

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TALIM
VAZIRLIGI
QARSHI MUHANDISLIK-IQTISODIYOT INSTITUTI**



“JISMONIY TARBIYA” KAFEDRASI

“JISMONIY TARBIYA” FANIDAN

**O’QUV – USLUBIY
MAJMUUA**

(Bakalavriat bosqichi 1-kurs talabalari uchun)
Ta’lim yo’nalishlari (Mutaxassislik):

60712500 - Transport vositalari muhandisligi (avtomobil transporti)

Qarshi-2022 yil

OTMning nomi va joylashgan manzili:	Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti		Mustsqillik 225
Kafedra:	Jismoniy tarbiya		Fakultetlararo
Ta'lim sohasi va yunalishi:	60712500 - Transport vositalari muhandisligi (avtomobil transporti)		
Fanni (kursini) olib boradigan o'qituvchi to'g'risida ma'lumot	O'qituvchi dots. I.T.Arislonov	e-mail:	ilhom_4444@mail.ru
		tel:	90-716-40-20
Dars vaqti va joyi	Institut sport majmuasi №1/2	Kursning davomiyligi	05.09.2022-1.02.2023
Individual grafik asosida ishlash vaqti:	Seshanba payshanba va shanba kunlari 8.30 dan 12.00		
Fanga ajratilgan soat:	Auditoriya soatlari		Mustaqil ish
	Ma'ruza	Amaliyot 30 (1 sem)	30 (1 sem)

MA'LUMOTNOMA

Arislonov Ilhom Toshtemirovich



2014 yil 02 sentabrdan:

Qarshi muhandislik iqtisodiyot institutida «Jismoniy tarbiya» kafedrasini mudiri

Tug'ilgan yili:

10.08.1984

Millati:

o'zbek

Ma'lumoti:

oliy

Tug'ilgan joyi:

Qarshi shahri

Partiyaviyligi:

partiyasiz

Tamomlagan:

2011 yil, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti (kunduzgi)

Ma'lumoti bo'yicha mutaxassisligi:

sport faoliyati

Ilmiy darajasi:

yo'q

Qaysi chet tillarini biladi (to'liq ko'rsatilishi lozim):

yo'q

Davlat mukofoti bilan taqdirlanganmi (qanaqa):

yo'q

Xalq deputatimi, respublika, viloyat, shahar va tuman Kengashi deputatimi yoki boshqa saylanadigan organlarining a'zosimi (to'liq ko'rsatilishi lozim);

yo'q

Elektron pochta - ilhom_4444@mail.ru

Ilmiy unvoni:

dotsent

MEHNAT FAOLIYATI

2003-2008 yy – Qarshi davlat universiteti (bakalavr)

2004-2005 yy – Qarshi shaxri 4-umumiy o'rta maktabda jismoniy tarbiya o'qituvchisi

2005-2009 yy – Qarshi san'at kolleji jismoniy tarbiya o'qituvchisi

2009-2011 yy - O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti magistranti

2011-2012 yy - Qarshi san'at kolleji jismoniy tarbiya o'qituvchisi

2012-2013 yy - Toshkent axborot texnologiyalari universiteti «Jismoniy tarbiya va sport» kafedrasini assistenti

2013-2014 yy – Toshkent shahar mas'uliyati cheklangan jamiyat Ravon Qurilish da Operator.

2014-2019 yy. - Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti jismoniy tarbiya kafedrasini o'qituvchisi

2019-2020 yy. - Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti jismoniy tarbiya kafedrasini katta o'qituvchisi

2020 y. - h.v. - Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti jismoniy tarbiya kafedrasini mudiri

Ushbu fan sillabusi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2021-йил 16-июль 311- sonli buyruq hamda QarMIIning 28.06.2022 yildagi tasdiqlangan namunaviy o'quv dasturlari asosida tuzildi.

O'quy-uslubiy majmuani tuzuvchi:
Arislonov Ilhom Toshtemirovich

Taqrizchilar:

Sh. Sultonov – Qarshi Davlat Unversteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi metodikasi” kafedrası mudiri dotsenti.

I.K. Qurbonov – Qarshi muhandislik iqtisodiyot instituti Fakultetlararo “Jismoniy tarbiya” kafedrası katta o'qituvchisi

Fan sillabusi Qarshi muhandislik-iqtisodiyot institutining “Jismoniy tarbiya” kafedrasining 2022 yil 25.08.dagi №1 son yig'ilishida hamda “Fakultetlararo” fakulteti Uslubiy Komissiya-sining 2022 yil 28.08. dagi №1 son yig'ilishida muhokama qilinib, tasdiqlangan.

Institut Uslubiy Kengashining 2022 yil 29.08.dagi №1 son yig'ilishi qarori bilan o'quv jarayonida foydalanishga tavsiya etilgan.

O'QUV MATERIALLARI

30 soatga mo'ljallangan amaliy mashg'ulot mavzulari.

- 1 Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m
 - 2 Yengil atletika. Sakrash turlari
 - 3 Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi.
 - 4 Basketbol. Oyn qoidalari to'pni olib yurish va har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish.
 - 5 Basketbol. To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini orgatish
 - 6 Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari.
 - 7 Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi
 - 8 Voleybol. Xujum va ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini
 - 9 Qo'l to'pi o'yin qoidalari. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi
 - 10 Qo'l to'pi. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini
 - 11 Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.
 - 12 Futbol. To'p bilan aldamchi harakatlar. O'quv o'yini
 - 13 Futbol. Xujum va ximoya texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini
 - 14 Gimnastika. Ertalabki badantarbiya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish
 - 15 Gimnastika. Akrobatik mashqlar, yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish
- Mustaqil ta'lim mashg'ulotlari
- Glossariy
- Ilovalar
- Fan dasturi
- Fan sillabusi
- Tarqatma materiallar
- Testlar
- Qo'llash bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

O'QUV MATERIALLARI

2 SEMESTRGA MO'LJALLANGAN 30 SOATLIK AMALIY MASHG'ULOT MAVZULARI.

1-amaliy mashg'ulot

Yengil atletika.Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Qisqa masofaga yugurish. 100 va 200 metr yugurish normativi.

Qisqa masofaga yugurish texnikasini kattalar hamda o'smirlar ham o'rganaverishlari mumkin. O'rgatishning asosiy vazifasi – sportcha to'g'ri yurish texnikasini o'rtatish, turli xil siljish tezligida ortiqcha kuchanmay, bemalol yurishni o'rgatishdir. Bundan tashqari, har qaysi shug'ullanuvchi uchun optimal tezlikni (yurish sur'ati va qadam uzunligini) aniqlab olish kerak. Bu vazifani hal etish uchun, quyida o'rgatishning uslubiy ketma-ketligi ko'rsatilib, xususiy vazifalar, vositalar va uslubiy ko'rsatmalar keltirilgan.

1-vazifa. Qisqa masofaga yugurish texnikasi bilan tanishtirish. Vositalari: 1. Sportcha yurish texnikasining xususiyatlarini tushuntirish. 2. Sportcha yurishni ko'rsatish (o'qituvchi tomonidan ko'rsatish, kinogramma, kinokolsovkalarni ko'rib chiqish). 3. Sportcha yurish texnikasini bajarishga urinib ko'rish.

Uslubiy ko'rsatmalar. O'qituvchi yoki tez yuruvchi sportcha yurish texnikasini tushuntirgandan keyin, bir necha marta yurishni namoyish qiladi. Yurish odatdagi musobaqa tezligida va sekinroq ijro etiladi. Yurishni texnikasini bajarishga urinib, shug'ullanuvchilar 50-60 metr masofani ikki-uch marta bosib o'tadilar, o'qituvchi esa ular diqqatini asosiy xatolarga (yakka tayanch fazasida va vertikal paytda oyoqlar bukilganligiga, gavgani oldinga yoki orqaga engashganligiga, barcha harakatlar umuman tangroq ekaniga va h.k.) jalb qiladi.

2-vazifa. Qisqa masofaga yugurish paytida oyoqlarning to'g'ri harakat qilishiga o'rgatish.

Vositalari. 1. Oyoqni yerga tik qo'yib va vertikal paytigacha shunday holatni saqlab yurish. 2. Shu mashqning o'zini telikni asta-sekin oshirib bajarish. Uslubiy ko'rsatmalar. Yurishni bajarish paytida yerga oyoqni tovondan boshlab qo'yib, keyinchalik asta-sekin, go'yo yumalayotganday butun oyoq tagini qo'yish kerak. Shug'ullanuvchilarga yerga qo'yayotgan paytda oyoqni faol to'g'rilash kerakligini eslatish foydalidir. Boldirni (ilikni) oldinga tez chiqarishni yerga oyoq qo'yayotganda uni yozishga qiynalayotganlarga tavsiya qilish mumkin.

3-vazifa. Qisqa masofaga yugurish to'sni harakatga o'rgatish.

Vositalari. 1. Vertikal o'q atrofida to'sni zo'r harakatlantirib keng qadamlar bilan yurish. 2. Vertikal o'q atrofida bir qadar burilishdan keyin oyoqni olg'a qo'yib, to'g'ri chiziq bo'ylab yurish. 3. Odatdagi tik turgan holatda tana og'irligini oyoqdan-oyoqqa galma-gal o'tkazib turish (qo'llarning harakatisiz). 4. Shuning o'zini oyoqni tovondan boshlab yerga qo'yib, kichikroq qadam bilan oldinga siljib bajarish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Har bir mashq, texnika elementini o'zlashtirilishiga qarab, bir necha marta takrorlanadi. Bu mashqlarni bajarishdagi masofa 50-100 metr. Agarda shug'ullanuvchilar tanani oyoqdan-oyoqqa hech qanday tangliksiz bemalol o'tkazsalar (chig'inmasdan), unda uchinchi va to'rtinchi mashqlarni qoldirib o'tish mumkin. Ikkinchi

mashqni stadiondagi yugurish yo'lkasining oq chizig'i bo'ylab bajarish mumkin. Ikkinchi va to'rtinchi mashqlarda oyoq tagi uchini tashqi tomonga burmay, to'g'ri qo'yish kerak.

4-vazifa. Qisqa masofaga yugurish paytida qo'llar va yelkarni to'g'ri harakatga o'rgatish.

Vositalari: 1. Joyda turib qo'llar harakatiga taqlid qilish. 2. Qo'llarni orqaga qilib yurish. 3. Qo'llarni qariyb to'ppa-to'g'ri qilib yurish. 4. Yelka va qo'llarni aktiv ishlatib sportcha yurish.

Uslubiy ko'rsatmalar. Birinchi mashqda ko'ndalang harakatdarga yo'l qo'ymaslik. Harakatlar ortiqcha kuch kelmaydigan erkin bo'lishi kerak. Ikkinchi mashqni bajarayotgan paytda shug'ullanuvchilarga yelkarni aktiv harakat qilishi zarurligini uqtirish kerak. Bunda qo'llar orqada bo'lsa ham bo'laveradi. Uchinchi mashqda qo'llar harakati keng va erkin bo'lishi kerak. Ko'rsatilgan mashqlarda yurish masofasi – 100 metr.

Alohida yo'laklar bo'ylab yugurilganda ishtirokchilar soni yo'lakchalar soniga qarab aniqlanadi, lekin 200m.ga va undan uzoq masofalarda 8 nafardan oshmasligi kerak.¹

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiq	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar,yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchakka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish,oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H.Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish,.Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish,mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. URMlarni bajarishda aniq ko'rsatmalar asosida bajarishni tashkil qilish
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiq	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
Amaliy mashg'ulot rejasi; Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Shug'ulanuvchilarda sportcha yurish texnikasi tug'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish. Past		Yengil atletika sport turi haqida batafsil ma'lumot berish, Yugurish texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish.

¹ Normurodov .A.N. Yengil atletika. T.: "ILM ZIYO"-2005.

startni va startdan keyingi yugurishni o'rgatish. 2.Sport o'yinlari. Futbol		
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish, Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Futbolchilar estafetasini tashkil etish orqali organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rganib kelish

VAZIFA

- 1.Yengil atletika mashqlarining organizmga ijobiy ta'siri haqida tushunchaga ega bo'lish.
- 2.Mashg'ulotlarni bajarishda texnika xavfsizligi haqida tushunchaga ega bo'lish.
- 3.Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati nazariy bilimlar asosida boyitish.

ADABIYOTLAR

- 1.Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
- 2.Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
- 3.Usmonxo'jayevT,Xo'jayev.F. "Harakatli o'yinlar". Toshkent.O'qituvchi 1992 y
- 4.Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.

2-amaliy mashg'ulot

Yengil atletika. Sakrash turlari

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, metr, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Engil atletika sakrashlari ikki turga bo'linadi:

1) vertikal to'siqlarni yengib o'tish bilan sakrashlar (balandlikka sakrash va langarcho'pga tayanib sakrash) va

2) gorizontall to'siqlarni yengib o'tish bilan sakrashlar (uzunlikka sakrash va uch hatlab sakrash).

Sakrash samaradorligi depsinish fazasida, sakrash natijaliligining asosiy omillari hosil bo'ladigan paytda aniqlanadi. Bunday omillarga quyidagilar kiradi:

1)sakrovchi tanasining boshlang'ich uchib chiqish tezligi;

2) sakrovchi tanasi UOMining uchib chiqish burchagi. UOMning uchish fazasidagi harakat yo'nalishi depsinish xususiyatiga va sakrash turiga bog'liq bo'ladi. Boz ustiga, uch hatlab sakrash uchta uchish fazasiga, langarcho'pga tayanib sakrash esa uchish fazasining tayanch va tayanchsiz qismlariga ega.

Vositlari. 1. Oyoqni yerga tik qo'yib va vertikal paytigacha shunday holatni saqlab yurish. 2. Shu mashqning o'zini tezlikni asta-sekin oshirib bajarish. Uslubiy ko'rsatmalar. Yurishni bajarish paytida yerga oyoqni tovondan boshlab qo'yib, keyinchalik asta-sekin, go'yo yumalayotganday butun oyoq tagini qo'yish kerak. Shug'ullanuvchilarga yerga qo'yayotgan paytda oyoqni faol to'g'rilash kerakligini eslatish foydalidir. Boldirni (ilikni) oldinga tez chiqarishni yerga oyoq qo'yayotganda uni yozishga qiynalayotganlarga tavsiya qilish mumkin.

Uslubiy ko'rsatmalar. Engil atletika sakrashlari o'z tuzilishiga ko'ra aralash turga taalluqlidir, ya'ni bu yerda ham siklik, ham atsiklik harakat elementlari mavjud.

Sakrashni yaxlit harakat sifatida tarkibiy qismlarga ajra-tish mumkin:

- yugurib kelish va depsinishga tayyorlanish – harakat boshla-nishidan tortib to depsinadigan oyoqni depsinish joyiga qo'yish paytigacha;

- depsinish (itarilish) – depsinadigan oyoqni qo'ygan paytdan boshlab, to uning depsinish joyidan uzilish paytigacha;

- uchish – depsinadigan oyoq depsinish joyidan uzilgan paytdan boshlab to yerga qo'nish joyiga tegish paytigacha;

- yerga tushish – yerga tushish joyiga tegish paytdan boshlab to tana harakati to'liq to'xtagunga qadar.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba , eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar,yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish,oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H.Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish,.Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish,mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. URMLarni bajarishda aniq ko'rsatmalar asosida bajarishni tashkil qilish
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba , eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.
Amaliy mashg'ulot rejasi; Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Shug'ulanuvchilarda sportcha yurish texnikasi tug'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish. Past startni va startdan keyingi yugurishni o'rgatish. 2. Sport o'yinlari. Futbol		Yengil atletika sport turi haqida batafsil ma'lumot berish, Yugurish texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish.
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba ,bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish, Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Futbolchilar estafetasini tashkil etish orqali organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rganib kelish

VAZIFA

- 1.Yengil atletika mashqlarining organizmga ijobiy ta'siri haqida tushunchaga ega bo'lish.
- 2.Mashg'ulotlarni bajarishda texnika xavfsizligi haqida tushunchaga ega bo'lish.
- 3.Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati nazariy bilimlar asosida boyitish.

ADABIYOTLAR

1. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
2. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
3. Usmonxo'jayev T., Xo'jayev F. "Harakatli o'yinlar". Toshkent. O'qituvchi 1992 y
4. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.

3-amaliy mashg'ulot

Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi.

Ta'lim vaqti : 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, svistok, sekundomer, futbol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Yengil atletika. Kross

Kross yugurish qatnashchilari estafeta tayoqchasini uni belgilangan zonada qo'ldan-qo'lga uzatgan holda butun bosqichlar bo'ylab olib o'tishlari lozim. **Kross** tayoqchasini yumalatish yoki otib yuborish man qilinadi. Har bir qatnashchi faqat bitta bosqich yugurish huquqiga ega.

Kross yugurish tomoshabinlar orasida katta qiziqish uyg'otadi. Yengil atletikada **Kross** yugurishning quyidagi turlari ajratiladi: 800.1000.2000.3000.5000 m

-stadiondan tashqarida, masalan, shahar ko'chalarida o'tkaziladigan estafetalar. Ular uzunligi va bosqichlar miqdori, qatnashchilari har xil bo'lishi bilan ajralib turadi (faqat erkaklar yoki aralash, ya'ni erkaklar ham, ayollar ham yugurishlari mumkin).

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba , eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U. R. M. 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holatga keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish., Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. URMlarni bajarishda aniq ko'rsatmalar asosida bajarishni tashkil qilish
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba , eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi,

		amalda bajaradi.
Amaliy mashg'ulot rejasi; Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Shug'ulanuvchilarda estafetali yugurish texnikasi tug'risida tasavvur hosil qilishni o'rgatish. Past startni va startdan keyingi yugurishni o'rgatish. 2. Sport o'yinlari. Futbol		Yengil atletika sport turi haqida batafsil ma'lumot berish, Yugurish texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish.
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish, Harakatli o'yinlartashkil qilish. Futbolchilar estafetasini tashkil etish or'ali organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rganib kelish.

VAZIFA

1. Yengil atletika mashqlarining organizmga ijobiy ta'siri haqida tushunchaga ega bo'lish.
2. Mashg'ulotlarni bajarishda texnika xavfsizligi haqida tushunchaga ega bo'lish.
3. Estafetali yugurish texnikasini nazariy bilimlar asosida boyitish.

ADABIYOTLAR

1. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
2. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
3. Usmonxo'jayev T., Xo'jayev F. "Harakatli o'yinlar". Toshkent. O'qituvchi 1992 y
4. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.

4-amaliy mashg'ulot

Basketbol. Oyn qoidalari to'pni olib yurish va har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish.

Ta'lim vaqti : 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, basketbol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Jamoa harakatlari.

Hujumda jamoa harakatlari har bir Harakteri ikki o'yin sistenmasi orqali amalga oshiriladi. Ikkala sistemani mukammal egallash va ularni jamoa sostaviga, konkret musobaqa sharoitlariga va raqib o'yinchidar xususiyatlariga qarab qo'llash jamoaning mahoratini belgilaydi.

Tez yorib o'tish.

Tez yorib o'tish zamonaviy basketbolda hujumning eng o'tkir qurolidir. Tez yorib o'tish sistemasining 3-4 darajada egallanishi jamoaning eng katta musobaqalarda 3-4 natijalarga erisha olishni belgilaydi. Bu sistemadagi asosiy xususiyat hujumini tashkil qilish va amalga oshirish juda qisqa va asosan, 3-6 sekund ichida o'tishdir. Hujumchilar to'pni egallaganlaridan so'ng uni katta tezlikda oldinga uzatib yoki tez yerga urib, o'z shitdan raqib o'itgacha bo'lgan masofani qisqa vaqtda o'tishga va raqibning himoyani to'g'ri uyushtirishiga imkon bermaslikka harakat qiladigan. Tez yorib o'tish samarali bajarilishi qo'yidagilar katta ahamiyatga ega.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismini rivojlantirish. Jismoniy tarbiya va sport mashqlarini inson qalbi, ongoga ijobiy ta'sir etadigan tushuncha hamda tuyg'ular, hayotiy g'oyalar tizimini o'zida mujassam ettirish.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi. faol ishtirokchi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Basketbol to'pini ko'krakda qabul qilish va bir qadam qo'yib uzatish 2. ikki tomonlama o'yin		To'ldirma tupni yuqoriga otish va ilib olish, 10x10 moksimon yugurish
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasi istiqbollari haqida ma'lumotlar to'plab kelish

VAZIFA

1. Sakraganga o'xshash yugurish.
2. Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish.
3. Oyoq sonlarini ko'tarib yugurish.
4. Siltash oyog'ini ko'ndalangiga ko'tarish, yelka bo'sh holatda, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurayotgan holatdagidek.
5. Gavda orqaga ketmasligi uchun tayangan oyoqqa e'tibor berish kerak.

