

1 курс 2 семестр

«TASDIQLAYMAN»  
Kafedra mudiri: \_\_\_\_\_ I.T. Arislonov  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 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. 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			
	<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: \_\_\_\_\_