

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. _____ 8 _____
Ma'ruzachi: _____			Laboratoriya _____
Maslahat va amaliy mashg'ulotni olib boruvchi: _____			Mustaqil ish _____ 52 _____
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	Voleybol. Maxsus mashqlar. O'quv o'yini	2			
3	Futbol.To'p bilan aldamchi harakatlar. O'quv o'yini	2			
4	Gimnastika. Ertalabki badantarbiya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish	2			
	JAMI	8			
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 mashqlar majmuasini tuzish.	4			
13	Inson salomatligini mustahkamlashda gimnastika mashqlarini ahamiyti va o'rni	4			
	Jami	52			

O'qituvchi: _____