ADABIYOTLAR

1. Кошбахтиев И.А. Основ физического совершенствования студентов. Учебник для преподавателей и студентов вузов. Т.: 1991.
2. Балсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт. 1998.
3. Qudratov R. "Yengil atletika", T., Noshir, 2012 y.
4. Xo'jayev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B 'Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi' TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
5. Xo'jayev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B 'Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi' Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2012 y
6. Usmonxo'jaev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

5-amaliy mashg'ulot

Basketbol. To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish

Ta'lim vaqti : 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, basketbol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

To'pni uzatish va qabul qilish texnikasi.

Boshlang'ich davrida basketbolchilarning harakati to'pni engallagandan so'ng to'xtamasdan, iloji boricha oldinga tez harakat qilishni ta'minlashga qaratilgan. Buning uchun to'psiz basketbolchilar bo'sh joylarda chiqib olib himoyachilardan o'tib ketishga harakat qilib, oldinga intiladilar. To'pni egallagan basketbolchi himoya raqibidan ozod bo'lgan birona sherigiga uni tezlik bilan uzatiladi. (4.1-rasm)

Yorib o'tishni rivojlantirish davri hujumchilarning maydon o'rtasida bajaridigan harakatlarni o'z ichiga oladi. Birinchi guruhda harakat qilayotgan basketbolchilar to'p bilan yoki to'psiz harakat qilayotganliklardan qat'i nazar, raqib himoyasini yorib o'tishga va hujumni yakunlash uchun sharoit yaratishga ko'proq kuch sarf qiladilar. To'pni savatga otish ham birinchi, ham ikkinchi guruhdagi basketbolchilar tomonidan bajarilishi mumkin. Bunda shit oldiga o'tib otish, o'ta masofalardan sakraganda otish va shitdan sapchib qaytgan to'plarni savatga otish usullar qo'llaniladi.

Jamoa harakatlari.

Hujumda jamoa harakatlari har bir Harakteri ikki o'yin sistenmasi orqali amalga oshiriladi. Ikkala sistemani mukammal egallash va ularni jamoa sostaviga, konkret musobaqa sharoitlariga va raqib o'yinchidar xususiyatlariga qarab qo'llash jamoaning mahoratinin belgilaydi.

Tez yorib o'tish.

Tez yorib o'tish zamonaviy basketbolda hujumning eng o'tkir qurolidir. Tez yorib o'tish sistemasining ular darajada egallanishi jamoaning eng katta musobaqalarda ular natijalarga erisha olishni belgilaydi. Bu sistemadagi asosiy xususiyat hujumini tashkil qilish va amalga oshirish juda qisqa va asosan, 3-6 sekund ichida o'tishdir. Hujumchilar to'pni egallaganlaridan so'ng uni katta tezlikda oldinga uzatib yoki tez yerga urib, o'z shitdan raqib o'itgacha bo'lgan masofani qisqa vaqtda o'tishga va raqibning himoyani to'g'ri uyushtirishiga imkon bermaslikka harakat qiladigan. Tez yorib o'tish samarali bajarilishi qo'yidagilar katta ahamiyatga ega.



4.1-rasm

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan

		uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
<p>Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish)</p> <p>Saf mashqlari, burilishlar,yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish,oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish</p> <p>U.R.M</p> <p>1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish</p> <p>2.D.H.Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish</p> <p>3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqini bajarish.</p> <p>4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish.</p> <p>5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga)</p> <p>6.D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish.</p> <p>7.D.H Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi</p> <p>8.D.H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.-</p> <p>9.D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari.</p> <p>10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.</p>		<p>Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish..Har bir mashqni bajaranda talabalarga metodik ko'rsatma berish,mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish.</p> <p>Sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismini rivojlantirish.Jismoniy tarbiya va sport mashqlarini inson qalbi, ongoga ijobiy ta'sir etadigan tushuncha hamda tuyg'ular,hayotiy g'oyalar tizimini o'zida mujassam ettirish.</p>
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.faoil ishtirokchi
<p>Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.</p> <p>1.Basketbol to'pini ko'krakda qabul qilish va bir qadam qo'yib uzatish</p> <p>2.ikki tomonlama o'yin</p>		To'ldirma tupni yuqoriga otish va ilib olish, 10x10 moksimon yugurish
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
<p>Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.</p> <p>Harakatli o'yinlar tashkil qilish.</p> <p>Voleybolchilar estafetasi</p>		<p>Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish.</p> <p>Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasi istiqbollari haqida ma'lumotlar to'plab kelish</p>

VAZIFA

- 1.Sakraganga o'xshash yugurish.
- 2.Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish.
3. Oyoq sonlarini ko'tarib yugurish.
- 4.Siltash oyog'ini ko'ndalangiga ko'tarish, yelka bo'sh holatda, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurayotgan holatdagidek.
- 5.Gavda orqaga ketmasligi uchun tayangan oyoqqa e'tibor berish kerak.

ADABIYOTLAR

- 1.Кошбахтиев И.А. Основ физического совершенствования студентов. Учебник для преподавателей и студентов вузов. Т.: 1991.
2. Балсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт. 1998.
- 3.Qudratov R.Yengil atletika", T., Noshir, 2012 y.
- 4.Xo'jayev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B 'Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi' TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
- 5.Xo'jayev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B 'Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi' Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2012 y
- 6.Usmonxo'jaev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

6-amaliy mashg'ulot

Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari.

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, voleybol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

To'pni o'yinga kiritish texnikasi.

Holatlar. Voleybol o'yinida o'yinchilar to'p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu o'yin sharoitida o'yinchi to'p bilan o'ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko'rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallashi kerak.

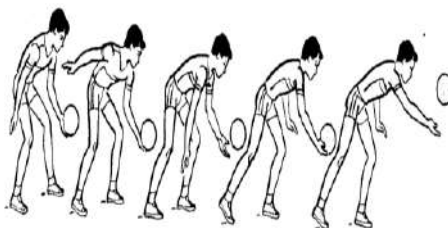
Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland o'yinga kiritilgan to'pni qabo'l qilishda –o'rta (1 6-rasm), hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabo'l qilishda – past holatlar egallanadi. Bunda umumiy og'irlik markazi ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Spuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinaesion qobiliyati umumiy og'irlik markaziga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki bunda umumiy og'irlik markazi tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsin.²

To'pni kiritish. Bu texnik usul orqali to'p o'yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi to'pni raqib jamoasiga iloji boricha qiyin qilib berishdir. Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo'lib hisoblanadi. To'pni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik (to'pni tashlash, qo'lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo'lni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

Voleybolda pastdan to'g'ri, yuqoridan to'g'ri, yondan yuqoridan va sakrab to'g'ri to'p uzatish usullari mavjud.

Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to'pga aylanma harakat berish, so'ngra aylanma harakat bermasdan to'p kiritish (bir muncha murakkab bo'lganligi sababli) usullari o'rgatiladi yoki takrorlanadi.

Pastdan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkan, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi. (2.1-rasm)



2.1-rasm

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saf lanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish,		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish., Har bir

² Ayrapetyans.L.R. va boshq. Voleybol. JTI umumiy kurs talabalariga o'quv-uslubiy qo'llanma. T.:2009y

<p>tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish</p> <p style="text-align: center;">U.R.M</p> <p>1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H.Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar</p>		<p>mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish,mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish.</p> <p>Mashqlarni asta sekinlik bilan, zo'riqishsiz, mushaklarni bo'shashtirish va bo'g'inlar harakatchanligini oshirish uchun qo'l va oyoqlarni har xil yo'nalishlarga siltash, gavdani kerish, oldinga egilishlar va boshqa mashqlar bajarish.</p>
<p>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.</p>	40-45 daqiqa	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.</p>
<p>Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.</p> <p>1. To'pni barmoqlar byordamida bir- biriga oshirish holatlarini o'rgatish 2.Ikki tomonlama o'yin voleybol o'yinini tashkil qilish</p>		<p>Barmoq yordamida tupni yuqoriga uzatish mashqini o'rgatish (30)</p>
<p>3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.</p>	10-15 daqiqa	<p>Talaba, bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi</p>
<p>Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi</p>		<p>Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish.</p>

VAZIFA

- 1.Sakraganga o'xshash yugurish.
- 2.Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish.
- 3.Harakatlarni bajarishda qo'llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek.

ADABIYOTLAR

- 1.Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
- 3.Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
- 4.Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
- 5.Usmonxo'jayev.T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

7-amaliy mashg'ulot

Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlan-tirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, voleybol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

To'pni qabul qilish texnikasi.

Hozirgi zamon voleybolida to'pni qabo'l qilishning quyidagi usullari va variantlari mavjud: pastdan ikki qo'llab (juda kam hollarda bir qo'l bilan); yuqoridan ikki qo'llab; son qismi bilan va orqaga dumalab bir qo'llab pastdan; oldinga ko'krak-qorin qismlari bilan yiqilgan holda bir qo'llab pastdan.³

O'yinga kiritilgan to'pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning eng ko'p tarqalgan va samarali shakli bu to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishdir. 1-rasmda ikki qo'llab pastdan to'p qabul qilayotgan o'yinchining holati tasvirlangan.

Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo'l kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To'pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga harakat qilinadi. To'pga nisbatan kuchli qarama-qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qo'llar to'p tomon yaqinlashtirilib uning tagiga kiritiladi. Oyoqlarni bukib-yozish bilan to'pga kerakli yo'nalish beriladi. To'pni pastdan qabul qilishda eng asosiysi to'pning yo'nalishi, tezligini to'g'ri baholay olish va bog'lovchi o'yinchini kuzatish hisoblanadi. O'yinchi zarur joyni egallay olmagan bo'lsa-yu, to'p o'ng tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, to'pni qabul qiluvchi qo'llarni to'g'ri oldinga chiqaradi va o'ng qo'lni yuqoriga chiqarib buradi, chap tomonga yo'nalayotgan bo'lsa chap qo'l yuqoriga chiqariladi.

To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish hujum zarbasini qabul qilishda ham asosiy usul hisoblanadi. O'yinga kiritilgan to'p yoki hujum zarbasining sifatsiz qabul qilinishi (past trayektoriyada uzatish, bog'lovchi o'yinchiga yetkazib bermaslik) bog'lovchi o'yinchi tomonidan hujum uchun beriladigan to'p uzatishni samarasiz bo'lishiga olib keladi. SHuning uchun mashg'ulotlar vaqtida turli tezlikda, yo'nalishda va kuchlanishda kelayotgan to'plarni pastdan ikki qo'llab qabul qilishga katta e'tibor berish zarur.

To'pni bir qo'llab qabul qilish tayanch holatda va yiqilib amalga oshiriladi. Tayanch holatda bajariladigan usul o'yinchining yoniga tezlik bilan tushayotgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. To'pni qabul qilish yopiq holdagi kaft yuzasi bilan bajariladi.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. Nafasni rostlovchi mashqlar.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Talaba- yoshlarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash. Jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash. Tezkor ma'lumotlar yetkazib berish.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda

³ Ayrapetyans.L.R. va boshq. Voleybol. JTI umumiy kurs talabalariga o'quv-uslubiy qo'llanma. T.:2009y

		bajaradi, faol ishtirokchi.
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1.Voleybol o'yinda uchlik o'yini asosida himoya qilish va hujumga o'tish holatini o'rgatish 2.Ikki tomonlama o'yin voleybol		Skalkada sakrash, oldinga va orqaga o'mbaloq oshisg, yoegan holatda qullarni bukib yozish
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybol-chilar estafetasi		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Ertalabkibadantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish

VAZIFA

1. Oyoq sonlarini ko'tarib yugurish.
- 2.Siltash oyog'ini ko'ndalangiga ko'tarish, yelka bo'sh holatda, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurayotgan holatdagidek bajarish.

ADABIYOTLAR

- 1.Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
- 3.Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
- 4.Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
- 5.Usmonxo'jayev.T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

8-amaliy mashg'ulot

Voleybol. Xujum va ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlan-tirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, voleybol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Voleybol sport o'yinlari turlariga mansub bo'lib, o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan ulardan farq qiladi. voleybol uyini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bulingan 18x9 metrli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. 6 kishidan iborat bo'lgan ikki jamoani maydoncha o'rtasidan o'tgan o'rta chiziq va to'r chegaralangan bo'lib, o'yin shu to'r ustidan to'p bilan o'ynaladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan iukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

O'yin texnikasi – bu bir vaqtning o'zida ketma-ket va muayyan maksadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O'yin texnikasi – harakatni aniq, tez, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozia.

Hujum texnikasi. To'pni qabul qilish texnikasi.

To'pni qabul qilish – bu o'yinchi o'z maydonchasida to'pni qoidaga binoan yerga tushishiga qarshi qo'llaydigan harakat malakasidir. To'pni qabul qilish turli usullarda va o'ziga xos texnik tartibda ijro etiladi.

Himoya texnikasi. To'pni qabul qilish texnikasi.

To'pni qabul qilish – bu o'yinchi o'z maydonchasida to'pni qoidaga binoan yerga tushishiga qarshi qo'llaydigan harakat malakasidir. To'pni qabul qilish turli usullarda va o'ziga xos texnik tartibda ijro etiladi

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. Nafasni rostlovchi mashqlar.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Talaba- yoshlarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash. Jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash. Tezkor ma'lumotlar yetkazib berish.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi, faol ishtirokchi.
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1 Voleybol o'yinda uchlik o'yini asosida himoya qilish va hujumga o'tish holatini o'rgatish 2. Ikki tomonlama o'yin voleybol		Skalkada sakrash, oldinga va orqaga o'mbaloq oshis, yoegan holatda qullarni bukib yozish
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybol-chilar estafetasi		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Ertalab kibadantariya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish

VAZIFA

1. Oyoq sonlarini ko'tarib yugurish.
2. Siltash oyog'ini ko'ndalangiga ko'tarish, yelka bo'sh holatda, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurayotgan holatdagidek bajarish.

ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
3. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.

4. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
5. Usmonxo'jayev.T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

9-amaliy mashg'ulot

Qo'l to'pi o'yin qoidalari. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi

Ta'lim vaqti : 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, **Qo'l to'pi**, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Hujum zarbalari.

Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'rnining yuqori qirg'og'idan balandda amalga oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi ham juda pastdir.

Hujum zarbalari yo'nalishiga ko'ra quyidagicha farqlanadi: to'g'ri yo'nalish bo'yicha (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumchining yugurib kelish yo'nalishiga mos tushadi) va yo'nalishni o'zgartirib (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumning yugurib kelish yo'nalishiga mos tushmaydi).

To'pning uchish tezligiga qarab hujum zarbalari quyidagicha farqlanadi: zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish bilan kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin). Hujum zarbasini to'g'ri (to'rga to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan) bajarish mumkin. (2.2-rasm)

Zarba berish fazasida – o'ng (yoki chap) qo'l tirsak bo'g'imida to'g'irlanib, yuqoriga-oldinga cho'ziladi. Zarba qorin, ko'krak, qo'l mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi. Bunda zarba beruvchi qo'l kafti to'pning orqa-yuqorisiga uriladi. Zarba kuchi taktik vazifani hal qilish bilan belgilanadi. Boshlang'ich o'rgatish bosqichida hujum zarbasining kuchiga emas, balki uning o'z vaqtida berilganligiga va yo'nalishiga e'tibor qaratish zarur.

Qo'nishda hujumchi oyoqlarini bukib yerga tushadi, chunki bu holatda tayanch-harakat apparati shikastlanishining oldi olinadi va keyingi o'yin harakatlarini bajarishga qulay sharoit yaratiladi.

Hujum zarbasi uchun to'p uzatishda o'yinchining harakatlariga quyidagilar kiradi:

- 1) bog'lovchi o'yinchi oldida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 2) bog'lovchi o'yinchi orqasida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 3) hujumchilarga bir me'yorda to'p uzatishni taqsimlash;
- 4) raqib jamoasining kuchsiz to'siq qo'yuvchisiga nisbatan to'p uzatish;
- 5) to'pni qabo'l qilish va o'yinning taktik rejasidan kelib chiqib to'p uzatish trayektoriyasini belgilash;
- 6) to'pni aldamchi harakatlar bilan taqlid tarzida uzatishlar: oldinga to'p uzatayotganday bo'lib, uni raqib maydonchasiga tashlash; oldinga to'p uzatgandek ko'rsatib, bosh orqasiga to'p uzatish; bosh orqasiga to'p uzatishni ko'rsatib oldinga to'p uzatish.⁴

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi.mashg'ulotning	15-20	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda

⁴ Ayrapetyans.L.R. va boshq.Voleybol. JTI umumiy kurs talabalariga o'quv-uslubiy qo'llanma. T.:2009y

tashkiliy qismini amalga oshiradi,	daqiqa	bajaradi.o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
<p>Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish)</p> <p>Saf mashqlari, burilishlar,yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish,oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish</p> <p>U.R.M</p> <p>1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish</p> <p>2.D.H.Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish</p> <p>3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqini bajarish.</p> <p>4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish.</p> <p>5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga)</p> <p>6.D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish.</p> <p>7.D.H Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi</p> <p>8.D.H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.-</p> <p>9.D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari.</p> <p>10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.</p>		<p>Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish,.Har bir mashqni bajaranda talabalarga metodik ko'rsatma berish,mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish.</p> <p>Maxsus jismoniy mashqlar vositasida jismoniy tayyorgarlik, musoboqali rivojlantiruvchi mashqlar yordamida mashg'ulotlarni tashkil etish.</p>
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.faoil ishtirokchi.
<p>Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.</p> <p>1.To'pni yuqoridan, pastdan va yon tomondan qabul qilish holatlarini etapma-etab o'rgatish</p> <p>2.Voleybol musoboqasini tashkil etish ,hakamlikka o'rgatish.</p>		Ertalab ochiq havoda yugurish 100 m, 2,5 daqiqa davomida belni chapga, o'ngga oldinga,orqaga egish
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba. Bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
<p>Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.</p> <p>Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi-xalq milliy va sport o'yinlaridan foydalanishning psixologik hamda pedagogikaga doir o'zlarini bilish darajasini oshirishi zarur;</p>		<p>Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish.</p> <p>Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish.</p>

VAZIFA

- 1.Oyoq sonlarini ko'tarib yugurish.
- 2.Siltash oyog'ini ko'ndalangiga ko'tarish, yelka bo'sh holatda, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurayotgan holatdagidek bajarish

ADABIYOTLAR

- 1.Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
- 3.Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
- 4.Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
- 5.Usmonxo'jayev.T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

10-amaliy mashg'ulot

Qo'l to'pi. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, **Qo'l to'pi**, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Zamonaviy gandbolda yuqori darajadagi natijalarga erishish uchun sportchidan jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda oqilona harakat texnikasini mukammal egallab olish talab etiladi.

Gandbolda zarba berish texnikasi eng muhim ahamiyatga ega, chunki o'yin natijasi hujum harakatlarining muvaffaqiyatli yakunlanishiga bog'liq. Zarba berish texnikasini o'rganish harakatning biologik mexanizmlarini o'rganishga asoslanadi.

Birinchi bosqichda butun «Uloqtiruvchi-snaryad» tizimiga tezlik beriladi, buning natijasida tizim ma'lum bir harakat soniga ega bo'ladi. Bu bosqichda tizim, asosan, oyoqlar kuchi va tezkorligi hisobiga tezlashadi.

Ikkinchi bosqichda «Uloqtiruvchi-snaryad» tizimi-ning yuqori qismiga, ya'ni tana va snaryadga tezlik beriladi. Bu, birinchi navbatda, mushaklar ishi hisobiga, shuningdek, to'plangan quvvatni gavdaning pastki qismidan (buning uchun ularning harakat tezligi qat'iy to'xtatilgan bo'lishi lozim) yuqori qismlari va snaryadga o'tkazish yo'li orqali amalga oshiriladi.

