

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

SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

Ro'yxatga olindi:

№ 205

2019 y. «    »



«SPORT MAHORATINI OSHIRISH (voleybol)» FANINING  
**ISHCHI O'QUV DASTURI**  
(III-bosqich talabalari uchun)

Bilim sohasi: 100000 - Gumanitar soha

Ta'lim sohasi: 110000 - Pedagogika

Ta'lim yo'nalishi: 5112000 – Jismoniy madaniyat

№	Mashg'ulot turi	Jami	Semestrlarga ajratilgan soatlar	
			V-semestr	VI-semestr
1	Nazariy (ma'ruza)	28	6	8
2	Amaliy	46	22	24
3	Seminar	14	6	8
4	Mustaqil ish	30	14	16
	Jami auditoriya soati	88	34	40
	Umumiy o'quv yuldama soati	96	48	56

SAMARQAND – 2019

Fanning ishchi o'quv dasturi o'quv, ishchi o'quvreja va o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqildi.

**Tuzuvchilar:** Z.O'. Rasulov va R.R. Badayev– SamDU «Sport mahoratini oshrish» kafedrasida o'qituvchilari

**Taqrizchilar:**

J.E. Eshnazarov–SamDU «Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi» kafedrasida muiri, professori;

Z.B. Boltayev–SamDU «Sport turlarini o'qitish metodikasi» kafedrasida dotsenti;

Fanning ishchi o'quv dasturi «Sport pedagogik mahoratni oshrish» kafedrasining 2019 yil \_\_\_ avgustdagi 1-son yig'ilishida muhokamadan o'tgan va fakultet kengashida muhokama qilish uchun tavsiya etilgan.

Kafedra mudiri:  dots. O.E. Toshmurodov

Fanning ishchi o'quv dasturi "Jismoniy madaniyat" fakulteti uslubiy kengashi majlisida ko'rib chiqildi va foydalanishga tavsiya etildi (2019 yil \_ avgustdagi 1-sonli bayonnoma).

Fakultet o'quv uslubiy kengash raisi:  dots: O.E. Toshmurodov

Fanning ishchi o'quv dasturi "Jismoniy madaniyat" fakultet kengashida muhokama etilgan va foydalanishga tavsiya qilingan (2019 yil \_\_\_ avgustdagi 1-sonli bayonnoma).

Fakultet kengashi raisi:  dots. B.B. Kipchakov

«KELISHILDI»  
O'quv uslubiy  
boshqarma boshlig'i:



dots. B.S. Aliqulov

## **Kirish**

Ushbu dastur jismoniy tarbiya darslarida gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish metodlari haqida ma'lumot berish, talabalarni gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlarini tashkil qilish jarayonida mashqlar texnikasi, o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatishni takomillashtirish, mazkur sport turlari bo'yicha mahoratini oshirish va musobaqalar o'tkazish, hakamlilik qilishga oid amaliy ko'nikma va malakalarini oshirish va takomillashtirishdan iborat.

Sport mahoratini oshirish fani asosiy ixtisoslik fan hisoblanib 3,4,5,6,7,8 semestrlarda o'qitiladi. Dasturini amalga oshirish va o'quv rejasida rejalashtirilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazaryasi va metodikasi, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, kurash turlarini va o'qitish metodikasi, sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi, suzish va uni o'qitish metodikasi, jismoniy tarbiya gigiyenasi va sport tibbiyotining tibbiy-fizialogik asoslari, jismoniy madniyatni o'qitish texnologiyalari va loyihalashtirish kabi fanlar bilan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

### **O'quv fanining maqsadi va vazifalari**

**Fanni o'qitishdan maqsad** – gimnastika va yengil atletika sport turlarining mashq elementlarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, sport o'yinlari futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullarni o'rgatishni takomillashtirish, fintlarni o'rgatishni takomillashtirish, hakamlilik qilish malakalarini shakllantirish va tarbiyalash, talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirish, sport mahoratini oshirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

**Fanning vazifasi** – talabalarda sport mahoratini oshirish fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislarga gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlarining mashq elementlarini o'rgatishni takomillashtirish, gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish, talabalarga sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uchun atroflicha bilim berish, futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi haqida nazariy va amaliy bilimlarni o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy harakat mahoratini oshirish, hakamlilik qilish malakalarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalash yo'llarini o'rgatishni takomillashtirishdan iborat.

