

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TALIM VAZIRLIGI
QARSHI MUHANDISLIK-IQTISODIYOT INSTITUTI
FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA SPORT
KAFEDRASI**

"Tasdiqlayman"
O'quv ishlar prorektori
O.N.Bozarov
"18" 08 2022 y

"Tasdiqlayman"
Elektronika va avtomatika
fakulteti
dekani: M. Aliqulov
"18" 08 2022 y

"Tasdiqlayman"
Neft va gaz
fakulteti
dekani: SH. Turdiyev
"18" 08 2022 y

"Tasdiqlayman"
Muhandis texnika fakulteti
dekani: D. Chuyarov
"18" 08 2022 y

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT
FANIDAN
O'QUV – USLUBIY MAJMUUA**

60720900- Neft va gaz kimyo sanoati texnologiyasi.

60721100 – Neft va neft – gazni qayta ishlash texnologiyasi.

60721600 – Foydali qazilma konlari geologiyasi, qidiruv va razvedkasi (neft va gaz konlari)

60721500 – konchilik ishi (ochiq konchilik ishi)

60721500 – Konchilik ishi (Yer osti konchilik ishlari)

60721500 – Konchilik ishi (foydali qazilmalarni boyitish)

61020200 – Mehnat mihofazasi va texnika xafsizligi (sanoatda)

Ushbu fan majmuasi Oliy va O'rta maxsus ta'lim vazirligining 16.07.2021-yildagi № 311-sonli buyruq hamda QARMIIning 28.06.2022-yildagi tasdiqlangan namunaviy o'quv dasturlari asosida tuzildi.

Tuzuvchi:

Yusupov Erali- "Jismoniy tarbiya" kafedrasida katta o'qituvchisi

Taqrizchilar:

Xurramov J. - QDU "Jismoniy madaniyat" fakulteti dekani, p.f.f.d(P.h.D), dotsent.
Arislonov I.T. – "Jismoniy tarbiya" kafedrasida kafedra mudiri.

Fan majmuasi Qarshi Muhandeslik – iqtisodiyot institutining "Jismoniy tarbiya" Kafedrasining 2022-yil 25.08 dagi №1 sonli yig'ilishida hamda "Fakultetlararo" fakulteti Uslubiy Kamissiyasining 2022 yil 25.08 dagi №1 sonli yig'ilishida muhokama qilinib, tasdiqlangan
Institut Uslubiy Kengashining 2022 yil 29.08 dagi №1 sonli yig'ilishi qarori bilan o'quv jarayonida foydalanishga tavsiya etilgan.



OTMning nomi va joylashgan manzili:	Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti		Mnstsqillik 225
Kafedra:	Jismoniy tarbiya		Fakultetlararo
Talks sohasi va yunalishi;	60720900- Neft va gaz kimyo sanoati texnologiyasi. 60721100 – Neft va neft – gazni qayta ishlash texnologiyasi. 60721600 – Foydali qazilma konlari geologiyasi, qidiruv va razvedkasi (neft va gaz konlari) 60721500 – konchilik ishi (ochiq konchilik ishi) 60721500 – Konchilik ishi (Yer osti konchilik ishlari) 60721500 – Konchilik ishi (foydali qazilmalarni boyitish) 61020200 – Mehnat mihofazasi va texnika xafsizligi (sanoatda)		Neft va gaz Geologiy va konchilik fakultei
Fanni (kursini) olib boradigan o'qituvchi to'g'risida ma'lumot	Katta o'qituvchi Yusupov Erali	e-mail:	Eraliyusupov1234
		tel:	91-954-86-48
Bars vaqti va joyi	QarII majumasi Neft va gaz va geologiya konchilik sport zali	Kursning davomiyligi	05.09.2022-01.07.2023
Fanga ajratilgan soat:	Auditoriya soatiari		Mustaqil ish
	Ma'ruza	Amaliyot 30	30
	Ma'ruza	Amaliyot 60	60

MA'LUMOTNOMA

Yusupov Erali To'ychiyevich



2012 yil 3 sentabrdan:

Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti jismoniy tarbiya kafedrasi assistenti

Tug'ilgan yili:
03.05.1971

Tug'ilgan joyi:
Qashqadaryo viloyati, Qamashi tumani

Millati:
o'zbek

Partiyaviyligi:
yo'q

Ma'lumoti:
oliy

Tamomlagan:
1995 y. Buxoro davlat universiteti (kunduzgi)