Uchinchi bosqich snaryadga tezlanish berish uchun sa'y harakatlarni yo'naltirish zaruriyati bilan tasniflanadi.

zarba berishni tuzishning o'ziga xos mexanizmlari mavjud:

– zarba berishda harakat sonini to'pga o'tkazish mexanizmi;

– o'yinchining zarba berish paytida tayanch bilan o'zaro ta'siri mexanizmi;

– kinematik zanjir xalqalarining qat'iy ravishda to'liq bajarilishini tartibga solish mexanizmi;

– zarba berishda harakatlarni tuzishdagi strech-refleks mexanizmi;

– zarba berishda barmoqlarning to'p bilan o'zaro ta'siri mexanizmi.

Zarba berish texnikasini nazorat qilish muammosi tadqiqotchilar tomonidan uzoq vaqtdan beri o'rganib kelinadi.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba , eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish. Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Maxsus jismoniy mashqlar vositasida jismoniy tayyorgarlik, musoboqali rivojlantiruvchi mashqlar yordamida mashg'ulotlarni tashkil etish.

10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.		
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi. faol ishtirokchi.
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. To'pni yuqoridan, pastdan va yon tomondan qabul qilish holatlarini etapma-etab o'rgatish 2. Voleybol musoboqasini tashkil etish, hakamlikka o'rgatish.		Ertalab ochiq havoda yugurish 100 m, 2,5 daqiqa davomida belni chapga, o'ngga oldinga, orqaga egish
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba. Bajaradi, sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Harakatli o'yinlar tashkil qilish. Voleybolchilar estafetasi-xalq milliy va sport o'yinlaridan foydalanishning psixologik hamda pedagogikaga doir o'zlarini bilish darajasini oshirishi zarur;		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Sport olami yangiliklari bilan tanishib kelish.

VAZIFA

1. Oyoq sonlarini ko'tarib yugurish.
2. Siltash oyog'ini ko'ndalangiga ko'tarish, yelka bo'sh holatda, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurayotgan holatdagidek bajarish

ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
3. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
4. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
5. Usmonxo'jayev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

11-amaliy mashg'ulot

Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.

Ta'lim vaqti : 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, **Futbol** to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Futbol o'yin texnikasini o'yinda qo'llaniladigan harakat faoliyatlarining maqsadga muvofiq, aniq vazifalarni xal qilishga imkon beradigan usullari yig'indisi deb atash mumkin. "Texnika" so'zi yunoncha so'z bo'lib, "mahorat" ma'nosini anglatadi. Takomillashgan texnik usullarni egallash bilan yuqori mahoratga erishiladi. **Futbol** o'yin texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi – ma’lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va xal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig’ida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.

Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo’lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog’liq bo’ladi.

Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma’lum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini belgilab qo’yish mumkin.

Tayyorgarlik fazasini ahamiyati harakatning bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni (to’siq qo’yganda, koptokni o’yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtai nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo’nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavdaning muvozanatini saqlash maqsadida so’nib boradi yoki keskin tormozlanadi. **Futbol** juda dinamik o’yin bo’lganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, o’yin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa o’yinchining texnik mahoratini belgilaydi.

Futbol rivojlanishining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o’zgaradi va takomillashib bordi. Texnik usullarning o’zgarishiga o’yin qoidalarining o’zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o’yinchilar jismoniy tayyorgarlik darajasining o’sib borishi asosiy sabab bo’ldi. Hujum va himoyadagi o’yin dinamikasining o’sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo’ldi.

Shunday bo’lsada, o’yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundanda samaraliroq imkoniyatlari yo’q deb bo’lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o’yin texnikasiga yangi, ilg’or usullarni kiritish va uni ro’yobga chiqarish uchun istiqbol yaratadi.

Amaliy mashg’ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg’ulotning bosqichlari.	Ko’lami	Uslubiy ko’rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O’qituvchi. mashg’ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o’qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko’rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma’lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o’tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo’lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo’llar belda boshni o’ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo’llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo’llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H Qo’llar belda oldinga egilganda qo’llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo’ll belda Belni aylantirish(o’ng, chap t.ga) 6.D.H oldinga egilganda chap qo’lni o’ng oyoqqa, o’ng qo’lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H Qo’llar oldinga uzatilgan o’tirib turish mashqi 8.D.H Qo’llar tizzada, tizzani o’ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H Qo’llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg’ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish,.Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko’rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma’lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Mashg’ulot oldidan yangi tayyorlov va yordamchi mashqlarni bajarish, mavjud vositalarni tayyorlash. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta’lim-tarbiya jarayoniga axborot va yangi pedagogic texnologiyalarni joriy etish va yosh avlodni jismoniy barkamol, e’tiqodli qilib tarbiyalash.

2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.faoil ishtirokchi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Volebol hujumga o'tish va himoya qilish texnikasini o'rgatish, to'pga to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish. 2. Ikki tomonlama o'yin. voleybol		Vokeybol o'yinida uchlik o'yini asosida himoya qilish va hujumga o'tish holatini o'rgatish. Turgan joyda sakrash, o'tirib belni bukkan holda qo'llarni oyoq uchiga uzatish
3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish.Milliy o'yin "Oq terakmi-ko'k terak"o'yinini tashkil etish orqali milliy urf-odadlarimizni ta'lim jarayoniga tadbiiq etish Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish.

VAZIFA

- 1.Sakraganga o'xshash yurish va yugurish.
- 2.Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish.
- 3.Harakatlarni bajarishda qo'llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek bajarish.

ADABIYOTLAR

- 1.Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
- 3.Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
- 4.Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
- 5.Usmonxo'jayev.T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

12-amaliy mashg'ulot

Futbol.To'p bilan aldamchi harakatlar. O'quv o'yini

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, **Futbol** to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Aldash harakatlari (fintlar). Futbol texnikasi-ning raqib bilan bevosita yakkama-yakka kurashda baja-riladigan usullar guruhi aldash harakatlarini tashkil etadi. Fintlar raqib qarshiligini yengish va o'yinni davom ettirish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida ishla-tiladi.

Fintlardan foydalanish hujumda ham, himoyada ham ko'p taktik masalalarni muvaffaqiyatli hal qilish imkonini beradi.

Futbol texnikasida aldash harakatlarining qo'yidagi asosiy usullari ko'zga tashlanadi: «qocha turib» aldash, «zarba berib» aldash, «to'pni to'xtatib» aldash. Bu fint-larni va ularning turlarini bajarishning xilma-xil usullari bor. Fintlarning tasnifi rasmda berilgan.

«Qochib qolish» finti. Turli usullarda bajarila-digan bu texnik usul harakat yo'nalishini to'satdan va tez o'zgartirish prinsipiga asoslangan. O'yinchi tayyorlov bosqichida muayyan yo'nalishda raqibdan qochib qolmoqchi bo'lganday harakat qiladi. Raqib ham shu tomonga intilib, uning o'tmoqchi bo'lgan zonasini to'sib chiqmoqchi bo'ladi. O'yinchi asl niyatini amalga oshirish bosqichida tezda harakat yo'nalishini o'zgartirib, to'pni qarama-qarshi tomonga olib qochadi.

To'pni oyoqda «to'xtatib» fint qilish. To'pni oyoqda to'xtatib qilinadigan aldash harakati to'p olib yurganda va uni sheriklaridan biri oshirib bergandan keyin turli usullarda bajariladi.

To'p olib ketilayotganda, raqib uni yon tomondan va yondan – orqaroqdan kelib olib qo'yishga harakat qilganda, to'pni tagcharm bilan bosib va bosmasdan «to'xtatish» finti ishlatiladi.

To'pni ko'krak va bilan «to'xtatib» fint qilish. To'pni bilan va ko'krak bilan «to'xtatib» aldashedagi tayyorlov bosqichi shu usulda to'pni chinakam to'xtatish texnikasining tayyorlov bosqichiga o'xshaydi. Asl niyatni amalga oshirish bosqichida esa to'xtatib qolish o'rniga to'p o'tkazib yuboriladi-da, o'yinchi 180⁰ ga burilib, to'pni egallay-veradi.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish., Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Mashg'ulot oldidan yangi tayyorlov va yordamchi mashqlarni bajarish, mavjud vositalarni tayyorlash. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta'lim-tarbiya jarayoniga axborot va yangi pedagogic texnologiyalarni joriy etish va yosh avlodni jismoniy barkamol, e'tiqodli qilib tarbiyalash.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi. faol ishtirokchi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Volebol hujumga o'tish va himoya qilish texnikasini o'rgatish, to'pga to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish. 2. Ikki tomonlama o'yin. voleybol		Vokeybol o'yinida uchlik o'yini asosida himoya qilish va hujumga o'tish holatini o'rgatish. Turgan joyda sakrash, o'tirib belni bukkanda holda qo'llarni oyoq uchiga uzatish
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yin "Oq terakmi-ko'k terak" o'yinini tashkil etish orqali milliy urf-odadlarimizni ta'lim jarayoniga tadbiiq etish Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish.

VAZIFA

1. Sakraganga o'xshash yurish va yugurish.
2. Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish.
3. Harakatlarni bajarishda qo'llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek bajarish.

ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.

2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
3. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
4. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
5. Usmonxo'jayev.T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

13-amaliy mashg'ulot

Futbol. Xujum va ximoya texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, **Futbol** to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Hujum qatori o'yinchilari

Qanot hujumchilari. Futbolda hujum qatorining boshqa o'yinchilari singari qanot hujumchilari ham tezkor, chaqqon, qo'rqmas va bardoshli bo'lishlari kerak.

Hujumda qanot hujumchilariga qo'yiladigan asosiy talablar:

a) «o'yindan tashqari holat» chegarasida mohirlik bilan o'ynash, shuningdek, orqa va o'rta qator o'yinchilari uzatgan to'pni olish uchun ortga qayta bilish;

b) qanotda tezkor shaxsiy manyovr qilib, keyin to'pni raqibning jarima maydoniga uzatish yoki g'izillatib oshirib berish;

v) hujum qatoridagi sheriklari bilan yoinki hujumga qo'shilgan himoyachilar va o'rta qator o'yinchilari bilan hamkorlik qilish;

g) hujumni yakunlashda qatnashish.

Markaziy hujumchi.

Hujumni keskin davom ettirish yo'llarini uzluksiz izlash, hujum qatorining «uchida» o'ynash, komanda urinish-larini natijali yakunlashda faol qatnashish bu futbol-chining asosiy vazifasi hisoblanadi. Markaziy hujumchi zarba pozitsiyasiga eng qisqa yo'l bilan yetishga intilib, maydonning butun kengligi bo'ylab ko'p martalab va xilma-xil tarzda ochilib chiqadi.

Individual taktika.

Hujumdagi individual taktika – bu futbolchining muayyan maqsadni ko'zda tutgan harakatlari, uning mazkur o'yin vaziyatida mavjud bo'lgan bir qancha imkoniyatlardan eng to'g'risini tanlay bilishi, futbolchining to'p o'z komandasida bo'lganda, raqibning diqqat-e'tiboridan chetga chiqa olishi, o'zi va sheriklari uchun o'ynaydigan bo'sh joy topishi hamda paydo qila bilishi, kerak bo'lib qolgan taqdirda esa himoyachi bilan kurashda yutib chiqishi demakdir.

To'psiz harakatlar.

To'psiz harakatlar quyidagilardan: ochilish, raqibni chalg'itish va maydonning ayrim qismida o'yinchilarning son jihatdan ortiqiligini yaratishdan iboratdir.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish., Har bir mashqni bajarganda

<p>uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish</p> <p>U.R.M</p> <p>1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish</p> <p>2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish</p> <p>3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish.</p> <p>4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish.</p> <p>5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga)</p> <p>6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish.</p> <p>7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi</p> <p>8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.-</p> <p>9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari.</p> <p>10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.</p>		<p>talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Mashg'ulot oldidan yangi tayyorlov va yordamchi mashqlarni bajarish, mavjud vositalarni tayyorlash. Jismoniy tarbiya tizimining asosiy maqsadi ta'lim-tarbiya jarayoniga axborot va yangi pedagogic texnologiyalarni joriy etish va yosh avlodni jismoniy barkamol, e'tiqodli qilib tarbiyalash.</p>
<p>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.</p>	40-45 daqiqqa	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi. faol ishtirokchi</p>
<p>Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.</p> <p>1. Volebol hujumga o'tish va himoya qilish texnikasini o'rgatish, to'pga to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish.</p> <p>2. Ikki tomonlama o'yin. voleybol</p>		<p>Vokeybol o'yinida uchlik o'yini asosida himoya qilish va hujumga o'tish holatini o'rgatish. Turgan joyda sakrash, o'tirib belni bukkan holda qo'llarni oyoq uchiga uzatish</p>
<p>3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'uloega yakun yasash haqida ma'lumot berish.</p>	10-15 daqiqqa	<p>Talaba, bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.</p>
<p>Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yin "Oq terakmi-ko'k terak" o'yinini tashkil etish orqali milliy urf-odadlarimizni ta'lim jarayoniga tadbiiq etish</p> <p>Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish</p>		<p>Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini mustaqil bajarib kelishni o'rganish.</p>

VAZIFA

1. Sakraganga o'xshash yurish va yugurish.
2. Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish.
3. Harakatlarni bajarishda qo'llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek bajarish.

ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyants L.R. Voleybol. O'quv qo'llanma. T.: 2006.
2. Latipov R.I. va boshq. Jismoniy tarbiya fanidan uslubiy qo'llanma (bakalavr ta'lim yo'nalishi uchun). T.: TDPU. 2008.
3. Normurodov A.N. Yengil atletika. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2002.
4. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
5. Usmonxo'jayev. T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

14-amaliy mashg'ulot

Gimnastika. Ertalabki badantarbiya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish

Ta'lim vaqti : 2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, voleybol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Ma'lumki, ertalabki gimnastika faqat uning bilan sovuqqa chiniqtiruvchi tadbirlar katta sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan birgalikda chiniqtiruvchi sovuqliklar organizmni ish faoliyatini normallashtirishdan tashqari shamollash kasalliklarining oldini olishni samarali vositasi hisoblanadi.

Tayanchga birin-ketin qo'l tekkizib gavdani aylantirish (bosh orqali to'ntarilmay). dumalanishning quyidagi: oldinga dumalanish, yonga dumalanish, aylanma dumalanish, orqaga buqilib (turgan sholatdan) dumalanish singari turlari bor.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi. mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba , eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi. o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi
Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish) Saf mashqlari, burilishlar, yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish, oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish U.R.M 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H. Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H. Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H. Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H. Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H. oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H. Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H. Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H. Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H. nafasni rostlovchi mashqlar.		Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish,.Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish, mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Talabalarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash. Jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash. Tezkor ma'lumotlar yetkazib berish.
2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi: amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.	40-45 daqiqa	Talaba , eshitadi, kuzatadi, ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi. faol ishtirokchi
Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash. 1. Gimnastik ko'rpachada umbaloq oshishni etapma-etap o'rgatish 2. Ikki tomonlama o'yin. Voleybol		Oldinga va orqaga egiluvchanlik mashqlarni o'rganishni bajarish. O'qituvchi ko'rsatmalarini inobaega olg'an holda mashqlarni bajarish, mashqlarning texnik va taktik jihatlarini alohida e'tiborga olish zarurligini esda chiqarimaslik zarur.
3-bosqich. Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.	10-15 daqiqa	Talaba , bajaradi. sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.
Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish. Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yinlar tashkil qilish. Sakrab o'tish estafetasi. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish		Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. O'zbekiston iftixorlari haqida qisqacha ma'lumot to'plab kelish.

VAZIFA

1. Yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish, oyoqlar 40-50 sm balandlikda.
2. 9-10 marta ikki marotabadan sakrash bajarish, yuqori kuchli itarish yordamida 6-7 marta ikkiga bo'lib ko'prik bajariladi, 5-6 soniyada ushlab, 3 marotabadan qo'llarni ko'p bukish va yozish, 1,5-2 daqiqa dam olish.

ADABIYOTLAR.

1. Балсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт. 1998.
2. Goncharova O. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O'zDJTI, 2005 y
3. Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.

4. Сушко Г.К. Гимнастика и методика ее преподавания. Т.: «ILM ZIYO», 2012 г
5. Usmonxo'jaev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

15-amaliy mashg'ulot

Gimnastika. Akrobatik mashqlar, yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish

Ta'lim vaqti :2 soat

Mashg'ulot shakli: amaliy

Ta'lim vazifasi: Talabalarning salomatlik holatini mustahkamlash, organizmni garmonik rivojlantirish, sport turlariga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish.

O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish

Ta'lim vositasi: Amaliy mashg'ulot ishlanmasi, ko'rgazmali qurollar, jismoniy tarbiya vositalari

Ta'lim shakli: Guruhlarda ishlash, yakka tartibda ko'rsatmalar berish.

Ta'lim sharti: Sport maydonchasi, sport zali, svistok, sekundomer, voleybol to'pi, Jismoniy tarbiya va sport vositalaridan foydalanish.

Akrobatika (yun. akrobotes —oyoq uchila yuraman, yuqoriga chiqaman)— 1) gimnastika shaklidagi jismoniy mashqlar turi. 2) sakrash, sport uskunalariga tayanib yoki ularsiz muvozanatni saqlab bajariladigan, kuch, epchillik namoyish qilinadigan va boshqa maxsus jismoniy mashqlar majmuasi, sport turi.

Sport Akrobatikasi 20-asrning 30- yillarida paydo bo'ldi. Bu sport turida sakrash mashqlari quyidagicha bajariladi: aylanishlar, do'mbaloq oshishlar, salto. Bu harakatlarni bajarganda sportchi avvalo o'z muvozanatini, so'ng sheriklarining muvozanatini saqlashi zarur.

Akrobatika musobaqalari kuyidagi turlarga bo'linadi: akrobatik sakrashlar (erkak va ayollar); aralash juftliklar mashqi (erkak va ayol); erkaklar juftlik mashklari; ayollar guruhli mashqlari; erkaklar guruhli mashqlari (ikki yoki to'rt kishi); batut (sakragich) ustida (erkaklar va ayollar) mashqlari. Xalqaro sport Akrobatikasi federatsiyasiga (1973 y. asos solingan)

18-asr oxirlaridan sirkda keng tarqaldi. Asosan, dinamik va statik mashqlarga bo'linadi. Dinamik mashqlar umbaloq oshish, to'ntarilish, salto (turgan joyda muallaq holda umbaloq oshib, yana o'z vaziyatiga qaytish) harakatlaridan; statik mashqlar turli vaziyatda muvozanat saqqash, chalqanchasiga ag'darilib, gavdani «ko'prikcha» qilish kabi mashqlardan iborat. Kuch Akrobatikasi (qo'lda yoki boshda turish, muvozanat saqlash), sakrash Akrobatikasi (ikki yoki undan ortiq kishining sakrashi, flik-flyak, saltomortale, g'ildiraksimon sakrash va b.), yelka Akrobatikasi (3 kishidan kam bo'lmagan holda, ulardan biri yelkadan yelkaga sakraydi), komik Akrobatika (masxarabozlar grimda chiqib tasodifan qoqilib ketgandek bo'lib, tomoshabinlarni kuldiradi, dor, to'rnuk, batut va manej ustida kulgili mashqlar bajaradi) va boshqalar. Akrobatika o'yinlari bor. Ot ustida Akrobatika (chopib ketayotgan ot ustida mashqlar bajarish) zamonaviy sirkda asosiy janrlardan biri. O'zbekiston sirk va estrada dasturlarida Akrobatikadan keng foydalaniladi. Maxsus (sirk, teatr) o'quv yurtlarida Akrobatika alohida dars sifatida o'qitiladi.

Har qanday mashg'ulot chigalyozdi mashqlari bilan boshlanadi: tortilishni 5 yondashuvdan boshlang (turnikda ko'krakka tegmasdan tortilish) – 1, 2, 3 va 4 daqiqali dam olish bilan 10 martadan.

- 1-topshiriq – yuqoriga 10 ta tortilish mashqlarini bajarishni o'rganing. Iloji boricha yuqoriga torting.