## **Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar**

«Sport mahoratini oshirish» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rnini va ahamiyatini bilishi; gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni o'yin hamda mashqlar texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari (futbol, basketbol, voleybol, qo'l to'pi) ni o'yin hamda mashqlar taktikasini o'rgatishni takomillashtirish; saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish **haqida bilimga ega bo'lishi kerak.**

- emaklab o'tish. Tirmashib chiqish. Muvozanat saqlash, uloqtirish. Oddiy sakrashlar. Erkin mashqlar, akrobatika. Ommaviy gimnastik chiqishlar uchun mashqlar. Dastakli ot, halqalar, tayanib sakrashlar, bruslar. Baland va past turnik. Baland-past bruslar, xodalarda mashqlar bajarishni takomillashtirish; yengil atletika mashqlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; yengil atletika turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; yengil atletika mashg'ulotlarida joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish; yengil atletika bilan shug'ullantirishni o'rgatish takomillashtirish asoslari; yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish; ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilish; futbol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; futbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; futbol o'yinida to'pni uzatish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida to'g'ri yiqilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; qo'l to'pi o'yinida holat va harakatlarga o'rgatishni takomillashtirish; qo'l to'pi o'yinida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; qo'l to'pi o'yinida to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatishni takomillashtirishni **haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.**

- gimnastika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Gimnastika musobaqalarida hakamlik qilish. Gimnastika bo'yicha o'quv musobaqalari. Gimnastika va sport-mashqlari asosi. Gimnastik chiqishlar va bayramlar. Kasb-hunar ta'lim muassasalari dasturi va «Alpomish», «Barchinoy» majmuasiga kiruvchi gimnastik materiallarni tahlil qilish. Gimnastika bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarni olib borish; sportcha yurish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; yugurish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; sakrash turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; uloqtirish turlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; ko'p kurash turlarini texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; futbol o'yinida to'pga zarba berish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; futbol

o'yinida to'pni to'xtatish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; futbol o'yinida darvozaga zarba berish texnikasi va hujum taktikasini o'rgatishni takomillashtirish; futbol o'yinida jarima va erkin to'pga zarba berishni o'rgatish va himoya taktikasini takomillashtirish; futbol o'yinida darvozabonni o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida to'pni yaqin va o'rta masofalardan savatga tashlash texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida jarima to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida uzoq masofadan to'pni savatga tashlash texnikasini va o'yin taktikasini o'rgatishni takomillashtirish; basketbol o'yinida harakatda uzoq masofadan to'pni savatga tashlashni o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida sakrab to'pga zarba berish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida to'siq qo'yish usullarini o'rgatishni takomillashtirish; voleybol o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatishni takomillashtirish; qo'l to'pi o'yinida to'pni darvozaga uloqtirish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; qo'l to'pi o'yinida jarima va erkin to'plarni otishni o'rgatishni takomillashtirish; qo'l to'pi o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatishni takomillashtirish; qo'l to'pi o'yinida to'pga to'siq qo'yish usullarini o'rgatishni takomillashtirish; qo'l to'pi o'yinida darvozabonni o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish *malakalariga ega bo'lishi kerak.*

### **Fanning o'quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi**

Sport mahoratini oshirish fani asosiy ixtisoslik fan hisoblanib 5,6,7,8 semestrlarda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya gigienasi va sport tibbiyoti, jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, yengil atletika va uni o'qitish metodikasi, milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi, harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi, sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi, jismoniy madaniyat tarixi va sportni boshqarish, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport psixologiyasi, jismoniy madaniyatni o'qitish texnologiyalari va loyihalashtirish kabi fanlardan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

### **Fanni ta'limdagi o'rni**

Jismoniy madaniyat yo'nalishi bo'yicha bakalavrlarni tayyorlashda sport turlari gimnastika, yengil atletika, futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi asosiy vosita hisoblanib, sport turlari bo'yicha talabalarni sport mahoratini oshirish va takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalashda, nazariy va amaliy bilim, ko'nikma hamda malakalarini oshirish va takomillashtirishda muhim ahamiyatga egadir.

