

1 курс 2 семестр

«TASDIQLAYMAN»

Kafedra mudiri: \_\_\_\_\_ Arislanov I.T.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_ 30  
Mustaqil mashg'ulotlarni olib boruvchi: \_\_\_\_\_ kurs ishi \_\_\_\_\_  
Jami \_\_\_\_\_ 60

№	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. Sakrash turlari	2			
3	Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi.	2			
4	Basketbol. Oyn qoidalari to'pni olib yurish va har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish.	2			
5	Basketbol. To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini orgatish	2			
6	Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari.	2			
7	Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi	2			
8	Voleybol. Xujum va ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2			
9	Qo'l to'pi o'yin qoidalari. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi	2			
10	Qo'l to'pi. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini	2			
11	Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.	2			
12	Futbol. To'p bilan aldanchi harakatlar. O'quv o'yini	2			
13	Futbol. Xujum va ximoya texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2			
14	Gimnastika. Ertalabki badantarbiya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish	2			
15	Gimnastika. Akrobatik mashqlar, yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish	2			
	<b>JAMI</b>	<b>30</b>			

Mustaqil ish					
1	QarMII sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar	2			
2	Nazorat meyorlariga tayyorgarlik ko'rish	2			
3	Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) majmuasini ozlashtirish	2			
4	Sog'lomlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish	2			
5	Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslubiyatini o'zlashtirish	2			
6	Funksional testlar o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish	2			
7	Har xil darajadagi sport musobaqalarida va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok itish.	2			
8	Tanlangan sport turi buyicha badan qizdirish mashqlarini tuzish.	2			
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 mashqiar majmuasini tuzish.	2			
12	Jismoniy holatni individual darajasidan kelib chiqqan holda mashqlar majmuasini tuzish.	2			
13	Inson salomatligini mustahkamlashda gimnastika mashqlarini ahamiyti va o'rni	2			
14	Inson salomatligini mustahkamlashda yengil atletika mashqlarini ahamiyti va o'rni	2			
15	Inson salomatligini mustahkamlashda sport o'yinlarining ahamiyti va o'rni	2			
	<b>Jami</b>	<b>30</b>			

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