- Yondashuvlar oralig'i dam olish vaqti yetarlicha katta bo'lishi kerak!

- Avval 5 ta takror bilan 10 ta yondashuvni 5-7 daqiqa davomida dam olish bilan bajaring. Muhim! O'zingizga ortiqcha yuklama bermang. Imkoniyatingizdan ko'p narsa qilmang. Tanangizni tinglashni biling va uni haddan ortiq ko'tarmang. Yodda tutingki, eng samarali mashg'ulotlar – bu biz eng ko'p zavq olgan mashqlardir.

Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi

Amaliy mashg'ulotning bosqichlari.	Ko'lami	Uslubiy ko'rsatma
1-bosqich. Tayyorlov qism. O'qituvchi.mashg'ulotning tashkiliy qismini amalga oshiradi,	15-20 daqiqa	Talaba, eshitadi, kuzatadi amalda bajaradi.o'qituvchi tomonidan berilgan uslubiy ko'rsatmalarga amal qiladi

<p>Saflanish .Sardor hisoboti, Salomlashish, Yangi mavzuning bayoni. (Nazariy ma'lumot berish)</p> <p>Saf mashqlari, burilishlar,yurish sekin yugurish, yon tomonlar bilan yugurish, burchakdan burchak-ka tezlikni oshirib yugurish, sekin yugurishga o'tish,oyoq uchida yurish, tovonda yurish, nafasni rostlovchi mashqlar, 4 qator bo'lib saflanish</p> <p style="text-align: center;">U.R.M</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.D.H. qo'llar belda boshni o'ng, chap tomonga aylantirish 2.D.H.Qo'llar yelkada yelkani old va orqa tomonga aylantirish 3.D.H.Qo'llarda qaychi mashqini bajarish. 4.D.H Qo'llar belda oldinga egilganda qo'llarni zamog holaega keltirib 3 nuqtaga tegizish. 5.D.H Qo'll belda Belni aylantirish(o'ng, chap t.ga) 6.D.H oldinga egilganda chap qo'lni o'ng oyoqqa, o'ng qo'lni chap oyoqqa tegizish. 7.D.H Qo'llar oldinga uzatilgan o'tirib turish mashqi 8.D.H Qo'llar tizzada, tizzani o'ng, chap tomonga aylantirish.- 9.D.H Qo'llar belda sakrash mashqlari. 10. D.H nafasni rostlovchi mashqlar. 		<p>Davomatni aniqlash, kasal talabalarni mashg'ulotdan ozod qilish, safda yurish, yugurishda oraliq masofani saqlash, URMni bajarishda mashqlar ketma-ketligiga ahamiyat berish.,Har bir mashqni bajarganda talabalarga metodik ko'rsatma berish,mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati haqida ma'lumot berish. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilishni talab etish. Talabalarni axloqiy, estetik, jihatdan tarbiyalash, ruhiy tarbiyalash.Jismoniy texnik va taktik jihatdan tarbiyalash. Tezkor ma'lumotlar yetkazib berish.</p>
<p>2-bosqich. Asosiy qism. O'qituvchi:amaliy mashg'ulot haqida tushuncha beradi.</p>	40-45 daqiqa	<p>Talaba, eshitadi, kuzatadi,ko'rsatmalarga amal qiladi, amalda bajaradi.faoil ishtirokchi</p>
<p>Qayta saflanish. Mavzu haqida aytib o'tish Guruhlarga bo'lish, mashg'ulot joyini belgilash.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Gimnastik ko'rpachada umbaloq oshishni etapma-etap o'rgatish 2.Ikki tomonlama o'yin. Voleybol 		<p>Oldinga va orqaga egiluvchanlik mashqlarni o'rganishni bajarish. O'qituvchi ko'rsatmalarini inobaega olg'an holda mashqlarni bajarish, mashqlarning texnik va taktik jihatlarini alohida e'tiborga olish zarurligini esda chiqarmaslik zarur.</p>
<p>3-bosqich.Yakunlovchi qism. O'qituvchi: Amaliy mashg'ulotga yakun yasash haqida ma'lumot berish.</p>	10-15 daqiqa	<p>Talaba, bajaradi.sog'lomlashtiruvchi omillardan foydalanadi.</p>
<p>Saflanish. Organizmni tinchlantiruvchi mashqlar bajarish.Xato va kamchiliklarni aytib o'tish. Milliy o'yinlar tashkil qilish.Sakrab o'tish estafetasi. Talabalarni rag'batlantirish, baholarni e'lon qilish</p>		<p>Mavzuni mustahkamlash uchun, mustaqil uyda bajarib kelish uyga vazifa berish. O'zbekiston iftixorlari haqida qisqacha ma'lumot to'plab kelish.</p>

VAZIFA

- 1.Yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish, oyoqlar 40-50 sm balandlikda.
- 2.9-10 marta ikki marotabadan sakrash bajarish, yuqori kuchli itarish yordamida 6-7 marta ikkiga bo'lib ko'prik bajariladi, 5-6 soniyada ushlab, 3 marotabadan qo'llarni ko'p bukish va yozish, 1,5-2 daqiqa dam olish.

ADABIYOTLAR.

- 1.Балсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт.1998.
- 2.Goncharova O. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish O'zDJTI, 2005 y
- 3.Normurodov A.N., Morgunova I.I., Jismoniy tarbiya fanidan namunaviy dastur (bakalavr yo'nalishi uchun), T.: Fan va texnologiyalar. 2004.
- 4.Сушко Г.К.Гимнастика и методика ее преподавания. Т.: «ILM ZIYO», 2012 г
5. Usmonxo'jaev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.

Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ishining asosiy maqsadi – o'qituvchining rahbarligi va nazoratida muayyan o'quv ishlarini mustaqil ravishda bajarish uchun bilim va ko'nikmalarni shakllantirish va rivojlantirish.

Tavsiya etilayotgan mustaqil ishlarning mavzulari:

<i>№</i>	mustaqil ish mavzulari
1	QarMII sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar
2	Nazorat meyorlariga tayyorgarlik ko'rish
3	Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) majmuasini ozlashtirish
4	Sog'lomlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish
5	Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslubiyatini o'zlashtirish
6	Funksional testlar o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish
7	Har xil darajadagi sport musobaqalarida va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok itish.
8	Tanlangan sport turi buyicha badan qizdirish mashqlarini tuzish.
9	Sport bilan shugullanishda uzini nazorat qilish usullarini ozlashtirish.
10	Bulajak kasbiy kasbiy faoliyatga bogliq jismoniy mashqlardan individual dasturlar tuzish.
11	Har xil mushaklar guruhi uchun mashqiar majmuasini tuzish.
12	Jismoniy holatni individual darajasidan kelib chiqqan holda mashiqlar majmuasini tuzish.
13	Inson salomatligini mustahkamlashda gimnastika mashiqlarini ahamiyti va o'rni
14	Inson salomatligini mustahkamlashda yengil atletika mashiqlarini ahamiyti va o'rni
15	Inson salomatligini mustahkamlashda sport o'yinlarining ahamiyti va o'rni

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
QARSHI MUHANDISLIK-IQTISODIYOT INSTITUTI



JISMONIY TARBIYA
FANINING DASTURI

Barcha ta'lim yo'nalishlari uchun

Bilim sohasi: Jismoniy tarbiya va sport
Ta'lim sohasi: Jismoniy tarbiya

Qarshi 2022

Fan/modul kodi JTS1109	O'quv yili 2022-2023	Semestr 1	ECTS - Kreditlar 2	
Fan/modul turi Tanlov fani	Ta'lim tili O'zbek		Haftadagi dars soatlari 2	
1.	Fanning nomi	Amaliy mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Jismoniy tarbiya	30	30	60
2.	<p style="text-align: center;">I. Fanning mazmuni</p> <p>Talabalarni jismoniy tarbiyalashning maqsadi shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirishdir, bu esa o'z navbatida shaxsning ijtimoiy va kasbiy faoliyatga tayyorligi, sog'lom turmush tarziga rioya etish, muntazam ravishda jismoniy barkamolikka erishishga intilishni ta'minlaydi.</p> <p>Yuqorida keltirilgan maqsadlarga erishish uchun quyidagi o'quv, tarbiyaviy, rivojlantiruvchi va sog'lomlashtiruvchi masalalarni yechimi ko'zda tutilgan:</p> <p>jismoniy madaniyatni shaxs shakllantirishdagi rolini tushunish va uni kasbiy faoliyatga tayyorlash;</p> <p>jismoniy madaniyat va sog'lom turmush tarzining ilmiyamaliy asoslarini bilish;</p> <p>jismoniy madaniyatga qadriyatli munosabatlar, sog'lom turmush tarzi, jismoniy barkamolikka intilish, va o'zo'zini tarbiyalash, jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanish zaruratini shakllantirish;</p> <p>jismoniy tarbiya sohasidagi sog'liqni saqlash va mustahkamlash, ruhiy barkamollik, psixofizik qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirishdagi shaxsning sifat va hususiyatlarida tizimli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish;</p> <p>talabaning kelajakdagi kasbiga psixofizik tayyorgarligini belgilaydigan amaliyjismoniy tayyorgarligini ta'minlash;</p> <p>hayotiy va kasbiy maqsadlarga erishishda jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlaridan ijodiy foydalanish bo'yicha tajriba to'plash.</p> <p style="text-align: center;">II. Amaliy mashg'ulotlari buyicha ko'rsatma va tavsiyalar</p>			

2.1. Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

1-mavzu. Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m. Qisqa masofaga yugurish (sprint). qisqa vaqt ichida ishni nihoyatda tez bajarish bilan tavsiflanadi. U 30 metrdan 400 metrgacha masofaga yugurishni o'z ichiga oladi. Yugurish texnikasini o'rganish qulay bo'lishi uchun uni, shartli ravishda, to'rt qismga ajratiladi: yugurishning boshlanishi (start), startli yugurish, masofaga yugurish va finish (marra).

2-mavzu. Yengil atletika. Sakrash turlari. Sakrash turlariga: yugurib kelib uzunlikka sakrash, uch xatlab sakrash, balandlikka sakrash, langar chup bilan sakrash. Yugurib kelib sakrashda talabalarga ma'lum masofadan yugurish, depsinish, uchish va qo'nish fazalarini o'rgatish.

3-mavzu. Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi. Kross yugurishda talabalar chidamlilik sifatini oshirishadi, yugurishda nafasni to'g'riolishga e'tibor berishlari kerak. Kross yugurish masofalari 1000, 2000, 3000, 5 km, 10 km vabir soat mobaynida yuguriladi

4-mavzu. Basketbol. Oyn qoidalari to'pni olib yurish va har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish. Basketbol o'yinida har biri besh o'yinchidan iborat ikkita jamoa qatnashadi. Har ikkala jamoaning maqsadi raqib savatiga to'p tashlash va boshqa jamoaning to'pni egallab olishiga hamda uni savatga tashlashga qarshilik ko'rsatishdan iborat.

5-mavzu. Basketbol. To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini orgatish. Uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltirilgan malakadir. To'pni to'g'ri va aniq uzatishni bilish – o'yinda basketbolchilarning birgalikdagi aniq, maqsadga yo'naltirilgan xarakterlarining asosidir.

6-mavzu. Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari. To'pini pastdan, yondan va yuqoridan oyinga kiritishni o'rgatish. Zamonaviy voleybol maydonchasini o'lchamlari 9x18 m. To'rni uzunligi 9,5 m, kengligi 1m, kataklari 10x10 sm. Maydoncha chiziqlarini kengligi 5 sm. Antennasi balandligi 180 sm. o'yin qoidalarini atroflicha talqini mahsus bo'limda yoritiladi.

7-mavzu. Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi. To'pni o'yinga kiritishda: agar irg'itilmasdan to'g'ridan to'g'ri “qo'ldan” urilsa; To'pni o'yinga kiritishda belgilangan chegara chiziqlarini bosish, to'p irg'itilsayu, lekin urilmasdan tanaga tegsa va hokazo.

8-mavzu. Voleybol. Ximoya va xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. Yakka tartibda va guruh bo'lib

ximoyalanish texnikasini o'rgatish, Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish.

9-mavzu. Qo'l to'pi o'yin qoidalari. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi. Qo'l to'pi o'yinida to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi. qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda qo'llaniladigan hilma-hil mahsus usullar yig'indisi qo'l to'pi texnikasini tashkil etadi.

10-mavzu. Qo'l to'pi. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini Yugurib kelib 9 metrli chiziqdan darvozaga to'pni urish, 6 metrli masofadan yugurib kelib urish. 7 metrli jarima to'pini urish.

11-mavzu. Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilishda guruhni guruhlarga bo'lib bir birlariga xar xil masofadan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.

12-mavzu. Futbol. To'p bilan aldamchi harakatlar. O'quv o'yini. Aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi.

13-mavzu. Futbol. Xujum va ximoya texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir.

14-mavzu. Gimnastika. Ertalabki badantarbiya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish. Ma'lumki, ertalabki gimnastika faqat uning bilan sovuqqa chiniqtiruvchi tadbirlar katta sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'ladi.

15-mavzu. Gimnastika. Akrobatik mashqlar, yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish. Akrobatika vositalari insonning hayotiy harakat tajribasidan o'zlashtirilmagan. Sport mashqlarining evristik roli insonning funksional imkoniyatlarini aniqlashdan tuzilgan.

2.2. Amaliy mashg'ulotlarni rejalashtirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, sog'lomlashtirish mashqlari va ularning majmualarini keng tanlash tavsiya qilinadi. Amaliy mashg'ulot shakllari tashkil yetish va metodik ta'minoti, vosita va usullar majmui, talabalarining bajargan ishlarining joyi va usullarini hisobga olish jihatidan har xil bo'lishi mumkin. Oliy o'quv yurtlari tomonidan ishlab chiqilgan ishchi o'quv dasturiga talabaning asosiy jismoniy sifatlarini va uning funksional holatini aniqlash va baholash uchun testlar kiritilishi lozim.

2.3. Amaliy mashg'ulotlarni olib borish uchun talabalar quyidagicha o'quv bo'limlariga taqsimlanadi: asosiy, maxsus tibbiy va sport.

O'quv bo'limlariga taqsimlash o'quv yili boshida talabaning jinsi, sog'lig'i holati (tibbiy xulosa), jismoniy rivojlanishi, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanganligi va qiziqishlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Asosiy o'quv bo'limiga tibbiy ko'rik xulosasiga ko'ra asosiy va tayyorlov guruhlariga birlashtirilgan talabalar qabul qilinadi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik dasturi bo'yicha shug'ullanadi.

Maxsus tibbiy bo'lim (guruh) tibbiy ko'rikdan o'tish paytida sog'lig'ida biron bir nuqsonga ega bo'lgan yoki jismoniy faoliyatni to'liq bajarishga imkon bermaydigan surunkali kasalliklarga chalingan, shuningdek jismoniy va funksional tayyorgarligi past bo'lgan talabalarni o'z ichiga oladi. Salomatligi sababli uzoq vaqt amaliy mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilingan talabalar ushbu fanni nazariy va amaliy qismlari bo'yicha topshiriq olishadi va himoya qilishadi.

Salomatligi sababli uzoq vaqt amaliy mashg'ulotlardan vaqtincha ozod qilingan talabalar ushbu fanni nazariy va amaliy qismlari bo'yicha topshiriq olishadi va himoya qilishadi.

Maxsus tibbiy o'quv guruhлари. Salomatlik holatida patologik og'ishlarga yega bo'lgan yoki kasallikdan keyin rehabilitatsiya qilinadigan talabalardan iborat maxsus o'quv guruhi tuziladi. Maxsus o'quv guruhlarini talabalar jinsi, kasalliklarining tabiati, ularning jismoniy va funksional holati darajasini hisobga olgan holda amalga oshiriladi (kasallik guruhleri "A", "B", "V»):

- "A" guruhi - yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari kasalliklari, asab va endokrin tizimlar, otolaringologiya, ko'rish organlarida nuqson bo'lgan talabalar.

- "B" guruhi - qorin bo'shlig'i organlari kasalliklari (surunkali xoletsistit, surunkali gastrit, oshqozon yarasi, kolit va boshqalar), tos bo'shlig'i (tuxumdonlar disfunktsiyasi, ginekologik yallig'lanish kasalliklari va boshqalar), yog' va suv-tuz almashinuvi buzilgan hamda buyrak kasalligi bo'lgan talabalar.

- "V" guruhi - mushak-skelet tizimining buzilishi va motor funksiyasining pasayishi bo'lgan talabalar.

Maxsus o'quv guruhidagi o'quv jarayoni quyidagilarga qaratilgan:

- talabalarning kasalliklari uchun ko'rsatmalar va kontrendikatsiyalarni hisobga olgan holda mashqlarni tanlanishi

(mashqlarni tanlash va darajalash);

- talabalarning irodasini shakllantirish, qiziqish, faollik va muntazam mashq qilish uchun ob'ektiv yehtiyoj;

- talabalar tomonidan tananing jismoniy va funksional holatini nazorat qilish uchun kasalliklarning oldini olishda jismoniy tarbiya va sportdan foydalanish usuli to'g'risidagi bilimlarni qabul qilish va o'zlashtirish;

- salomatlikni mustahkamlash, jismoniy holatini va holatini to'g'rilash, funksional imkoniyatlarini oshirish, organizmning atrof-muhitning zararli ta'siriga chidamliligi o'zlashtirish.

Sport bo'limiga jismoniy tarbiya va sportning aniq bir turi bilan muntazam shug'ullangan va Yagona sport tasnifi (YaST) sport turlari reestriga kiritilgan sport turlari bo'yicha tegishli sport unvonlari va sport razryadlari bo'lgan, normalar hamda talablarni bajargan (o'smirlar uchun birinchi sport razryadi, o'smirlar uchun ikkinchi sport razryadi, o'smirlar uchun uchinchi sport razryadi, O'zbekiston sport ustaligiga yoki O'zbekiston grossmeysterligiga nomzod va Xalqaro toifadagi O'zbekiston sport ustasi yoki xalqaro grossmeyster, O'zbekiston sport ustasi yoki O'zbekiston grossmeysteri) talabalarni hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

O'quv guruhlarida tavsiya etiladigan talabalar soni: asosiy bo'lim-18, 20 nafar talaba, maxsus bo'lim-12, 14 nafar talaba, sport bo'lim-14, 16 nafar talaba.