### **Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar**

Talabalarning "Sport mahoratini oshirish" fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullardan foydalanish, yangi innovatsion – pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni

o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, virtual stendlardan va sport jihozlaridan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlariga mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

**«Sport mahoratini oshirish» fani bo'yicha ma'ruza mashg'ulotining kalendar tematik rejasi**

**1-jadval**

<b>№</b>	<b>Ma'ruza mavzulari (barchasi)</b>	<b>Soat</b>
<b>V-SEMESTR</b>		
1	Voleybol sport trining jahon mamlakatlarida rivojlanish tari va O'zbekistonga kirib kelishi hamda rivojlanishi	2
2	O'yin texnikasi va taktikasining umumiy asoslari	2
3	Zamonaviy voleybolning texnik elementlari tavsifi.	2
<b>Jami:</b>		<b>6</b>
<b>IV-SEMESTR</b>		
4	Voleybol o'yin qoidalari va hakamlik qilish uslubiyati	2
5	Voleybol sport musobaqalarini turlari va ularning maqsad va vazifalari	4
6	Voleybol musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish asoslari	2
<b>Jami:</b>		<b>8</b>
<b>Umumiy</b>		<b>14 soat</b>

Ma'ruza mashg'ulotlar maxsus multimediali qurilmalar bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida o'tkaziladi. Ma'ruza mashg'ulotlari asosan savol-javob, BBB, FSMU, aqliy hujum, klaster, zanjir, tarozi va boshqa ilg'or pedagogik texnologiyalaridan foydalangan holda olib boriladi.

**«Sport mahoratini oshirish» fani bo'yicha seminar mashg'ulotining kalendar tematik rejasi**

**2-jadval**

<b>№</b>	<b>Seminar mavzulari (barchasi)</b>	<b>Soat</b>
<b>V-SEMESTR</b>		
1	Voleybol sport trining jahon mamlakatlarida rivojlanish tari va O'zbekistonga kirib kelishi hamda rivojlanishi	2
2	O'yin texnikasi va taktikasining umumiy asoslari	2
3	Zamonaviy voleybolning texnik elementlari tavsifi.	2
<b>Jami:</b>		<b>6</b>
<b>IV-SEMESTR</b>		
4	Voleybol o'yin qoidalari va hakamlik qilish uslubiyati	2
5	Voleybol sport musobaqalarini turlari va ularning maqsad va vazifalari	4
6	Voleybol musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish asoslari	2
<b>Jami:</b>		<b>8</b>
<b>Umumiy</b>		<b>14 soat</b>

Seminar mashg'ulotlar maxsus multimediali qurilmalar bilan jihozlangan o'quv auditoriyalarida o'tkaziladi. Seminar mashg'ulotlari asosan savol-javob, BBB, FSMU, aqliy hujum, klaster, zanjir, tarozi va boshqa ilg'or pedagogik texnologiyalaridan foydalangan holda olib boriladi.

**Sport mahoratini oshirish» fani bo'yicha amaliy mashg'ulotining kalendar tematik rejasi**

**3-jadval**

<b>№</b>	<b>Amaliy mavzulari (barchasi)</b>	<b>Soat</b>
<b>V-SEMESTR</b>		
<b>1. Voleybol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rni va ahamiyati. Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi (6 soat)</b>		
<b>1.1</b>	Volieybolchilaning umumiy jismoniy tayyorgarlik mahoratni oshirish	<b>2</b>
<b>1.2</b>	Volieybolchilaning maxsus jismoniy tayyorgarlik mahoratni oshirish	<b>2</b>
<b>1.3</b>	Voleybolchilarning maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashg'ulotlarni taskil etish mahoratini shakillantirish	<b>2</b>
<b>2. Voleybol o'yinida masgqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish. Holat va harakatlanish, yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to'p uzatish texnikasi (6 soat)</b>		
2.1	Holat va harakatlanish, texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish	2
2.2	To'pni yuqoridan ikki qo'llab uzatishni texnikasini takomillashtirish	2
2.3	To'pni yuqoridan ikki qo'llab qabul qililish texnikasini takomillashtirish	2
<b>3. O'yin texnikasi (pastdan va yuqoridan to'p kiritish texnikasi (4 soat)</b>		
3.1	Pastdan va yondan to'g'ridan to'p kiritish mahoratini oshirish texnikasi	2
3.2	Yuqoridan to'g'ri va yuqoridan yondan to'p kiritish texnikasi mahoratini oshirish	2
<b>4. Harakatda turli zonalardan amalga oshirilagan zarba berish texnikasi</b>		
4.1	Oddiy uzatilgan to'plarga 2-4 zonalardan to'g'ridan zarba berish	2
4.2	Oddiy uzatilgan to'plarga 2-4 zonalardan kesib, maydonning chap va o'ng taomonlariga zarba berish mahoratini oshirish.	2
4.3	Qisqa uzatilgan to'plarga 6 zonadan to'g'ridan zarba berish mahoratini oshirish	2
<b>Semestr davomida jami amaliy mashg'ulot:</b>		<b>22</b>
<b>VI-SEMESTR</b>		
<b>5. Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi (2 soat)</b>		
5.1	Volieybolchilaning umumiy va maxsus va jismoniy tayyorgarlik	2

