

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

Fakultet: _____ Yo'nalish: _____ Akademguruh* _____ Ma'ruza _____
 Fanning nomi: _____ Amaliy mash. _____ 20 _____
 Ma'ruzachi: _____ Laboratoriya _____
 Maslahat va amaliy mashg'ulotni olib boruvchi: _____ Mustaqil ish _____ 160 _____
 Mustaqil mashg'ulotlarni olib boruvchi: _____ kurs ishi _____
Jami _____ 180 _____

№	Mavzuning nomi	Ajratilgan soat	Bajarilganligi haqida ma'lumot		O'qituvchi imzosi
			Oy va kun	Soatlar soni	
1	3	4	5	6	7
Amaliy mashg'lot (seminar)					
1	Yengil atletika. Mokisimon yugurish 4x10 m.	2			
2	Yengil atletika. Kross 800-1000 m.	2			
3	Basketbol. To'pni har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish	2			
4	Basketbol. Xujum va ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2			
5	Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari.	2			
6	Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi	2			
7	Qo'l to'pi. O'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2			
8	Futbol. Ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2			
9	Futbol. Xujum texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini	2			
10	Gimnastika. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish	2			
	JAMI	20			
Mustaqil ish					
1	QarMII sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar	6			
2	Nazorat meyorlariga tayyorgarlik ko'rish	6			
3	Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) majmuasini ozlashtirish	6			
4	Sog'lomlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish	6			
5	Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslubiyatini o'zlashtirish	6			
6	Funksional testlar o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish	6			
7	Har xil darajadagi sport musobaqalarida va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok itish.	6			
8	Tanlangan sport turi buyicha badan qizdirish mashqlarini tuzish.	8			

9	Sport bilan shugullanishda uzini nazorat qilish usullarini ozlashtirish.	6			
10	Bulajak kasbiy kasbiy faoliyatga bogliq jismoniy mashqlardan individual dasturlar tuzish.	6			
11	Har xil mushaklar guruhi uchun mashqiar majmuasini tuzish.	6			
12	Jismoniy holatni individual darajasidan kelib chiqqan holda mashqlar majmuasini tuzish.	6			
13	Inson salomatligini mustahkamlashda gimnastika mashqlarini ahamiyti va o'rni	6			
14	Inson salomatligini mustahkamlashda yengil atletika mashqlarini ahamiyti va o'rni	6			
15	Inson salomatligini mustahkamlashda sport o'yinlarining ahamiyti va o'rni	6			
16	Basketbol sport o'yinin O'zbekistonga kirib kelishi.	6			
17	Qo'l to'pini rivojlanishi	6			
18	Qo'l to'pini kelib chiqishi va tarixi.	6			
19	Yengil atletika Qisqa masofaga yugurish	8			
20	Yengil atletika Sakrash mashqlari	6			
21	Futbol o'yinini O'zbekistonga kirib kelishi.	6			
22	Futbol o'yini	6			
23	Yengil atletika. Moksimon yugurish 4x10 m.	6			
24	Turnikka tortilish	6			
25	O'ttirib turish va sakrash	6			
26	Chidamlilik sifatlarini rivojlantirish 20-30 daqiqa yugurish	6			
		160			

O'qituvchi: _____