IV. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. QarMII sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar.
2. Nazorat meyorlariga tayyorgarlik ko'rish
3. Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) majmuasini o'zlashtirish.
4. Sog'lamlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish.
5. Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslibiyatini o'zlashtirish.
6. Funksional testlar o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish.
7. Xar xil darajadagi sport musoboqalarida, jismoniy-sog'lomlashtiruvchi va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok etish.
8. Tanlangan sport turi bo'yicha badan qizdirish mashqlarini tuzish.
9. Sport bilan shugullanishda uzini nazorat qilish usullarini

	<p>ozlashtirish.</p> <p>10. Bo'lajak kasbiy faoliyatiga bog'liq jismoniy mashqlardan iborat individual dasturlar tuzish.</p> <p>11. Xar xil mushaklar guruxi uchun mashqlar majmuasini tuzish.</p> <p>12. Jismoniy holatining individual darajasidan kelib chiqqan holda mashq majmuasini tuzish.</p> <p>13. Inson salomatligini mustahkamlashda gimnastika mashiqlarini ahamiyti va o'rni</p> <p>14. Inson salomatligini mustahkamlashda yengil atletika mashiqlarini ahamiyti va o'rni</p> <p>15. Inson salomatligini mustahkamlashda sport o'yinlarining ahamiyti va o'rni</p> <p>Mustaqil o'zlashtiriladigan mavzular bo'yicha talabalar tomonidan referatlar va taqdimotlar tayyorlash tavsiya etiladi.</p>
<p>3.</p>	<p>V. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar)</p> <p>Fanni o'zlashtirish natijasida talaba:</p> <p>Bilimlar jixatidan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Jismoniy tarbiya" fanidan o'quv jarayonida olgan bilimlarni kundalik hayotda qo'llay olish; - Faol va sog'lom turmush tarzini olib bora olish, kasbiy faoliyatda muntazam ravishda jismoniy faollikni rivojlantirish; <p>Ko'nikmalar bo'yicha:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Shaxsiy xususiyatlar va psixofizik qobiliyatlar, sog'liqni saqlash va mustahkamlash ko'nikmalariga ega bo'lish. - Oilada va jamiyatda sog'lom turmush tarzi hamda jismoniy tarbiya asoslarini tushuntirish, tarqatish ko'nikmalariga ega bo'lish.
<p>4.</p>	<p>VI. Ta'lim texnologiyalari va metodlari:</p> <p>Fanni o'qitish jarayonida foydalanish uchun tavsiya yetilgan o'qitish usullari (texnologiyalari).</p> <p>Talabalar vazifalarni mustaqil hal yetishda tajriba to'plashga ko'maklashuvchi bilimlarni nazorat qilish va boshqarishning turli samarali o'qitish usullari va texnologiyalari qatorida quyidagilarni ta'kidlab o'tishimiz lozim:</p> <ul style="list-style-type: none"> - muammoli modulli o'qitish texnologiyalari; - ta'lim va ilmiy-tadqiqot faoliyati texnologiyalari; - loyiha texnologiyasi;

	<ul style="list-style-type: none"> - kommunikatsiya texnologiyalari (munozara, matbuot anjumani, aqliy hujum, o‘quv debatlar va boshqa faol shakl va usullar); - interfaol keys-stadilar (vaziyat tahlili); - o‘yin texnologiyalari, unda talabalar ishbilarmon, rol o‘ynash, simulyasiya o‘yinlari va boshqalarda ishtirok etadi. <p>O‘quv jarayonini boshqarish va nazorat-baholash faoliyatini tashkil yetish uchun o‘qituvchilarga reyting tizimlaridan, talabalarning o‘quv va tadqiqod faoliyatlar va mustaqil ishlari, o‘quv - uslubiy majmualar modellaridan foydalanish tavsiya yetiladi.</p> <p>Oliy ta'lim bitiruvchisining zamonaviy ijtimoiy-shaxsiy va ijtimoiy-kasbiy kompetensiyalarini shakllantirish uchun amaliy mashg‘ulotlar usullarini, munozara shakllarini joriy yetish tavsiya yetiladi.</p>
5.	<p style="text-align: center;">VII. Kreditlarni olish uchun talablar:</p> <p>Kredit olish mezonlarini ishlab chiqishda o‘quv bo‘limlari va fakultetlar (mutaxassisliklar) hisobga olinishi kerak</p> <p>O‘zlashtirish mezonlari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tashkiliy - bu darslarga qatnashish, talabalarning turli sport hamda jismoniy va sog‘lomlashtiruvchi tadbirlarida ishtiroki, musobaqalarni tashkil yetish va o‘tkazishda amaliy yordam va h.k.; - umumiy ta'lim - talabani jismoniy tarbiya fani bilimlarini o‘zlashtirishi; - uslubiy – talabani jismoniy tarbiya jarayonida “jismoniy tarbiya va sport” vositalari va usullaridan individual foydalanishni baholash; - amaliy faoliyatni baholash - jismoniy tayyorgarlik nazorat meyorlarini bajarish, talabalar hayotiy amaliy faoliyatiga hamda kun tartibiga jismoniy madaniyatning samarali vositalarini kiritish, shuningdek, psixofizik holatini nazorat qilish turlari va usullaridan foydalanish. <p>Jismoniy tayyorgarlik nazorat meyorlari ko‘rsatkichlarining ijobiy dimamikasi o‘quv samaradorligi mezonining asosiy omili hisoblanadi.</p>
6.	<p style="text-align: center;">Asosiy adabiyotlar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A.N.Normurodov “Jismoniy tarbiya” darslik “Tafakkur bo‘stoni” Toshkent-2011 yil 2. A.Normurodov, I.Morgunova “Олимпийские игры” o‘quv qo‘llanma

“Noshir” Toshkent-2011y.

3. L.R.Ayrapetyans, A.A.Pulatov “Voleybol nazariyasi va uslubi” darslik “Fan va texnologiya” Toshkent-2012 yil.
4. R.Qudratov “yengil atletika” o‘quv qo‘llanma “Noshir” Toshkent-2012y.
5. J.Eshnazarov “Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish” darslik “Fan va texnologiya” Toshkent-2008 yil.
6. N.Eshtaev “Badiiy gimnastikada buyumsiz bajariladigan mashqlarni o‘rgatish uslubi” o‘quv qo‘llanma “Fan va texnologiya” Toshkent-2011 yil.
7. I.T. Arislanov «Jismoniy tarbiya va sport», «Intelekt» Qarshi-2021 yil.
8. S.S. Baxodirov, I.T.Arislanov «Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (Futbol)» «Intelekt», Qarshi-2021yil

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Mirziyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016 yil yakunlari va 2017 yil istiqbollari bag‘ishlangan majlisidagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi. // Xalq so‘zi gazetasi. 2017 yil 16 yanvar, №11.
2. Mirziyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – T.: O‘zbekiston, 2016. - 56 b.
3. Mirziyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiati va xalq farovonligining garovi. – T.: O‘zbekiston, 2017. - 48 b
4. Mirziyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: O‘zbekiston, 2017. – 488 b.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish
6. I.A. Karimov. Yuksak manaviyat- eng ilmas kuch Toshkent, 2008y
7. O‘zbekistonning 16 yillik mustaqil taraqqiyot yuli. Prezident I.Karimovning O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi, Vazirlar Maxkamasi va Prezident Devoning O‘zbekiston mustaqilligining 16 yilligiga bag‘ishlangan qushma majlisidagi ma’ruzasi. «Xalq

	<p>suzi» gazetasi, 2007 yil 31 avgust.</p> <p>8. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T., «O'zbekiston», 2003 y.</p> <p>9. «Vijdon erkinligi va diniy tashkilotlar tug'risida (yangi tahrir). O'zbekiston Respublikasining qonuni. – t., Adolat, 1998.y</p> <p>10. I.A. Karimov. Bizning bosh maqsadimiz – jamiyatni demokratlashtirish va yangilash, mamlakatni modernizatsiya va isloq etishdir. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senatining qo'shma majlisidagi ma'ruzasini T., «O'zbekiston»</p> <p style="text-align: center;">Axborot manbaalari</p> <p>1. www.gov.uz – O'zbekiston Respublikasi xukumat portali.</p> <p>2. www.lex.uz – O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.</p> <p>3. www.mineconomy.uz (O'zbekiston Respublikasi Iqtisodiyot vazirligi)</p> <p>4. www.mehnat.uz (O'zbekiston Respublikasi Mehnat va aholini ijtimoiy muhofaza qilish vazirligi)</p> <p>5. www.mf.uz (O'zbekiston Respublikasi Moliya vazirligi)</p> <p>6. www.stat.uz (O'zbekiston Respublikasi Davlat statistika qo'mitasi)</p> <p>7. www.ima.uz (O'zbekiston Respublikasi Intellektual mulk agentligi)</p> <p>www.academy.uz (Fanlar akademiyasi)</p>
7.	<p>Fan/modul uchun ma'sular:</p> <p>Arislanov I.T – QarMII “Jismoniy tarbiya” kafedrasini mudiri dos.</p> <p>Qurbonov I.K – QarMII “Jismoniy tarbiya” kafedrasini katta o'qituvchisi.</p>
8.	<p>Taqrizchilar:</p> <p>Xurramov J.– QDU “Jismoniy madaniyat” fakul'teti dekani, p.f.f.d.(PhD), dotsent</p> <p>Sultonov Sh.K.– QDU “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasini mudiri</p>

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

QARSHI MUHANDISLIK-IQTISODIYOT INSTITUTI

Ro'yxatga olindi

№ 468
"28" 08 2022 y



JISMONIY TARBIYA
FANI
SILLABUSI

Bakulter 1- kurs ta'lim yo'nalishi:

60712500 - Transport vositalari muhandisligi (avtomobil transporti)

Qarshi - 2022 yil

“Jismoniy tarbiya” fani sillabusi

Fan (modul) kodi JTS1109	O‘quv yili 2022-2023	Semestr 1	ECTS krediti 2
Fan (modul) turi tanlov fan	Ta’lim tili o‘zbek		Haftalik dars soati 2
Fanning nomi	Auditoriya mashg‘ulotlari (soat)	Mustaqil ta’lim (soat)	Jami yuklama (soat)
Jismoniy tarbiya	30	30	60

Fan bo‘yicha mashg‘ulotlarning joylashuvi:

Auditoriya vaqti: Dars jadvaliga asosan

Fan uchun mas’ul kafedra: Jismoniy tarbiya kafedrası

O‘qituvchi haqida ma’lumot

№	Amaliyot O‘qituvchi I.F.Sh.	lavozimi	E-mail	Xon a	Telefon raqami
1	Arislonov Ilhom Toshmirovich	kafedra mudiri	ilhom_4444@mail.ru	s/z	90-716-40-20
2	Qurbonov Ilhom Kamalovich	katta o‘qituvchi	ilhom_1515@mail.ru	s/z	91-455-02-55
3	Ergashev Rashit Quziyevich	katta o‘qituvchi	r.ergashev63@mail.ru	s/z	91-562-63-87
4	Avazov Shukrulla Ibatovich	katta o‘qituvchi	shukrullo6402@mail.ru	s/z	99-662-97-25
5	Maxmatqulov Farxod Abdirayimovich	katta o‘qituvchi	f.maxmatqulov@mail.ru	s/z	91-451-7284
6	Yusupov Erali To‘ychiyeich	katta o‘qituvchi	erali710305@mail.ru	s/z	91-954-86-18
7	Tuxtayev Juma Jo‘rayevich	katta o‘qituvchi	juma.1515@mail.ru	s/z	99-062-42-68
8	Azimxonov Yoqub Babayevich	o‘qituvchi	yoqub.65@mail.ru	s/z	94-330-95-85
9	Choriyev Uchqun Suyun o‘g‘li	o‘qituvchi	uchqun_1515@gmail.ru	s/z	99-458-40-45

I.Fanning mazmuni

O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun", "Sog'lom avlod uchun" dasturi, 23 sentyabr 2020 yilda qabul qilingan yangi tahrirdagi "Ta'lim to'g'risida qonun"lar qabul qilinishi munosabati bilan yoshlarning salomatligini mustaxkamlash, o'g'il-qizlarni mustaqil hayotga tayyorlash talabalarga to'la javob bera oladigan jismoniy tarbiya va sport amaliyotini yoshlarga o'rgatish lozim.

Jismoniy tarbiya yoshlarning salomatligini mustaxkamlash, ularning ilmiy va jismoniy imkoniyatlarini to'la ruyobga chiqarishga kumaklashishi lozim.

Xalqimizning milliy an'analari ulug'vorligi va go'zalligi fanlar orqali barcha talabalarga yetkazilishi lozim.

Jismoniy tarbiya va sport talabalarning fikrlash qobiliyatini oshiradi, ularning ongiga va ota bobolarimiz hayotining mazmuni bo'lgan axloq qoidalarini sindirib, ishlab chiqarish faoliyatida jonbozlik kursatishga chorlaydi.

Jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari talabalarini har tomonlama rivojlangan, sog'lom o'qitiladigan barcha fanlarni o'zlashtirishda kumaklashuvchi mehnat mashaqqati va Vatan himoyasiga munosib qilib tarbiyalashda yordam beruvchi fandır.

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya fanini o'qitishdan maqsad talabalarning tanlagan kasblari bo'yicha qobiliyatlarini takomillashtirish mehnat va mudofaa mashqatlariga shay qilib tayyorlash, yosh mutaxassislar tadbirkorligi va tashabbuskorligini oshirish, kelajakda ishlab chiqarish faoliyati sharoiti ham jismoniy tarbiya va sportni qizgin targ'ib qila oladigan mutaxassislarni yetishtirish va ko'yidagilarni vazifa qilib ko'yishdan iboratdir:

- talabalarni har tomonlama rivojlantirish, sog'lom, aqliy yetuk, jismoniy mehnatga aqliy yetuk, jismoniy mehnatga va ona Vatanni himoya qilishga qurbi yetadigan shaxs qilib tayyorlash,
- jismoniy tarbiya orqali kasallikni oldini olishdagi vositalardan foydalanish, sog'likni saqlash va mustahkamlash, sport mashg'ulotlarida o'z-o'zini nazorat qilish:
- talaba sportchilarning sport mahoratini takomillashtirish:
- nazariy bilim va amaliy bilimlarning bir-biri bilan aloqadorligi ta'minlash:
- bo'lajak mutaxassislarni yuqori darajada tayyorligiga erishish uchun jismoniy tarbiya baquvvatlik, ishchanlik va ruxiy sog'lomlik vositasidir :
- talabalarni faol sport turlari bilan shug'ullanishga jalb qilish jismoniy tarbiyaning mohiyatini va uning har tomonlama rivojlangan shaxs bo'lib yetishishiga kumaklashadigan qo'lga kiritilgan yutuqlarni tajribada o'rgatish:
- oila, maktab, oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlarida mintaqaviy va milliy sport turlarini tashviqot qilish va unitilganlarini esa qayta tiklash :
- asosiy sport turlari bo'yicha xakamlik qila bilish, malakasini puxta egallash, nazariyot va amaliyotga qiziqish bo'lganlarda klub yoki sport tashkilotlarini tashkil qilish uchun malaka oshirish:
- jismoniy ulg'ayish va sog'lom xayot kechirish kunikmasini tarbiyalash:
- talabalarni «Alpomish va Barchinoy» test mezonlari talablarini bajarishi uchun jismoniy tayyorgarligini oshirish:
- talabalarni kelajak ish faoliyatiga, bo'lajak mutaxassisligini inobatga olib kasbiy , amaliy jismoniy jihatdan tayyorlash.

II. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetentliklar)

Jismoniy tarbiya fani qo'yidagi bo'limlardan iborat.

1. Yengil atletika
2. Sport o'yinlari
3. Gimnastika

Jismoniy tarbiya fani OTM 1-bosqichda o'tiladi. Fanni o'qushda talabalarning umumta'lim, akademik litsey va kasb-hunar ta'lim mutaxasasasida jismoniy tarbiya, tabiiy, tabiiy-biologiya, ijtimoiy fanlar, maktab gigienasi, pedagogika, umumiy psixologiya, pedagogic mahorat, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, sport tibbiyoti kabi fanlardan olgan bilim, malaka va ko'nikmalarga asoslaniladi.

Bu masalani ta'minlovchi jismoniy tayyorgarlik tizimi mutaxassislarining "Professional amaliy jismoniy tayyorgarligi" deyiladi. Talabalar AJT jarayonida ularning barcha kasb sifatleri shakllanadi. Bu esa mutaxassislik Amaliy jismoniy tarbiyaning ishlab chiqarish bosqichida muhimdir.

Keyingi vaqtlardagi ilmiy izlanishlar natijalari mutaxassislari amaliy jismoniy tarbiyani kengaytiradi. AJT davomida ishchi xodimlarning ruxiy, madaniy va jismoniy sifatleri shakllanadi, jismoniy madaniyat va ishlab chiqarish soxasidagi bilan malakasi ortadi. Turli xil tashkiliy pedagogic maskanlari rivojlanadi, inson organizmining asosiy a'zolari, tizimlari, ruxiy jarayonlarining ishonchligi ta'minlanadi.

III. Ta'lim texnologiyalari va uslublari

Fanni o'itishda innovacion pedagogik texnologiyalar, jumladan quyidagi interaktiv uslublardan, jumladan muhokama-munozara, jamoaviy muhokama yoki muammolar ruyhatini tuzish, vaziyatni o'rganish, tahlil qilish, bahs yoki munozaralar olib borish, tanqidiy fikrlash, rolli o'yinlar, kichik guruhlarda ishlash, aqliy hujum, klaster (tutam, bog'lam), baliq skeleti, ajurli arra, FSMU, bumerang, skarabey, kaskad, Veer, pinbord, "T-shema", delfi, blic-so'rov, "Nima uchun?" texnologiyalari, ma'ruza-anjuman texnikasi, BBHB (Bilaman, bilishni hohlayman, bilib oldim), konseptual va insert jadvallaridan keng foydalaniladi.

Fan buyicha ma'ruza matnlarini tayyorlashda chet mamlakatlar, jumladan hamdustlik mamlakatlarida yangi chop etilib. "Internet" tizimi orqali tarqatilgan elektron darsliklar, o'quv qo'llanmalar va ma'ruza matnlaridan foydalaniladi. Shuningdek, ma'ruzalarni o'tishda elektron ma'ruzalardan, mavzularga mos multimediali slaydlar va videofilmlardan foydalanish ko'zda tutiladi.

Shahsga yo'naltirilgan ta'lim. Bu ta'lim o'z mohiyatiga ko'ra ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilarini to'laqonli rivojlanishlarini ko'zda tutadi. Bu esa ta'limni loyihalashtirilayotganda, albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shahsini emas, avvalo, kelgusidagi mutahassislik faoliyati bilan bog'liq o'qish maqsadlaridan kelib chiqqan holda yondoshilishni nazarda tutadi.

Tizimli yondoshuv. Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o'zida mujassam etmog'i lozim: jarayonning mantiqiyiligi, uning barcha bo'g'inlarini o'zaro bog'langanligi, yahlitligi.

Faoliyatga yo'naltirilgan yondoshuv. Shahsning jarayonli sifatlarini shakllantirishga, ta'lim oluvchining faoliyatni aktivlashtirish va intensivlashtirish, o'quv jarayonida uning barcha qobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini ochishga yo'naltirilgan ta'limni ifodalaydi.

Dialogik yondashuv. Bu yondoshuv o'quv munosabatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shahsning o'z-o'zini faollashtirishi va o'z-o'zini ko'rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi.

Hamkorlikdagi ta'limni tashkil etish. Demokratik, tenglik, ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi faoliyat mazmunini shakllantirishda va erishilgan natijalarni baholashda birgalikda ishlashni joriy etishga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

Muammoli ta'lim. Ta'lim mazmunini muammoli tarzda taqdim qilish orqali ta'lim oluvchi faoliyatini aktivlashtirish usullaridan biri. Bunda ilmiy bilimni ob'ektiv qarama-qarshiligi va uni hal etish usullarini, dialektik mushohadani shakllantirish va rivojlantirishni, amaliy faoliyatga ularni ijodiy tarzda qo'llashni mustaqil ijodiy faoliyati ta'minlanadi.

Ahborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash - yangi kompyuter va ahborot texnologiyalarini o'quv jarayoniga qo'llash.

O'qitishning usullari va texnikasi. Amaliy (kirish, mavzuga oid, vizuallashtirish), muammoli ta'lim, keys-stadi, pinbord, paradoks va loyi'lash usullari, amaliy ishlar.

O'qitishni tashkil etish shakllari: dialog, polilog, mulog'ot hamkorlik va o'zaro o'rganishga asoslangan frontal, kollektiv va guruh.

Kommunikatsiya usullari: tinglovchilar bilan operativ teskari aloqaga asoslangan bevosita o'zaro munosabatlar.

Teskari aloqa usullari va vositalari: kuzatish, blis-so'rov, oraliq va yakunlovchi nazorat natijalarini tahlili asosida o'qitish diagnostikasi.

Boshqarish usullari va vositalari: o'quv mashg'uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko'rinishidagi o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish, qo'yilgan maqsadga erishishda o'qituvchi va tinglovchining birgalikdagi harakati, nafaqat auditoriya mashg'ulotlari, balki auditoriyadan tashqari mustaqil ishlarning nazorati.

Monitoring va baholash: o'quv mashg'ulotida ham, butun kurs davomida ham o'qitishning natijalarini rejali tarzda kuzatib borish. Kurs ohirida test normativlari yordamida tinglovchilarning bilimlari baholanadi.

IV. Fan tarkibi (amaliy mashg'ulotlari)

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslari tasdiqlangan o'quv rejasiga asosan o'tkaziladi. Har bir talaba jismoniy tarbiya fanidan ta'lim olish jarayonida 2 marta test/rejting topshiriladi.

Mashg'ulotlar tarkibi va ularga ajratilgan vaqt jadvalda keltirilgan.

