. Xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini | 2 | | | |
| 16 | Voleybol. Ikki tomonlama o'yin. | 2 | | | |
| 17 | Qo'l to'pi o'yin qoidalari. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi | 2 | | | |
| 18 | Qo'l to'pi. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini | 2 | | | |
| 19 | Qo'l to'pi. O'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini | 2 | | | |
| 20 | Qo'l to'pi. Ikki tomonlama o'yin. | 2 | | | |

| | | | | | |
|--------------|---|-----------|--|--|--|
| 21 | Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. | 2 | | | |
| 22 | Futbol. To'p bilan aldanchi harakatlar. O'quv o'yini | 2 | | | |
| 23 | Futbol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini | 2 | | | |
| 24 | Futbol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini | 2 | | | |
| 25 | Futbol. Xujum texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini | 2 | | | |
| 26 | Futbol. Ikki tomonlama o'yin. | 2 | | | |
| 27 | Gimnastika. Ertalabki badantarbiya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish | 2 | | | |
| 28 | Gimnastika. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish | 2 | | | |
| 29 | Gimnastika. Maxsus mashqlar. | 2 | | | |
| 30 | Gimnastika. Akrobatik mashqlar | 2 | | | |
| | JAMI | 60 | | | |
| Mustaqil ish | | | | | |
| 1 | QarMII sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar | 4 | | | |
| 2 | Nazorat meyorlariga tayyorgarlik ko'rish | 4 | | | |
| 3 | Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) majmuasini ozlashtirish | 4 | | | |
| 4 | Sog'lomlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish | 4 | | | |
| 5 | Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslubiyatini o'zlashtirish | 4 | | | |
| 6 | Funksional testlar o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish | 4 | | | |
| 7 | Har xil darajadagi sport musobaqalarida va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok itish. | 4 | | | |
| 8 | Tanlangan sport turi buyicha badan qizdirish mashqlarini tuzish. | 4 | | | |
| 9 | Sport bilan shugullanishda uzini nazorat qilish usullarini ozlashtirish. | 4 | | | |
| 10 | Bulajak kasbiy kasbiy faoliyatga bogliq jismoniy mashqlardan individual dasturlar tuzish. | 4 | | | |
| 11 | Har xil mushaklar guruhi uchun mashqlar majmuasini tuzish. | 4 | | | |
| 12 | Jismoniy holatni individual darajasidan kelib chiqqan holda mashiqlar majmuasini tuzish. | 4 | | | |
| 13 | Inson salomatligini mustahkamlashda gimnastika mashiqlarini ahamiyti va o'rni | 4 | | | |
| 14 | Inson salomatligini mustahkamlashda yengil atletika mashiqlarini ahamiyti va o'rni | 4 | | | |
| 15 | Inson salomatligini mustahkamlashda sport o'yinlarining ahamiyti va o'rni | 4 | | | |
| | Jami | 60 | | | |

O'qituvchi: _____