

**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			
	<b>JAMI</b>	<b>60</b>			
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			
	<b>Jami</b>	<b>60</b>			

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