Mashg'ulotlar tarkibi								
Ma'ruza	Amaliy mashg'ulot	Lab mashg'uloti	Kurs ishi	Mustaqil ta'lim	Mustaqil ish	Mustaqil topshiriq soni		
	30		-	30				
№	Amaliy mashg'ulotning Mavzusi				Ma'ruza	Tajr. Mashgulot.	Amaliy mashgulot	Mustaqil ish

1.	Yengil atletika. Qisqa masofaga yugurish texnikasini o'rgatish 30-60-100 m. Qisqa masofaga yugurish (sprint). qisqa vaqt ichida ishni nihoyatda tez bajarish bilan tavsiflanadi. U 30 metrdan 400 metrgacha masofaga yugurishni o'z ichiga oladi. Yugurish texnikasini o'rganish qulay bo'lishi uchun uni, shartli ravishda, to'rt qismga ajratiladi: yugurishning boshlanishi (start), startli yugurish, masofaga yugurish va finish (marra).			2	2
2.	Yengil atletika. Sakrash turlari. Sakrash turlariga: yugurib kelib uzunlikka sakrash, uch xatlab sakrash, balandlikka sakrash, langar chup bilan sakrash. Yugurib kelib sakrashda talabalarga ma'lum masofadan yugurish, deysinish, uchish va qo'nish fazalarini o'rgatish.			2	2
3.	Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normativi. Kross yugurishda talabalar chidamlilik sifatini oshirishadi, yugurishda nafasni to'g'ri olishga e'tibor berishlari kerak. Kross yugurish masofalari 1000, 2000, 3000, 5 km, 10 km vabir soat mobaynida yuguriladi.			2	2
4.	Basketbol. Oyn qoidalari to'pni olib yurish va har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish. Basketbol o'yinida har biri besh o'yinchidan iborat ikkita jamoa qatnashadi. Har ikkala jamoaning maqsadi raqib savatiga to'p tashlash va boshqa jamoaning to'pni egallab olishiga hamda uni savatga tashlashga qarshilik ko'rsatishdan iborat. To'pni uzatish, savatga tashlash, dumalatish yoki maydonda istagan tomonga olib yurish quyida bayon etilgan qonunlarga rioya qilingan sharoitdagina mumkin. O'yin maydoni to'g'ri to'rtburchak shaklida, yuzasi qattiq, yassi hamda to'siqlardan holi joy bo'lishi kerak. Olimpiada turnirlari va Jahon birinchiligi o'yinlari uchun maydon o'lchovlari uzunligi 28m x 15m bo'lishi va ular chegaralangan chiziqning ichki tomonidan o'lchanishi kerak.			2	2
5.	Basketbol. To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini orgatish. Uzatish – bu uchish yordamida hujumni davom ettirish uchun o'yinchi to'pni sherigiga yo'naltirilgan malakadir. To'pni to'g'ri va aniq uzatishni bilish – o'yinda basketbolchilarning birgalikdagi aniq, maqsadga yo'naltirilgan xarakterlarining asosidir. To'pning har xil uslublari bor. Ularni u yoki bu o'yin holati, to'pni uzatish lozim bo'lgan oraliq, sherigining joylashishi yoki harakat yo'nalishi raqiblarning qarshi harakat uslublarini va xarakteriga qarab qo'llaniladi.			2	2
6.	Voleybol. Voleybol to'pini o'yinga kiritish usullari. To'pini pastdan, yondan va yuqoridan oyinga kiritishni o'rgatish. Zamonaviy voleybol maydonchasini o'lchamlari 9x18 m. To'rni uzunligi 9,5 m, kengligi 1m, kataklari 10x10 sm. Maydoncha chiziqlarini kengligi 5 sm. Antennasi balandligi 180 sm. o'yin qoidalarini atroflicha talqini mahsus bo'limda yoritiladi. To'pni uyinga kiritish bir necha turlardan iborat: to'rga nisbatan to'g'ri turib pastdan va yukoridan to'p kiritish; to'rga nisbatan yon tomon bilan turib pastdan va yuqoridan to'p kiritish; yuqoridan to'g'ri va yon tomon bilan turib to'pga umuman aylanma harakat bermasdan (planiruyushaya podacha) to'p kiritish.			2	2
7.	Voleybol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi. To'pni o'yinga kiritishda: agar irg'itilmasdan to'g'ridan to'g'ri “qo'ldan” urilsa; To'pni o'yinga kiritishda belgilangan chegara chiziqlarini bosish, to'p irg'itilsayu, lekin urilmasdan tanaga tegsa va hokazo; To'pni uzatishda: to'p kaftga tegsa - ilib otilsa, ikki qo'l kema-ket tegsa yoki ham tanaga, ham qo'lga tegsa va hokazo; Zarba berishda: tana va tana qismlarini to'rga tegib ketishi (9 metrli belgilangan chegara oraliqida), qo'nish vaqtida oyoq o'rta			2	2

	chiziqdan butunlay o'tib ketsa, raqib tomonidagi to'pga tegilsa va hokazo himoyada: To'pni qabul qilishda: agar to'pni uzatishdagi hatolar bo'lsa; To'siq qo'yishda: zarba berishdagi hatolar bo'lsa, ochko olishdan yoki to'pni o'yinga kiritish huquqidan mahrum qiladi.				
8.	Voleybol. Ximoya va xujum texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalanish texnikasini o'rgatish, Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish			2	2
9.	Qo'l to'pi o'yin qoidalari. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi. Qo'l to'pi o'yinida to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi. qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda qo'llaniladigan hilma-hil mahsus usullar yig'indisi qo'l to'pi texnikasini tashkil etadi. Qo'llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to'pni uzatish - qo'l to'pida to'p uzatishning asosiy usulidir.			2	2
10	Qo'l to'pi. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini Yugurib kelib 9 metrli chiziqdan darvozaga to'pni urish, 6 metrli masofadan yugurib kelib urish. 7 metrli jarima to'pini urish			2	2
11	Futbol. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. To'ni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilishda guruhni guruhlariga bo'lib bir birlariga xar xil masofadan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.			2	2
12	Futbol. To'p bilan aldamchi harakatlar. O'quv o'yini. Aldash harakatiga javoban raqib reaksiyasidan keyin futbolchining asl niyati amalga oshiriladi. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir. Fintlarni bajarishda to'p (olg'a, o'ngga, chapga, orqaga) qochib qolish, to'pni olib qochish, kelayotgan to'pga tegmay sherigiga o'tkazib yuborish hamda shularning birgalikdagi turli variantlari qo'llaniladi.			2	2
13	Futbol. Xujum va ximoya texnikasi va taktikasini o'rgatish. O'quv o'yini. O'yindagi vaziyat va taktik mulohazalarga qarab variantlarning ko'p bo'lishi asl niyatni amalga oshirish bosqichiga hos hususiyatdir. Yakka tartibda va guruh bo'lib ximoyalanish texnikasini o'rgatish, Yakka tartibda va guruh bo'lib xujum qilish texnikasini o'rgatish. Ximoyadan xujumga o'tishda tezkorlikni oshirish			2	2
14	Gimnastika. Ertalabki badantarbiya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish. Ma'lumki, ertalabki gimnastika faqat uning bilan sovuqqa chiniqtiruvchi tadbirlar katta sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan birgalikda chiniqtiruvchi sovuqliklar organizmni ish faoliyatini normallashtirishdan tashqari shamollash kasalliklarining oldini olishni samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika jixozlarda mashq bajarishda talabalar aylanma metoddan foydalanib snaryadlarga o'ishadi.			2	2
15	Gimnastika. Akrobatik mashqlar, yakka cho'pda (turnik) mashq bajarish. Akrobatika vositalari insonning hayotiy harakat tajribasidan o'zlashtirilmagan. Sport mashqlarining evristik roli insonning funksional imkoniyatlarini aniqlashdan tuzilgan. Tezkorlik potentsiali haqida inson kuch imkoniyatlarining ancha yorqin namoyon bo'lishini, shtangani to'g'ri qo'llar bilan ko'tarish deb hisoblash mumkin. chidamlilikni eng yuqori ko'rsatkichi marafon masofasini rekord vaqtda engib o'tish hisoblanadi. Epchillikni cho'qqisi akrobatik mashqlardir. Yakka cho'pda (turnik) mashq bajarishda siltanib kuch bilan chiqish, turnikda ko'tarilib aylanish			2	2

	Jami:			30	30
--	--------------	--	--	-----------	-----------

“Jismoniy tarbiya” fani bo'yicha amaliy mashg'ulotining kalendar rejasi

№	Mavzular nomi	Soat
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. Ximoya va xujum 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 aldamchi 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
Jami:		30

V. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ishining asosiy maqsadi – o'qituvchining rahbarligi va nazoratida muayyan o'quv ishlarini mustaqil ravishda bajarish uchun bilim va ko'nikmalarni shakllantirish va rivojlantirish.

Tavsiya etilayotgan mustaqil ishlarning mavzulari:

№	mustaqil ish mavzulari	Topshirish muddati
1	QarMII sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar	7,11
2	Nazorat meyorlariga tayyorgarlik ko'rish	4,6
3	Ertalabki gigienik gimnastika (EGG) majmuasini ozlashtirish	4,6
4	Sog'lomlashtirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan profilaktik majmualar tuzish	4,6
5	Tananing jismoniy holatini nazorat qilish uslubiyatini o'zlashtirish	4,6
6	Funksional testlar o'tkazish ko'nikmalarini o'zlashtirish	4,6
7	Har xil darajadagi sport musobaqalarida va ommaviy sport tadbirlarida ishtirok itish.	11
8	Tanlangan sport turi buyicha badan qizdirish mashqlarini tuzish.	11
9	Sport bilan shugullanishda uzini nazorat qilish usullarini ozlashtirish.	11
10	Bulajak kasbiy kasbiy faoliyatga bogliq jismoniy mashqlardan individual dasturlar tuzish.	5
11	Har xil mushaklar guruhi uchun mashqiar majmuasini tuzish.	5
12	Jismoniy holatni individual darajasidan kelib chiqqan holda mashiqlar majmuasini	5

	tuzish.	
13	Inson salomatligini mustahkamlashda gimnastika mashqlarini ahamiyati va o'rni	5
14	Inson salomatligini mustahkamlashda yengil atletika mashqlarini ahamiyati va o'rni	5
15	Inson salomatligini mustahkamlashda sport o'yinlarining ahamiyati va o'rni	5

VI. Talabalar bilimni baholash mezonlari va kreditlarni olish uchun talablar

Fanga oid nazariy materiallar ma'ruza mashg'ulotlarini ma'ruzalarda ishtirok etish va kredit-modul platformasi orqali ma'ruzalarni mustahkamlash hamda belgilangan test savollariga javob berish orqali amalga oshiriladi.

Amaliy va laboratoriya mashg'ulotlari bo'yicha amaliy ko'nikmalar hosil qilish va o'zlashtirish mashg'ulotlarga to'liq ishtirok etish va modul platformasi orqali topshiriqlarni bajarish natijasida nazorat qilinadi.

Mustaqil ta'lim mavzulari modul platformasi orqali berilgan mavzular bo'yicha topshiriqlarni bajarish (test, referat va boshqa usullarda) bajariladi.

Fan bo'yicha talabalar amaliy usulda oraliq nazorat va yakuniy nazorat topshiradilar.

Fan bo'yicha talabalar test usulida oraliq nazorat va og'zaki (yoki test) usulida yakuniy nazorat topshiradilar.

Talabalar bilimi O'zbekiston Respublikasi OO'MTVning 2018 yil 9 avgustdagi 9-2018-son buyrug'i bilan tasdiqlangan "Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimni nazorat qilish va baholash tizimi to'g'risidagi Nizom" asosida baholanadi.

Talabalar bilimni quyidagi mezonlar asosida:

talaba mustaqil xulosa va qaror qabul qiladi, ijodiy fikrlay oladi, mustaqil mushohada yuritadi, olgan bilimni amalda qo'llay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — 5 (a'lo) baho;

talaba mustaqil mushohada yuritadi, olgan bilimni amalda qo'llay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatni tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — 4 (yaxshi) baho;

talaba olgan bilimni amalda qo'llay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatni tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — 3 (qoniqarli) baho;

talaba fan dasturini o'zlashtirmagan, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunmaydi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega emas deb topilganda — 2 (qoniqarsiz) baho bilan baholanadi.

Yakuniy nazorat turini o'tkazish va mazkur nazorat turi bo'yicha talabaning bilimni baholash o'quv mashg'ulotlarini olib bormagan professor-o'qituvchi tomonidan amalga oshiriladi.

Fan dasturida berilgan baholash mezonlari asosida fanni o'zlashtirgan talabalarga tegishli ta'lim yo'nalishi (magistratura mutaxassisligi) o'quv rejasida ushbu fanga ko'rsatilgan kredit beriladi.

“Jismoniy tarbiya ” fanidan baholash mezonlari

№	Nazorat turi	Ball
1.	100 metrga yugurish a)O’g’il bolalar uchun Yugurish vaqti 12,9-13,2 13,3-13,5 13,6-14,0 14,1-14,4 0-17,0 b)Qiz bolalar uchun : Yugurish vaqti 16,6-17,0 17,1-17,2 17,9-17,5 17,6-17,8 0-17,0	5 4 3 2 0 5 4 3 2 0
2.	Turnikda tortilish (marta) a)O’g’il bolalar uchun 15-16 13-14 11-12 9-10 0-8 b) Qiz bolalar uchun (orqa bilan yotgan holatda gavnani ko’tarib tushirish) 36-40 31-35 27-30 22-26 0-21	5 4 3 2 0 5 4 3 2 0
3.	Kross (daqiqqa, soniya) 1000 m (yigitlar), 500 m (qizlar) yugurish 3.15,0 3.25,0 3.35,0 3.45,0 3.55,0 Qiz bolalar uchun 2.00,0 2.10,0 2.20,0 2.30,0 2.40,0	5 4 3 2 0 5 4 3 2 0
4.	Turgan joydan uzunlikga sakrash (metrga 3 marta urinishda eng yaxshi natija olinadi) O’g’il bolalar uchun 241-250 231-240 221-230 211-220 0-210 Qiz bolalar uchun 171-180 161-170 151-160	5 4 3 2 0 5 4 3 2

	141-150 0-140	0
5.	Arg'imchoqda sakrash O'g'il bolalar uchun 138-140 128-130 118-110 100-105 0-95 Qiz bolalar uchun 148-150 140-145 133-135 120-125 0-110	5 4 3 2 0 5 4 3 2 0
6.	Kvadrat bo'ylab 30 soniya sakrash (marta) O'g'il bolalar uchun 24-25 21-22 19-20 17-18 15-16 Qiz bolalar uchun 19-20 17-18 15-16 13-14 11-12	5 4 3 2 0 5 4 3 2 0

YAN bo'yicha baholash mezonlari

Amaliy mashg'ulotlar materiallar boyicha sinov normativi topshirish shaklida o'tkaziladi.

№	Nazorat turi	O'gil bolalar	Qizlar	Ball
1.	4x100 metrga mokissimonyugurish (soniya) (o'g'il bolalar), (qizlar)	08,90-09,00	09,50-10,00	5
		09,10-09,50	10,10-10,50	4
		09,60-10,00	10,60-11,00	3
		10,05-13,00	11,05-14,00	2
2.	60 metrga vfsjfaga yugurish (soniya) (o'g'il bolalar), (qizlar)	07,90-08,00	09,50-10,00	5
		08,10-08,50	10,10-10,50	4
		08,65-09,00	10,60-11,00	3
		09,05-12,00	11,05-14,00	2

VII. Asosiy va qo‘shimcha o‘quv adabiyotlar hamda axborot manbalari

Asosiy adabiyotlar

1. А.Н.Нормуродов “Жисмоний тарбия” дарслик “Тафаккур бўстони” Тошкент-2011 йил
2. А.Нормуродов, И.Моргунова “Олимпийские игры” ўқув кўлланма “Ношир” Тошкент-2011й.
3. Л.Р.Айрапетянц, А.А.Пулатов “Волейбол назарияси ва услубиёти” дарслик “Фан ва технология” Тошкент-2012 йил.
4. Р.Қудратов “Енгил атлетика” ўқув кўлланма “Ношир” Тошкент-2012й.
5. Ж.Эшназаров “Жисмоний маданият тарихи ва бошқариш” дарслик “Фан ва технология” Тошкент-2008 йил.
6. Н.Эштаев “Бадий гимнастикада буюмсиз бажариладиган машқларни ўргатиш услуби” ўқув кўлланма “Фан ва технология” Тошкент-2011 йил.
7. I.T. Arislanov «Jismoniy tarbiya va sport», «Intelekt» Qarshi-2021 yil.
8. S.S. Vaxodirov, I.T.Arislanov «Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (Futbol)» «Intelekt», Qarshi-2021yil

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2016 йил якунлари ва 2017 йил истиқболларига бағишланган мажлисидаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг нутқи. // Халқ сўзи газетаси. 2017 йил 16 январь, №11.
2. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. – Т.: Ўзбекистон, 2016. - 56 б.
3. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. – Т.: Ўзбекистон, 2017. - 48 б
4. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга курашимиз. – Т.: Ўзбекистон, 2017. – 488 б.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш
6. I.A. Karimov. Yuksak manaviyat- eng ilmas kuch Toshkent, 2008y
7. O‘zbekistonning 16 yillik mustaqil taraqqiyot yuli. Prezident I.Karimovning O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi, Vazirlar Maxkamasi va Prezident Devoning O‘zbekiston mustaqilligining 16 yilligiga bag‘ishlangan qushma majlisidagi ma‘ruzasini. «Xalq suzi» gazetasi, 2007 yil 31 avgust.
8. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – T., «O‘zbekiston», 2003 y.
9. «Vijdon erkinligi va diniy tashkilotlar tug‘risida (yangi tahrir). O‘zbekiston Respublikasining qonuni. – t., Adolat, 1998.y
10. I.A. Karimov. Bizning bosh maqsadimiz – jamiyatni demokratlashtirish va yangilash, mamlakatni modernizatsiya va isloq etishdir. O‘zbekiston Respublikasi Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senatining qo‘shma majlisidagi ma‘ruzasini T., «O‘zbekiston» 2005 y

Elektron resurslar:

1. www.lex.uz – O'zR Adliya vazirligi sayti.
2. www.bilim.uz - O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi sayti.
3. www.mintrud.uz – O'zR Mehnat vazirligi sayti.
4. www.minzdrav.uz – O'zR So'g'liqni saqlash vazirligi sayti
5. [www. Yengil atletika federatsiyasi. uz.](http://www.Yengil.atletika.federatsiyasi.uz)
6. [www. Voleybol federatsiyasi. uz.](http://www.Voleybol.federatsiyasi.uz)
7. [www. Kurash federatsiyasi. Uz](http://www.Kurash.federatsiyasi.Uz)
8. [www. Stol tennisi federatsiyasi. uz.](http://www.Stol.tennisi.federatsiyasi.uz)
9. [www. Futbol federatsiyasi. uz.](http://www.Futbol.federatsiyasi.uz)
10. [www. Gimnastika federatsiyasi. uz.](http://www.Gimnastika.federatsiyasi.uz)
11. www.ziyonet.uz – Образовательный портал Республики Узбекистан
12. www.nuu.uz – Официальный сайт Национального Университета Узбекистана.