	mahoratni oshirish	
<b>6. Holat va harakatlanish (2 soat)</b>		
6.1	O'yinga kiritilgan to'plarni qabul pastdan va yuqoridan qabul mahoratlarini oshirish	2
<b>7. To'p kiritish, uzatish, zarba berish taktikasi. (6 soat)</b>		
7.1	To'p kiritish turlari va ularni malakalarini mustahkamlash	2
7.2	To'pni uzatish taktikasi va harakatlarini mustahkamlash va takomillashtirish	2
7.3	To'pga zarba berish taktikasi haqida dastlabki malakalarni mustahkamlash	2
<b>8. O'yin jarayonida o'zlashtirilgan texnik-taktik malakalarni shakillantirish (8 soat)</b>		
8.1	O'yin jarayonida o'zlashtirilgan texnik malakalarni haqida dastlabki kunikmalarni shakillantirish	2
8.2	O'yin jarayonida o'zlashtirilgan taktika haqida individual harakat malakalarini shakillantirish	4
8.3	O'yin jarayonida o'zlashtirilgan taktika haqida jamoviy harakat malakalarini shakillantirish	4
8.4	O'yin jarayonida o'zlashtirilgan texnik malakalarni mustahkamlash va takomillashtirish	4
<b>Semestr davomida jami amaliy mashg'ulot</b>		<b>24</b>
<b>5-6 semestr davomida jami amaliy mashg'ulot</b>		<b>46</b>



## Amaliy mashg'ulotlarning tavsiya etiladigan mavzulari

Amaliy mashg'ulotlar maxsus jihozlangan voleybol maydonlarida, yoki sport zallarida o'tkaziladi. Amaliy mashg'ulotlar asosan mashq, aylanma trenirovka, o'yin va musobaqa metodlaridan foydalangan holda olib boriladi.

## Talabalarning mustaqil ta'limining mazmuni va hajmi

5-jadval

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Berilgan topshiriqlar	Dars soatlari hajmi
<b>VII-semestr</b>			
1	Voleybolni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	2
2	O'yin texnikasi va uning tasnifi	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	4
3	O'yin taktikasi va uning tasnifi	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	4
4	Voleybol texnikasiga tasnifi	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	4
5	O'yin taktikasiga tasnifi	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	6
6	Zamonaviy voleybolning dolzarb masalalari	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	6
<b>Jami:</b>			<b>30</b>

### Mustaqil ta'lim tashkil etishning shakli va mazmuni.

«Sport mahoratini oshirish» fani bo'yicha talabani mustaqil ta'limi shu fanni o'rganish jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, uslubiy va axborot resurslari bilan to'la ta'minlangan.

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning hususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;

- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;

- o'yinlar chizmasini chizish va o'yin variantlarini ishlab chiqish;

- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;

- o'yinda ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;

- talabani o'quv, ilmiy - tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;

- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;

- masofaviy ta'lim.

### **Tavsiya etiladigan mustaqil ta'lim mavzulari:**

1. Voleybol o'yinida tayyorgarlik turlarining o'rnini va ahamiyati.
2. Voleybol o'yinida shug'ullanuvchilarning o'yin texnikasini takomillashtirish va mahoratini oshirish.
3. Voleybol o'yin mashqlar texnikasi va taktikasi usullarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
4. Voleybol o'yinida holatlar va harakatlanishlar (turish, siljish, sakrash, to'xtash, burilish) texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.
5. Voleybol o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish va mahoratini oshirish.
6. Voleybol o'yinida hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish.