Ma'lumoti bo'yicha mutaxassisligi:

boshlang'ich harbiy ta'lim va jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Ilmiy darajasi:
yo'q

Ilmiy unvoni:
yo'q

Qaysi chet tillarini biladi:
rus tili

Davlat mukofotlari bilan taqdirlanganmi (qanaqa):
yo'q

Xalq deputatlari, respublika, viloyat, shahar va tuman Kengashi deputatimi yoki boshqa saylanadigan organlarning a'zosimi (to'liq ko'rsatilishi lozim)
yo'q

MEHNAT FAOLIYATI

1989-1991 yy. - Harbiy xizmatda

1991-1995 yy. - Buxoro davlat universiteti talabasi

1995-2012 yy. - Qarshi pedagogika kolleji o'qituvchisi

2012 y. - h.v. - Qarshi muhandislik-iqtisodiyot instituti jismoniy tarbiya kafedrasi assistenti

Mavzular rejasi

1. Yengil atletika. Qisqa masofaga yugirish texnikasini o'rgatish 30-60-100m
2. Yengil atletika. Sakrash turlari
3. Yengil atletika. Kross 800 (qiz), 1000 (yigit) normative.
4. Basketbol. O'yin qoidolari to'pni olib yurish va har xil usulda savatga tashlash texnikasini o'rgatish.
5. Basketbol. To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish
6. Volebol. Volibol to'pini o'yinga kiritish usullari
7. Volebol. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi
8. Volebol. Xujum va ximoya texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini
9. Qo'l to'pi o'yini qoidolari. To'pni olib yurish va uzatish texnikasi
10. Qo'l to'pi. To'pni darvozaga urish texnikasi. O'quv o'yini
11. Futbol. To'pni 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 chupda (turnik) mashq bajarish

Jami : 30 soat

Mavzular rejasi

1. Yengil atletika.Qisqa masofaga yugurish texnikasini o`rgatish 30-60-100m
2. Yengil atletika. O`rta masofaga yugurish 800-1000m.
3. Yengil atletika. Sakrash turlari
4. Yengil atletika.Estafetali yugurish texnikasini o`rgatish 4x100m
5. Yengil atletika.Mokisimon yugurish 4x100m
6. Yengil atletika.Kross 800(qiz),1000(yigit)normative.
7. Basketbol. O`yn qoidolari to`pni olib yurish va uzatish texnikasini o`rgatish.
8. Basketbol.To`pni har xil usulda savatga tashlash texnikasini o`rgatish.
9. Basketbol.Xujum va ximoya texnikasini o`rgatish. O`quv o`yni.
- 10.Basketbol.Ikki tomonlama o`yin.
- 11.Voleybol. Voleybol to`pini o`inga kiritish usullari.
- 12.Voleybol. To`pni qabul qilish va uzatish texnikasi.
- 13.Voleybol. Mahsus mashqlar. O`quv o`yni.
- 14.Voleybol. Ximoya texnikasini o`rgatish. O`quv o`yni.
- 15.Voleybol. Xujum texnikasi ni o`rgatish. O`quv o`yni.
- 16.Voleybol. Ikki tomonlama oyin.
- 17.Qo`l to`pi. O`yin qoyidolari.To`pni olib yurish va uzatish texnikasi
- 18.Qo`l to`pi. To`pni darvozaga urish texnikasi.O`quv o`yni
- 19.Qo`l to`pi. O`yin texnikasi va taktikasini o`rgatish. O`quv o`yni.
- 20.Qo`l to`pi. Ikki tomonlama o`yin.
- 21.Futbol. To`pni har xil xolatlardan uzatish va qabul qilish texnikasini o`rgatish.
- 22.Futbol.To`p bilan aldamchi harakatlar. O`quv o`yni.
- 23.Futbol. Maxsus mashqlar. O`quv o`yni.
- 24.Futbol. Ximoya texnikasini o`rgatish. O`quv o`yni.
- 25.Futbol. Xujum texnikasi va taktikasini o`rgatish. O`quv o`yni.
- 26.Futbol.Ikki tomonlama yuin.
- 27.Gimnastika.Ertalabki badantarbiya mashqlari va gimnastika jixozlarda mashq bajarish.
- 28.Gimnastika.Yakka cho`pda (turnik)mashq bajarish.
- 29.Gimnastika.Maxsus mashqlar.
- 30.Gimnastika.Akrobatik mashqlar.

Jami: 60 soat