GLOSSARIY

№	O'zbek tilida	Rus tilida	Ingliz tilida
1	aytmoq	говорить	say, tell
2	aylana	круг, окружность;	circle
3	aynan	точь-в-точь	exactly
4	aktiv	актив	buys assets
5	amaliyot	деятельность, практика; действие.	practice, activity
6	amaliy	практический, действенный, конкретный	practical
7	anjom	предметы обихода	utensils
8	aniq	точный	exact
9	aniqlamoq	уточнять, выяснять, выявлять	make clear
10	anketa	анкета	form, questionnaire
11	asos	основа	base
12	asosiy	основной	main, fundamental
13	atletika	атлетика;	athletics
14	baland	высокий, возвышенный	high
15	baravar	равный, одинаковый	equal, equivalent
16	bahs	спор	argument, discussion
17	bosim	подряд, непрерывно	pressure
18	bexatar	безопасный	safe, secure
19	birdam	единодушный, солидарный.	unanimous
20	buyum	вещь, предмет;	
21	vazifa	задача; задание, поручение	task, object
22	vazn	вес	weight
23	gavda	корпус, тело; телосложение	trunk, body
24	galma-gal	поочередно, по очереди.	it's his turn now
25	gol	гол	goal
26	gorizontal	горизонтал	horizontal
27	grafik	график	graph, diagram
28	davom	продолжение; продолжительность	last, be in progress
29	dadil	смелый, храбрый, мужественный	bold, courageous, manly
30	darhol	немедленно, сейчас же,	immediately
31	dastavval	сначала,	first of all
32	dastlabki	первоначальный	at first, in the beginning
33	dastur	правило, наставление, инструкция, руководство; указание.	program, syllabus
34	daxldor	касающийся	concerning
35	doira	круг	sphere
36	erkin mashqlar	волнистые упражнения	free ex
37	estafeta	эстафета	relay-race
38	erkin	свободный	liberty
39	yelka	плечо	shoulder
40	yengil	лёгкий	wrestler
41	yengmoq	побеждать,	overcome, get over
42	yechim	развязка	denouement
43	yon-atrof	окружающая,	surroundings
44	yonbosh	боковая сторона	lie on one's side
45	yordam	помощь	help, assistance
46	yordamchi	помощник	helper, assistant
47	yugurish	бегать	run
48	javob	ответ	answer
49	javobgar	ответственный	responsible
50	jadval	таблица	table
51	judal	быстрый; скоростной, ускоренный	quick, high-speed, rapid
52	jarayon	течение; процесс	process, course
53	joziba	сила притяжения	attractiveness
54	zarb	удар;	stroke
55	zarur	необходимый, нужный	necessary, needful

56	zaxira	запас, припасы	reserves
57	ziyrak	сметливый	sharp, keen-witted, bright
58	ibora	выражение	expression, location
59	ibrat	назидание, пример	edification, instructive
60	idrok	разум, рассудок	quick wits
61	izoh	пояснение, разъяснение, объяснение	explanation, elucidation
62	izchil	последовательный	pathfinder
63	imkon	возможность	chance, opportunity
64	immunitet	иммунитет.	immunity
65	inventar	инвентарь	inventory
66	isbot	доказательство, довод	confirmation
67	iste`dot	способность, талант, дарование	talent, gift
68	ixcham	миниатюрный, ладный, собранный	miniature, well-made
69	ishonch	вера; доверие	confidence
70	ishora	указание	indication
71	ishtirok	участие	participation
72	yo`lak	проход	passage
73	yo`lboshchi	руководитель; предводитель	leader
74	koptok	мяч	ball
75	keng	широкий; широко	wide
76	kenglik	ширина;	width
77	keskin	острый, обострённый	sharp, keen
78	ketma-ket	последовательность, непрерывность	succession
79	ko`prik	мост	bridge
80	lahza	момент	instant, moment
81	mashq	упражнения	fairy tales
82	masofa	расстояние, дистанция	distance
83	marra	финиш	finish
84	malaka	навык	qualification
85	manba	источник; источники	source
86	maslahat	совет, рекомендация	advice, counsel
87	mashg`ulot	занятие; занятия	occupation
88	mazmun	содержание, смысл	content
89	mahorat	высокое мастерство, искусство; искусность	proficiency
90	me`yor	норма; критерий	measure
91	musobaqalashmoq	соревноваться	compete
92	muvozanat	равновесие	equilibrium, balance
93	muvafaqiyat	успех, удача; достижение	success
94	mulohaza	обдумывание, размышление	view, opinion
95	musobaqa	соревнование; состязание	competition
96	mutlaq	абсолютный, безусловный	absolute
97	narvon	приставная лестница	ladder
98	nazorat	надзор, присмотр, наблюдение	control
99	natija	результат, следствие, исход	result, outcome
100	nozik	нежный; тонкий, изящный	tender
101	obyekt	объект	object
102	odat	обычай; привычка	custom, usage, habit
103	saf	ряд, шеренга	line
104	sayr	прогулка	walk
105	suzish	плавание	swimming
106	takomillashtirmoq	совершенствовать, усовершенствовать	perfect, improve
107	takror	повторение, повтор.	a second time
108	tarkib	состав	composition
109	tartib	порядок	order
110	tahlil	анализ	analysis
111	tarbiya	воспитание	education
112	tasdiq	утверждение	confirmation
113	tasodif	случай, случайность	chance
114	tafakkur	мышление	thinking
115	tafsilot	подробности	details

116	taxmin	предположение, догадка	supposition
117	tashabbus	инициатива	initiative
118	ta'lim	учёба, обучение, преподавание	education
119	tayanch	опора, подпорка	support
120	taqriz	рецензия, отзыв	review
121	taqsim	деление; разделение	division
122	terma	сборный, отборный	selected
123	texnika	техника	engineering
124	tezkor	скоростник	efficient, active
125	tezlik	быстрота	speed
126	to'siq	препятствие, преграда; барьер	obstacle
127	uzviy	органический	organic
128	uzluksiz	беспрерывный, непрерывный, беспрестанный	uninterrupted, non-stop
129	uslub	стиль, слог	style
130	shakl	форма, конфигурация	shape, form
131	shaxmat	шахматы;	chess
132	shaxsiy	личный, индивидуальный, персональный	personal
133	yangilik	новость,	news
134	o'zgarish	перемена; изменение	change
135	o'ng	правый;	rights
136	o'rganish	изучение;	study
137	o'rgatish	учить, обучать; научить;	teach, instruct
138	o'rindiq	сидение, стул	seat, chair
139	qadam	шаг; поступь	step, stride
140	qayishqoq	эластичный, упругий, гибкий	soft
141	qanot	крыло; крылья	wing
142	qator	ряд; ряды; шеренга	row, line
143	qiziqish	интерес, увлечение	interest, passion
144	quvvat	сила мощь, энергия	strength
145	qulay	удобный, благоприятный, подходящий	convenient
146	qo'shimcha	дополнение, добавление	addition
147	g'alaba	победа; успех	victory
148	xarakter	характер, творческий характер	disposition
149	havo	воздух	air
150	havola	направление	sending, charging
151	hamkor	содружество, сотоварищество;	collaboration
152	harakat	движение;	movement, motion
153	himoya	защита; покровительство	defence, protection
154	hujum	наступление, нападение, налёт, атака	offensive, attack, assault
155	hujumkor	наступающий, нападающий, атакующий	attacking, assaulting
156	hushyor	бдительный, зоркий, чуткий	vigilant, watchful

TARQATMA MATERIALLAR

1-tarqatma material topshiriqlari

Amaliy mashg'ulotda qatnashuvchilar soniga qarab talabalar 3 guruhga bo'linadi. 3 xil rangda aks ettirilgan doirachalarga guruhlar bajarishi lozim bo'lga topshiriqlar yozilgan bo'ladi. Doirachalardagi shartlar guruhlariga ko'rinmaydigam holda teskari qilib qo'yiladi. Guruh sardorlari bir vaqtning o'zida doirachalarni tanlaydilar va guruhlari yoniga borib berilgan topshiriqni muhokama qiladilar.

Topshiriqlarni eng birinchi qaysi guruh bajarilishi doirachalar rangiga bog'liq.

Ko'rsatma.

Doirachalar "Qizil", "Sariq", "Yashil" ranglarda bo'ladi.

"Qizil" doirachada guruh ishtirokchilari "Sportcha yuradi".

"Sariq" doirachada guruh ishtirokchilari "Turgan joyda uzunlikka sakraydi".

“Yashil” diorachada guruh ishtirokchilari “**Mokkisimon yuguradi**”.
G’oliblar mashg’ulotlarda eng kam xatoga yo’l qo’rganligiga qarab aniqlanadi.

Maqsad:

- 1.Talabalarni mashg’ulotlarni to’g’ri bajarishga o’rgatish.
- 2.Jamoadi faollikni shakllantirish.

2-tarqatma material topshiriqlari

“Insert usuli”

Matnni belgilash tizimi

Insert - samarali o’qish va fikrlash uchun belgilashning interfaol tizimi hisoblanib, mustaqil o’qib-o’rganishda yordam beradi. Bunda ma’ruza mavzulari, kitob va boshqa materiallar oldindan ta’lim oluvchiga vazifa qilib beriladi. Uni o’qib chiqib, «V; +; -; ?» belgilari orqali o’z fikrini ifodalaydi.

(v) - men bilgan narsani tasdiqlaydi.

(+) – yangi ma’lumot.

(-) – men bilgan narsaga zid.

(?) – meni o’ylantirdi. Bu borada menga qo’shimcha ma’lumot zarur.

Insert jadvali

Tushunchalar	V	+	-	?
Sport turlari				
Yengil atletika				
Ko’rsatmalilik metodi				
O’yin metodi				
Musobaqa metodi				

3-tarqatma material topshiriqlari

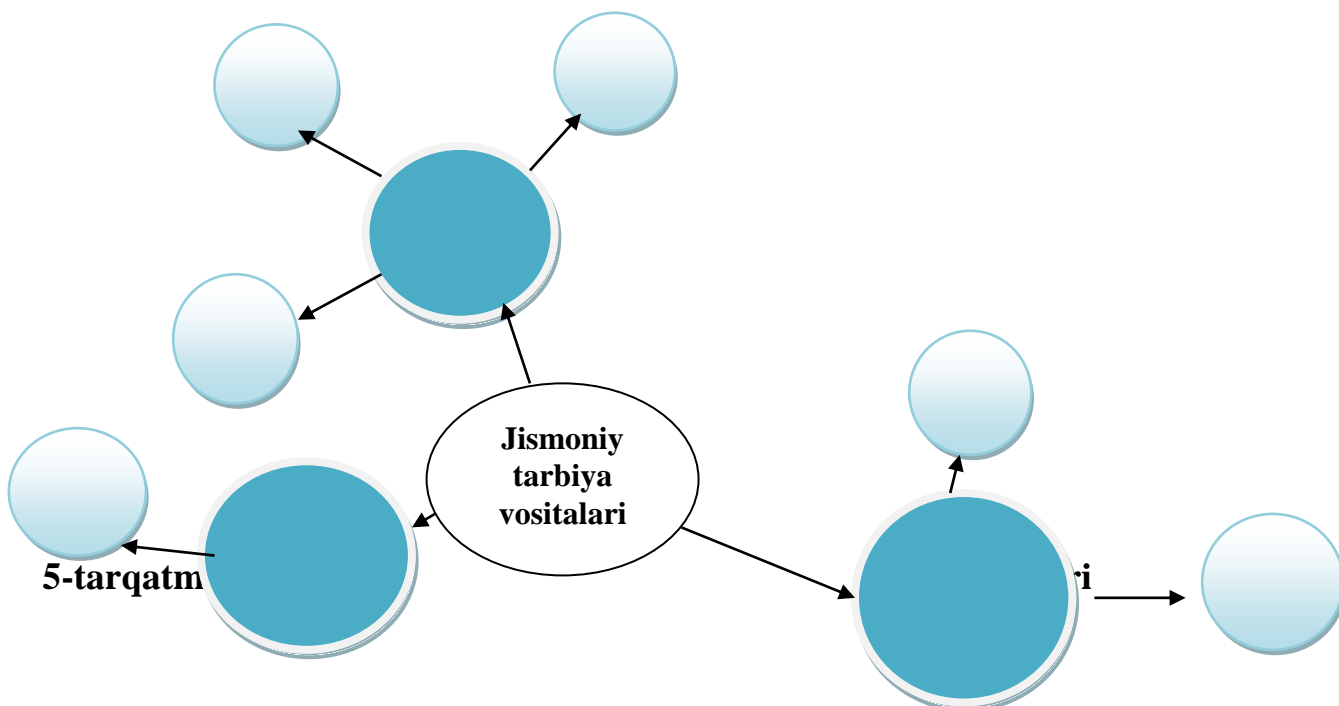
Quyidagi atamalar mazmunini yoriting?

“Snektik” texnologiyasi orqali muammo hal qilinadi.

Sport o’yinlari	Harakatli o’yinlar

4-tarqatma material topshiriqlari

“Jismoniy tarbiya vositalari” nomli klaster jadvalni to’ldiring.



Quyidagi atamalar mazmunini yoriting?
 “Snektik” texnologiyasi orqali muammo hal qilinadi.

Sport tayyorgarligi	Sport mashg’uloti

6-tarqatma material topshiriqlari

“Insert usuli”

Matnni belgilash tizimi

Insert - samarali o’qish va fikrlash uchun belgilashning interfaol tizimi hisoblanib, mustaqil o’qib-o’rganishda yordam beradi. Bunda ma’ruza mavzulari, kitob va boshqa materiallar oldindan ta’lim oluvchiga vazifa qilib beriladi. Uni o’qib chiqib, «V; +; -; ?» belgilari orqali o’z fikrini ifodalaydi.

(v) - men bilgan narsani tasdiqlaydi.

(+) – yangi ma’lumot.

(-) – men bilgan narsaga zid.

(?) – meni o’ylantirdi. Bu borada menga qo’shimcha ma’lumot zarur.

Insert jadvali

Tushunchalar	V	+	-	?
Tashqi og’irlik bilan bajariladigan mashqlar				
Trenajyorda bajariladigan mashqlar majmuasi				
Egiluvchi predmetlarda mashqlar majmuasi				
Mashg’ulotlarda o’yin metodi				

7-tarqatma material topshiriqlari

“Snektik” texnologiyasi orqali muammo hal qilinadi.

Yengil atletika mashqlari termini	Sport o’yinlari termini

8-tarqatma material topshiriqlari

Amaliy mashg’ulotda qatnashuvchilar soniga qarab talabalar 5 guruhga bo’linadi. 5 xil rangda aks ettirilgan doirachalarga guruhlar bajarishi lozim bo’lga topshiriqlar yozilgan bo’ladi. Doirachalardagi shartlar guruhlariga ko’rinmaydigam holda teskari qilib qo’yiladi. Guruh sardorlari bir vaqtning o’zida doirachalarni tanlaydilar va guruhlari yoniga borib berilgan topshiriqni muhokama qiladilar.

Topshiriqlarni eng birinchi qaysi guruh bajarilishi doirachalar rangiga bog’liq.

Ko’rsatma.

Doirachalar “Qizil”, “Sariq”, “Yashil”, “Ko’k”, “Oq” ranglarda bo’ladi.

1. “Qizil” doirachada guruh ishtirokchilari **“Kuch jismoniy sifati haqida”**.

2. “Sariq” doirachada guruh ishtirokchilari **“Tezlik jismoniy sifati haqida”**.

3. “Yashil” doirachada guruh ishtirokchilari **“Chaqqonlik jismoniy sifati haqida”**.

4. “Ko’k” doirachada guruh ishtirokchilari **“Egiluvchanlik jismoniy sifati haqida”**.

5. “Oq” doirachada guruh ishtirokchilari **“Chidamlilik jismoniy sifati haqida”** ma’lumot berilishi lozimligini aks ettirilgan topshiriqlar berilgan bo’ladi.

G’oliblar topshiriqni aniq ma’lumotlar bilan, amalda misollar bilan bajarib ko’rsatishda eng kam xatoga yo’l qo’yganligiga qarab aniqlanadi.

Maqsad:

1.Talabalarning nazariy va amaliy bilimlarini mashg'ulotlarda sinab ko'rish.

2.Jamoadada tezkor faoliyat yuritish malakalarini shakllantirish.

TESTLAR.

1-variant

1.Quyida ko'rsatilgan javob variantlaridan milliy o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni belgilang?

*A)Kun va tun, tutishmashoq, arqon tortish, oq terakmi - ko'k terak.

B)Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon

S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi- ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,

D)Voleybolchilar estafetasi, Kim chaqqon, Chaqqon darvozabon.

2. Sportning futbol turida futbol darvozasi o'lchamini belgilang.

A) balandligi2m41sm, uzunligi7m30sm

*B) balandligi2m42sm, uzunligi7m32sm

S) balandligi2m40sm, uzunligi7m32sm

D)balandligi2m44sm, uzunligi7m32sm

3.Quyida berilganlardan voleybol sport turiga asos solingan sanani aniqlang.

A) 1899y *B) 1895y S) 1896y D) 1898 y

4.Basketbol sport turiga asos solgan shaxsni toping?

*A) D.Neysmit B)V. Morgan S) S.Djordan D) T.Berk

5.Quyida harakatli o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni belgilang.

A) Chaqqon darvozabon. Oq terakmi, ko'k terak, Kun va tun

B) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak,

S) Kun va tun, tutishmashoq, arqon tortish, oq terakmi, ko'k terak

*D) Choqqon darvozabon,Topshiriqli estafeta,Qaytishda tutish.

6.Umid nihollari sport o'yinlari kimlar o'rtasida o'tkaziladi.

A) akademik litsey talabalari o'rtasida

B) oily o'quv yurti talabalari o'rtasida

*S) maktab o'quvchilari o'rtasida

D) akademik litsey va kasb hunar kollej talabalari o'rtasida

7.Voleybol sport turida libero (himoya) o'yinchisi qaysi zonalarda o'ynashi mumkinligi aniq ko'rsatilgan.

A) 1,2,3 B) 2,3,4 *S) 1,5,6 D) 1,4,6

8.Sportning basketbol turida yerdan halqagacha bo'lgan balandlikni aniqlang.

A) 2m B) 2m75sm S) 2m55sm *D) 3m05sm

9.Sportning qo'l to'pi turi qachon, kim tomonidan kashf qilingan?

*A) 1898y Nekto Nilson tomonidan S) 1896y V.Morgan tomonidan

B) 1899y Nekto Nilson tomonidan D) 1895y V.Morgan tomonidan

10. "Barkamol avlod" sport o'yinlar kimlar o'rtasida o'tkaziladi.

A) maktab o'quvchilari o'rtasida

*B) akademik litsey va kasb hunar kollej talabalari o'rtasida

S) oily o'quv yurti talabalari o'rtasida

D) akademik litsey talabalari o'rtasida

11.Sportning futbol turiga xos bo'lgan ta'rifni aniqlang.

A)To'p og'irligi 456-487gr, maydoni 45x96m

*B) To'p og'irligi 396-453gr, maydoni 90x120m

S) To'p og'irligi 396-469gr, maydoni 20x40m

D) To'p og'irligi 396-489gr, maydoni 90x120m

12.Futbol o'yinida tanaffus necha daqiqadan iborat.

*A) 15 daqiqa B) 5 daqiqa S)10 daqiqa D) 20 daqiqa

13.Futbol maydoni o'rtasidagi aylananing radiusini aniqlang.

A) 7,15 m B) 9,15m S) 11m * D) 9 m

14.Voleybol to'pi og'irligini aniqlang.

A) 290-300gr B)250-298gr *S) 270-280gr D) 289-295gr

15. Futbol darvozabon maydonchasining o'lchamini aniqlang?

A)3,50 m B)4,50 m *S)5,50 m D)5,55 m

16.Quyidagi 18mx9m maydon o'lchami qaysi sport turiga xos?

A)tennis B) basketbol S) qo'l to'pi * D) voleybol

17.Quyidagi 28m x 15 m maydon o'lchami qaysi sport turiga ta'luqli.

*A) Basketbol B) Futbol S) Qo'l to'pi D) Voleybol

18.Basketbol sport turi kashf qilingan sanani belgilang.

A) 1890 y *B) 1891y S) 1895y D) 1899y

19.Jismoniy tarbiya darslari necha qismdan iborat.

A) 2 *B) 3 S) 4 D) 5

20.Sportning voleybol turida o'yin necha partiya davom etadi.

*A) 5 B) 4 S) 3 D) 2

2-variant

1. Quyidagi 20mx40m maydon o'lchami qaysi sport turiga ta'luqli?

*A) qo'l to'pi B) basketbol S) voleybol D) mini futbol

2. Milliy o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni toping.

A) Voleybolchilar estafetasi, Kim chaqqon, Chaqqon darvozabon.

*B) Arqon tortish, Tutishmachoq, Kun va tun, Ayg'oqchilar.

S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,

D) Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon.