### **«Sport mahoratini oshirish» fanidan talabalar bilimni reyting tizimi asosida baholash mezonlari**

«Sport mahoratini oshirish» fani bo'yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga e'lon qilinadi.

Fan bo'yicha talabalarning bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlari o'tkaziladi:

- joriy nazorat (JN) – talabaning fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg'ulotlarda og'zaki so'rov, test o'tkazish, suhbat, nazorat ishi, kollektivium, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o'tkazilishi mumkin;
- oraliq nazorat (ON) – semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabaning nazariy bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat bir semestrda ikki marta o'tkaziladi va shakli (yozma, og'zaki, test va hokazo) o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;
- yakuniy nazorat (YaN) – semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan “Yozma ish” shaklida o'tkaziladi.

**ON** o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **ON** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **ON** qayta

o'tkaziladi.

Oliy ta'lim muassasasi rahbarining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida **YaN** ni o'tkazish jarayoni muntazam ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **YaN** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda **YaN** qayta o'tkaziladi.

Talabaning bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

«Sport mahoratini oshirish» fani bo'yicha talabalarning semestr davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi 100 ballik tizimda baholanadi.

Ushbu 100 ball baholash turlari bo'yicha quyidagicha taqsimlanadi:

Ya.N.-30 ball, qolgan 70 ball esa J.N.-35 ball va O.N.-35 ball qilib taqsimlanadi.

- Fan bo'yicha saralash bali 55 ballni tashkil etadi. Talabaning saralash balidan past bo'lgan o'zlashtirishi reyting daftarchasida qayd etilmaydi.
- Talabalarning o'quv fani bo'yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.
- Talabaning fan bo'yicha reytingi quyidagicha aniqlanadi:  $R = \frac{V \cdot O'}{100}$ ,

bu erda: V- semestrda fanga ajratilgan umumiy o'quv yuklamasi (soatlarda);

O' -fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi (ballarda).

- Fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy ballning 55 foizi saralash ball hisoblanib, ushbu oizdan kam ball to'plagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.
- Joriy JN va oraliq ON turlari bo'yicha 55 bal va undan yuqori balni to'plagan talaba fanni o'zlashtirgan deb hisoblanadi va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo'l qo'yiladi.
- Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.
- **ON** va **YaN** turlari kalendar tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. **YaN** semestrning oxirgi 2 haftasi mobaynida o'tkaziladi.
- JN va ON nazoratlarda saralash balidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun esa yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.
- Talabaning semestrda JN va ON turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakuniy joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 55 balidan kam bo'lsa, u akademik qarzdor deb hisoblanadi.

- Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojaat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyatsiya komissiyasi tashkil etiladi.
- Apellyatsiya komissiyasi talabalarning arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.
- Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra muduri, o'quv - uslubiy boshqarma hamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi.

**Talabalarni VII-semestrda JN dan to'playdigan ballarining namunaviy mezonlari**

**5-jadval**

№	Ko'rsatkichlar	JN ballari			
		max	1-JN	2-JN	3-JN
1	Darslarga qatnashganlik va o'zlashtirishi darajasi. Amaliy mashg'ulotlardagi faolligi.	8	3	3	2
2	Mustaqil ta'lim topshiriqlarining o'z vaqtida va sifatli bajarilishi. Mavzular bo'yicha uy vazifalarini bajarilish va o'zlashtirishi darajasi.	7	3	2	2
3	Texnik elementlarni amalda to'g'ri bajarishi va malaka va ko'nikmalarni egallaganlik darajasi.	20	6	7	7
<b>Jami JN ballari</b>		<b>35</b>	<b>0-12</b>	<b>0-12</b>	<b>0-11</b>

**Talabalar VII-semestrda ON dan to'playdigan ballarining namunaviy mezonlari**

**6-jadval**

№	Ko'rsatkichlar	ON ballari		
		max	1-ON	2-ON
1	Darslarga qatnashganlik darajasi. Amaliy darslaridagi faolligi, konspekt daftarlarining yuritilishi va to'liqligi	15	0-7	0-8
2	Talabalarining mustaqil ta'lim topshiriqlarini o'z vaqtida va sifatli bajarishi va o'zlashtirish.	7	0-4	0-3
3	Texnik elementlarni amalda to'g'ri bajarishi va malaka va ko'nikmalarni egallaganlik darajasini yoritish	13	0-6	0-7
<b>Jami ON ballari</b>		<b>35</b>	<b>0-17</b>	<b>0-18</b>

**Yakuniy nazoratda "Yozma ish" larni baholash mezonlari**

Yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklida belgilangan bo'lsa, u holda yakuniy nazorat 30 ballik "Yozma ish" variantlari asosida o'tkaziladi.

Yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklida amalga oshirilganda, sinov ko'p variantli usulda o'tkaziladi. Har bir variant 4 ta nazariy savol va 1 ta mustaqil ta'lim topshiriqdan iborat. Nazariy savollar fan bo'yicha tayanch so'z va iboralar asosida tuzilgan bo'lib, fanning barcha mavzularini o'z ichiga qamrab olgan.

Har bir yozilgan javoblar bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichi 0-6 ball oralig'ida baholanadi. Talaba maksimal 30 ball to'plashi mumkin.

Yozma sinov bo'yicha umumiy o'zlashtirish ko'rsatkichini aniqlash uchun variantda berilgan savollarning har biri uchun yozilgan javoblarga qo'yilgan o'zlashtirish ballari qo'shiladi va yig'indi talabaning yakuniy nazorat bo'yicha o'zlashtirish balli hisoblanadi.

## **Foydalanilgan asosiy darslik va o‘quv qo‘llanmalar ro‘yxati**

### **Asosiy adabiyotlar va o‘quv qo‘llanmalar**

1. Сушко Г.К. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие. ТДПУ, 2008 г.
2. Гончарова О. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш ЎзДЖТИ, 2005 й.
3. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Тошкент: Ўқув-услубий қўлланма. ТошДШИ 2002 йил.
4. Ниёзов И. Енгил атлетика. Фарғона: Ўқув қўлланма. Фарғона нашриёти 2005 йил.
5. Нуримов Р.И. “Футбол” дарслик Т, ЎзДЖТИ 2005 й.
6. Айропетьянц Л.Р. “Волейбол” Учебник. Т, УзГосИФК 2006 г.
7. Расулов О.Т. “Баскетбол ўйининг расмий қоидалари” Методик қўлланма. Тошкент 1993 й.
8. Павлов Ш., Абдурахманов Ф., Ақромов Ж. “Гандбол” дарслик. Т, ЎзДЖТИ 2005 й.
9. Nigmanov B.B, Xo‘jaev F, Raximqulov K.D «Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi» o‘quv qo‘llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
10. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари. Ўқув қўлланма.– Тошкент., ЎзДЖТИ 2005 й.

### **Qo‘shimcha adabiyotlar**

1. Sh.M.Mirziyoyev Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent “O‘zbekiston”-2017 y.
2. Sh.M.Mirziyoyev Erkin va farovon demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. “O‘zbekiston” NMIU, 2016 y.
3. Sh.M.Mirziyoyev Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta‘minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligi garovi. “O‘zbekiston” NMIU, 2016 y.
4. 2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
5. Xo‘jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» o‘quv qo‘llanma “Cho‘lpon” nashriyoti Toshkent 2011 y.
6. Ayrapetyans L.R. Voleybol // Darslik. T.: Ibn Sino, 2012 y.
7. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: 2009. - 77 b.
8. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi. T.: 2002. - 53 b.
9. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X., Qurbanova M.A. Voleybol. // JTI II kurs talabalari uchun ixtisoslik fanidan ma‘ruza matnlari. T.: 2003. - 44 b.
10. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X., Qurbanova M.A., Kodirova M.A. I-IV kurs talabalari bilan seminar va uslubiy mashg‘ulotlar o‘tkazish bo‘yicha

uslubiy ishlanmalar (voleybol nazariyasi va uslubiyati bo'yicha). T.: 2008. – 78 b.

11. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. Uslubiy qo'llanma. T.: 2008. – 38 b.

### **Elektron ta'lim resurslari**

1. [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)
2. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
3. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
4. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
5. [www.samdu.uz](http://www.samdu.uz)