3. To'p og'irligini 270-280gr.ga teng. Bu ta'rif qaysi sport turiga ta'luqli.

A) Futbol *B) Voleybol S) Basketbol D) Qo'l to'pi

4. Bu sport turiga 1895y.da asos solingan. Ushbu ta'rifga xos javobni toping

*A) Voleybol B) Futbol S) Basketbol D) Qo'l to'pi

5. Futbol o'yinida tanaffus necha daqiqadan iborat ekanligini aniqlang.

A) 10 daqiqa B) 5 daqiqa S) 20 daqiqa *D) 15 daqiqa

6. Maydon o'rtasidagi aylananing radiusini 9m.ga teng. Ushbu ta'rif qaysi sport turiga ta'luqli.

A) Voleybol B) Basketbol *S) Futbol D) Qo'l to'pi

7. Sizningcha jismoniy tarbiya darslari qanday qismlardan iborat.

A) tayyorlov, asosiy. B) kirish. asosiy, *S) tayyorlov, asosiy, yakunlovchi. D) amaliy, nazariy

8. Quyidagilar orasida yurish turlarini aniqlang.

A) Sportcha, tez B) Sportcha, sakrab

S) Oddiy, sekin *D) Oddiy, sportcha

9. Sportning voleybol sport turiga xos bo'lgan ta'rifni aniqlang.

*A) maydoni 9x18m, to'r balandligi 2m43sm

B) maydoni 9x18m, to'r balandligi 2m45sm

S) maydoni 9x18m, to'r balandligi 2m40sm

D) maydoni 9x18m, to'r balandligi 2m38sm

10. Quyidagi ta'rif qaysi sport turiga xos. Maydon o'lchami 15x28m, to'p og'irligi 600-650gr, Neysmit nomidan kashf qilingan.

A) Futbol *B) Basketbol S) Voleybol D) Qo'l to'pi

11. Harakatli o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni toping.

A) Kun va tun, tutishmachoq, arqon tortish, oq terakmi, ko'k terak.

*B) Doiradan surib chiqarish, Kuzatuvchilar, Guruh rostan

S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,

D) Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon.

12. Sport o'yinlaridan gandbol o'yini qachon, kim tomonidan kashf qilingan.

*A) 1898y. Nikto Nilson B) 1989y. Neysmit

S) 1895y. Nikto Nilson D) 1895y. Vilyam Morgan

13. O'yinda har bir taym 45 daqiqa davom etadi. Bu ta'rif qaysi sport turiga xos.

A) Qo'l to'pi B) Basketbol S) Voleybol *D) Futbol

14. Futbol darvozabon maydonchasining o'lchami qancha?

A) 3,50 m B) 4,50 m *S) 5,50 m D) 6,50 m

15. Marafon yugurish masofasini aniqlang.

A) 42km175m B) 42km185m *S) 42km195m D) 42km205m

16. Futbol sport o'yini maydon o'lchamini toping.

A) 45x105m B) 55x100m S) 60x120m *D) 90x120m

17. Necha xil jisminiy sifatlar bor.

*A) 5 B) 4 S) 3 D) 2

18. Basketbol to'pi og'irligini aniqlang.

A) 300-310gr *B) 600-650gr S) 290-300gr D) 300-320gr

19. Futbol sport turiga xos bo'lgan ta'rifni toping.

A) To'p og'irligi 396-420gr, to'p aylanasi 68-71sm

*B) To'p og'irligi 396-453gr, to'p aylanasi 61-69sm

S) To'p og'irligi 405-495gr, to'p aylanasi 65-85sm

D) To'p og'irligi 423-468gr, to'p aylanasi 64-71sm

20. Futbol sport turida darvoza enining o'lchami qancha?

*A) 7,32 B) 7,42 S) 6,42. D) 5,23

3-variant

1. Quyida ko'rsatilgan javob variantlaridan milliy o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni belgilang?

*A) Kun va tun, tutishmachoq, arqon tortish, oq terakmi - ko'k terak.

B) Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon

S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi - ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,

D) Voleybolchilar estafetasi, Kim chaqqon, Chaqqon darvozabon.

2. Sportning futbol turida futbol darvozasi o'lchamini belgilang.

A) balandligi 2m41sm, uzunligi 7m30sm

*B) balandligi 2m42sm, uzunligi 7m32sm

S) balandligi 2m40sm, uzunligi 7m32sm

D) balandligi 2m44sm, uzunligi 7m32sm

3. Quyida berilganlardan voleybol sport turiga asos solingan sanani aniqlang.

A) 1899y *B) 1895y S) 1896y D) 1898y

4. Basketbol sport turiga asos solgan shaxsni toping?

*A) D. Neysmit B) V. Morgan S) S. Djordan D) T. Berk

5. Quyida harakatli o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni belgilang.

A) Chaqqon darvozabon. Oq terakmi, ko'k terak, Kun va tun

B) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak,

S) Kun va tun, tutishmchoq, arqon tortish, oq terakmi, ko'k terak

*D) Choqqon darvozabon, Topshiriqli estafeta, Qaytishda tutish.

6. Umid nihollari sport o'yinlari kimlar o'rtasida o'tkaziladi.

A) akademik litsey talabalari o'rtasida B) oily o'quv yurti talabalari o'rtasida

*S) maktab o'quvchilari o'rtasida D) akademik litsey va kasb hunar kollej talabalari o'rtasida

7. Voleybol sport turida libero (himoya) o'yinchisi qaysi zonalarda o'ynashi mumkinligi aniq ko'rsatilgan.

A) 1,2,3 B) 2,3,4 *S) 1,5,6 D) 1,4,6

8. Sportning basketbol turida yerdan halqagacha bo'lgan balandlikni aniqlang.

A) 2m B) 2m75sm S) 2m55sm *D) 3m05sm

9. Sportning qo'l to'pi turi qachon, kim tomonidan kashf qilingan?

*A) 1898y Nektro Nilson tomonidan S) 1896y V. Morgan tomonidan

B) 1899y Nektro Nilson tomonidan D) 1895y V. Morgan tomonidan

10. "Barkamol avlod" sport o'yinlar kimlar o'rtasida o'tkaziladi.

A) maktab o'quvchilari o'rtasida *B) akademik litsey va kasb hunar kollej talabalari o'rtasida

S) oily o'quv yurti talabalari o'rtasida D) akademik litsey talabalari o'rtasida

11. Sportning futbol turiga xos bo'lgan ta'rifni aniqlang.

A) To'p og'irligi 456-487gr, maydoni 45x96m *B) To'p og'irligi 396-453gr, maydoni 90x120m

S) To'p og'irligi 396-469gr, maydoni 20x40m D) To'p og'irligi 396-489gr, maydoni 90x120m

12. Futbol o'yinida tanaffus necha daqiqadan iborat.

*A) 15 daqiqa B) 5 daqiqa S) 10 daqiqa D) 20 daqiqa

13. Futbol sport turida darvoza maydonchasi o'lchamini aniqlang.

A) 7,15 m B) 9,15m S) 11m *D) 5.50 m

14. Voleybol to'pi og'irligini aniqlang.

A) 290-300gr B) 250-298gr *S) 270-280gr D) 289-295gr

15. Futbol jarima maydonchasining o'lchamini aniqlang?, Maydonga o'rnatilgan bayroqchalarning balandligini ko'rsating.

A) 3,50 m, 1m B) 4,50 m, 2m *S) 16, 50 m, 1m50sm D) 5,55 m, 1m80sm

16. Quyidagi 18mx9m maydon o'lchami qaysi sport turiga xos?

A) tennis B) basketbol S) qo'l to'pi *D) voleybol

17. Quyidagi 28m x 15 m maydon o'lchami qaysi sport turiga ta'luqli, Futbol darvozasi ustuni o'lchamini aniqlang.

*A) Basketbol, 12sm B) Futbol, 10sm S) Qo'l to'pi, 15sm D) Voleybol, 18sm

18. Basketbol sport turi kashf qilingan sanani belgilang.

A) 1890 y *B) 1891y S) 1895y D) 1899y

19. Jismoniy tarbiya darslari necha qismdan iborat, Necha xil jismoniy sifat bor?

A) 2; 5 *B) 3; 5 S) 4; 4 D) 5; 3

20. Sportning voleybol turida o'yin necha partiya davom etadi.

*A) 5 B) 4 S) 2 D) Voleybol vaqtga o'ynaladi

21. Quyidagi savollarga to'g'ri javob variantini belgilang?

I-S-Mashg'ulotlar o'rta yoshdagi kishilar uchun necha minut davom etishi mumkin,

II-S-Gimnastika devorining balandligini aniqlang.

III-S-Gimnastika skameykasining eni qancha

A) I-S-70-80, II s-440 sm, IIIs-20sm B) I-S-65-75, II s-520 sm, IIIs-27sm

S) I-S-50-60, II s-610 sm, IIIs-15sm *D) I-S-60-90, II s-320 sm, IIIs-24 sm

22. Buruslar yog'ochining uzunligini aniqlang.

A) 320 sm B) 310 sm *S) 350 sm D) 305 sm

23. Futbol sport turiga ta'luqli bo'lgan quyidagi savollarga to'g'ri javoblarni belgilang?

I-S-Futbol, Jarima maydonchasining o'lchami qancha?

II-S-Darvozabon maydonchasining o'lchami qancha?

A) I-S-15,50 m, II s-17,50 m B) I-S-14,50 m, II s-4,50 m

*S) I-S-6,50 m, II s-5,50 m D) I-S-3,50 m, II s-6,50 m

24. Quyidagi savollarga aniq javoblarni ko'rsating?

I-Futbolda maydon o'rtasidagi aylananing radiusi qancha?

II-Penalti necha metrdan tepiladi?

III-O'yinni nechta hakam boshqaradi?

A)Is-7,15 m, IIs-9 m, IIIs-2ta B)Is-,15 m, IIs-7 m, IIIs-1ta

S)Is-9 m, IIs-11 m, IIIs-4ta *D)Is-9,15 m, IIs-11 m, IIIs-3ta

25. Futbol sport turiga ta'luqli quyidagi savollarga javob bering?

Is-O'yin davomida zahiradan nechta o'yinchi almashtirish mumkin?

IIs- Maydon atrofida nechta bayroqcha o'rnatiladi?

IIIs-"Olimpiada" o'yinlariga futbol qachon kiritilgan?

*A)Is-3 ta,IIs-6 ta, 1912 yil Angliya B)Is-1 ta, IIs-2 ta, 1920 yil Urugvay

S)Is-2 ta, IIs-4 ta, 1908 yil Belgiya D)Is-4 ta, IIs-5 ta, 1908 yil Angliya

26. Yengil atletika sport turiga xos bo'lgan to'g'ri javoblarni ko'rsating.

Is-Qisqa masofaga yugurish necha metrdan boshlanadi?

IIs- O'rta masofaga yugurish necha metrdan boshlanadi

IIIs- Uzoq masofaga yugurish necha metrdan boshlanadi.

A)Is-40 m, IIs-200m, III-2500m *B)Is-30 m, IIs-400 m, IIIs-3000 m

S)Is-80 m,IIs-300, IIIs-1500m D)Is-60 m,IIs-100m, III-2000m

27. Voleybol o'yinining oxirgi bo'limi necha ochkoda yakunlanadi?

A)25 ochko * B)15 ochko S)28 ochko D)20 ochko

28. Qo'l to'pi darvozasiga jarima to'pi necha metr masofadan beriladi, maydonidagi ikkinchi diagonal chiziq necha metr bo'ladi

*A)7 m, 9- m B)7 m, 8-m S)9 m, 9-m D)5 m, 9-m

29. Qo'l to'pi sport turiga ta'luqli savollarga to'g'ri javoblarni ko'rsating.

Is-Qo'l to'pi o'yinida talabnomaga jamoaning nechta o'yinchisi yoziladi,

IIs-Maydonida har bir jamoada nechta o'yinchi harakat qiladi,

IIIs-Jamoa murabbiyi har bir taymda nechta marta taym aut oladi.

A)Is-10 ta, II s-7ta, IIIs-1 marta B)Is-14 ta, II s-7 ta, IIIs-2 marta

S)Is-15 ta, II s-7 ta, IIIs-1 marta *D)Is-12 ta, II s-7 ta, IIIs-2 marta

30. Basketbol sport turiga ta'luqli bo'lgan savollarga javob bering?

Is-Basketbol shitining balandligi qancha.

II s-basketbol shitining hajmi qancha,

IIIs-basketbol savatining aylana diametri qancha.

A)Is-3, 05sm, IIs-120-105sm, IIIs-55 sm

*S)Is-3,05sm, IIs-180-105sm, IIIs-45 sm

B)Is-3,15sm, IIs-160-170sm, IIIs-56 sm

D)Is-3,10sm, IIs-180-105sm, IIIs-48 sm

4-variant

1. Quyidagi 20mx40m maydon o'lchami qaysi sport turiga ta'luqli, qo'l to'pi necha taym o'ynaladi?

*A) qo'l to'pi,2 B) basketbo,4 I S) voleybol,5 D) mini futbol, 3

2. Milliy o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni toping.

A) Voleybolchilar estafetasi, Kim chaqqon, Chaqqon darvozabon.

*B Arqon tortish, Tutishmachoq,Kun va tun, Ayg'oqchilar.

S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,

D) Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon.

3. To'p og'irligini 270-280gr.ga teng. Bu ta'rif qaysi sport turiga ta'luqli.

A) Futbol *B)Voleybol S) Basketbol D) Qo'l to'pi

4 Bu sport turiga 1895y.da asos solingan. Ushbu ta'rifga xos javobni toping

*A)Voleybol B) Futbol S) Basketbol D) Qo'l to'pi

5. Futbol o'yinida tanaffus necha daqiqadan iborat ekanligini aniqlang.

A) 10 daqiqa B) 5 daqiqa S) 20 daqiqa *D) 15 daqiqa

6. Maydon o'rtasidagi aylananing radiusini 9m15sm.ga teng. Ushbu ta'rif qaysi sport turiga ta'luqli.

A)Voleybol B) Basketbol *S) Futbol D) Qo'l to'pi

7. Sizingcha jismoniy tarbiya darslari qanday qismlardan iborat.

A)tayyorlov, asosiy. B)kirish. asosiy, *S)tayyorlov, asosiy, yakunlovchi. D)amaliy,nazariy

8. Quyidagilar orasida yurish turlarini aniqlang.

A) Sportcha, tez B) Sportcha,sakrab

S) Oddiy, sekin *D) Oddiy,sportcha

9. Sportning voleybol sport turiga xos bo'lgan ta'rifni aniqlang.

*A)maydoni 9x18m,to'r balandligi 2m43sm B) maydoni 9x18m,to'r balandligi 2m45sm

S) maydoni 9x18m,to'r balandligi 2m40sm D) maydoni 9x18m,to'r balandligi 2m38sm

10. Quyidagi ta'rif qaysi sport turiga xos. Maydon o'lchami 15x28m, to'p og'irligi 600-650gr, Neysmit nomonidan kashf qilingan.

A) Futbol *B) Basketbol S)Voleybol D) Qo'l to'pi

11. Harakatli o'yinlar tarkibiga kiradigan o'yinlarni toping.

A) Kun va tun, tutishmashoq, arqon tortish, oq terakmi, ko'k terak.

*B) Doiradan surib chiqarish, Kuzatuvchilar, Guruh rostlan

S) Kun va tun, Kim chaqqon, Oq terakmi, ko'k terak, Sakrab oshish estafetasi,

D) Oq terakmi, ko'k terak, Ovchilar, Chaqqon darvozabon.

12. Sport o'yinlaridan gandbol o'yini qachon, kim tomonidan kashf qilingan.

*A) 1898y. Nikto Nilson B) 1989y. Neysmit

S) 1895y. Nikto Nilson D) 1895y. Vilyam Morgan

13. O'yinda har bir taym 45 daqiqa davom etadi. Bu ta'rif qaysi sport turiga xos.

A) Qo'l to'pi B) Basketbol S)Voleybol *D) Futbol

14. Futbol darvozabon maydonchasining o'lchami qancha?

A) 3,50 m B) 4,50 m *S) 5,50 m D) 6,50 m

15. Marafon yugurish masofasini aniqlang.

A) 42km175m B) 42km185m *S) 42km195m D) 42km205m

16. Futbol sport o'yini maydon o'lchamini toping.

A) 45x105m B) 55x100m S) 60x120m *D) 90x120m

17. Necha xil jisminiy sifatlar bor. Qo'l to'pi qachon kashf qilingan.

*A) 5xil, 1898y B) 4xil, 1895y S) 3xil, 1981y D) 2xil, 1898y

18. Basketbol to'pi og'irligini aniqlang.

A) 300-310gr *B) 600-650gr S) 290-300gr D) 300-320gr

19. Futbol sport turiga xos bo'lgan ta'rifni toping.

A) To'p og'irligi 396-420gr, to'p aylanasi 68-71sm *B) To'p og'irligi 396-453gr, to'p aylanasi 61-69sm

S) To'p og'irligi 405-495gr, to'p aylanasi 65-85sm D) To'p og'irligi 423-468gr, to'p aylanasi 64-71sm

20. Futbol sport turida darvoza enining o'lchami qancha?

*A) 7,32 B) 7,42 S) 6,42. D) 5,23

21. Quyidagi savollarga javob bering?

IIs-Basketbol to'pining o'g'il bolalar uchun diametri qancha,

IIIs- Basketbol to'pining qiz bolalar uchun qancha.

IIIs-Yengil atletika so'zi qaysi tildan olingan.

A) Is-O'gil bolalar u-n64-68 dm, IIIs-qiz bolalar u-n76-80 dm, IIIIs-Yapon tili

B) Is-O'gil bolalar u-n65-70 dm, IIIs-qiz bolalar u-n70-81dm, IIIIs-Yunon tili

S) Is-O'gil bolalar u-n 76-80 dm, IIIs-qiz bolalar u-n 65-70dm, IIIIs-Nemis tilidan

*D) Is-O'gil bolalar u-n74-78 dm, IIIs-qiz bolalar u-n72-74dm, IIIIs-Yunon tili

**Oraliq va yakuniy baholashlarda talabalarga tavsiya qilingan
“Alpomish” va “Barchinov” test me'yorlari**

№	Sinov mashqlari	Natijalar va baho					
		Yigitlar			Qizlar		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	60 m.ga yugurish	8,0	8,5	9,0	10,0	10,05	11
2	100 m.ga yugurish	13,2	13,5	14,0	16,0	16,8	17,0
3	1000 m.ga yugurish	3,20	3,30	3,40	5,15,0	5,20,0	5,35,0
4	2000 m.ga yugurish 1-k.	8.30,0	9.00,0	9.30,0	13,00,0	13,10,0	13,20
5	2000 m.ga yugurish 2-k	8.30,0	9.00,0	9.30,0	12,30,0	13,00,0	13,30
6	3000 m.ga yugurish 1-k.	12.10	12.20	12.30,0	-	-	-
7	3000 m.ga yugurish 2-k.	12.00	12.10	12.20,0	-	-	-
8	Mokisimon (4x10)m.ga yugurish (soniya)	9,0	9,5	10,0	10,0	10,5	11,0
9	Granata uloqtirish Qizlar-500gr, o'smirlar-700gr	40	38	35	25	22	20
10	Turgan joyda uzunlika sakrash	240	230	220	180	170	160
11	Chalqancha to'shakda yotgan holda gavdani ko'tarish	45	40	35	40	35	30
12	Arg'mchida sakrash (1-1.5 daqiqa)	140-180	130 -160	110 -140	150-185	145-180	135-165
13	Yugurib kelib uzunlikka sakrash	500	480	460	370	360	350

14	Voleybol.To'pni bosh ustida ikki qo'llab yuqoriga barmoqlar bilan uzatish (o'ynash) 360 sm. Aylana ichida (marta)	40	36	30	36	32	30
15	Jarima to'pini tashlash. Basketbol (7-urinish)	5	4	3	4	3	2
16	Turnikda tortinish	16	14	12	-	-	-
17	Qo'llarni bukib yozish (gimn.o'rindig'iga)	-	-	-	15	12	8
18	Ikki oyoqda o'tirib turish(1daqqa)	62	60	50	-	-	-
19	Ikki oyoqda o'tirib turish(30soniya)	-	-	-	32	30	25
20	Tayanib yotgan holda qo'lni bukish (marta)	50	45	40	-	-	-
21	Moksimon yugurish(soniya) 5x5m	-	-	-	10.0	12.0	14.0
22	Tennis koptokchasini otish	-	-	-	35	30	25
23	Bir oyoqda o'tirib turish	20/20	18/18	16/16	16/16	10/10	6/6
24	Voleybol koptogini 1 daqiqa yerga tushirmasdan o'ynash	36	32	30	36	32	30