

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

SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

«SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH» KAFEDRASI

Ro'yxatga olindi

№ 219

2019 y «  »   



prof. A. Soleev

2019 y.

«SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH»

«YENGIL ATLETIKA»

III-KURS TALABALARI UCUN

FANINING ISHCHI O'QUV DASTURI

Bilim sohasi: 600000 – Xizmatlar

Ta'lim  
sohasi: 610000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim  
yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari  
bo'yicha)

№	Masbg'ulot turi	Jami	Semestrlarga ajratilgan soat	
			V-semestr	VI-semestr
1	Nazariy (ma'ruza)	0	0	0
2	Amaliy	172	108	64
3	Seminar	0	0	0
4	Mustaqil ish	100	70	30
5	Kurs ishi (loyihasi)	0	0	0
<b>Jami auditoriya soati</b>		<b>172</b>	<b>108</b>	<b>64</b>
<b>Umumiy o'quv yuklama soati</b>		<b>272</b>	<b>178</b>	<b>94</b>

SAMARQAND - 2019

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

Tuzuvchi: Z.A. Abdilaxatov - SamDU, Jismoniy madaniyat fakulteti "Sport pedagogik mahoratini oshirish" kafedrasini o'qituvchisi.

Taqrizchilar: Y.M. Masharipov - SamDU, Jismoniy madaniyat fakulteti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedra dotsenti.

Q. Nozimov - 1-Sonli ixtisoslashtirilgan bolarlar va o'smirlar sport maktabi o'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari, sport ustasi.

Fanning ishchi o'quv dasturi "Sport pedagogik mahoratini oshirish" kafedrasining 2019 yil "\_\_\_" avgustdagi "\_\_\_" - 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" fakultet o'quv-uslubiy kengashida muhokama etilgan va foydalanishga tavsiya qilingan (2019 yil "\_\_\_" avgustdagi "1" - sonli bayonnoma).

Fakultet o'quv-uslubiy kengashi raisi:



dots. O.E. Toshmurodov

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

Fakultet kengashi raisi:



dots. B.B. Kipchakov

Kelishildi:

O'quv uslubiy boshqarma boshlig'i:



dots. B.S. Aliqulov.

## KIRISH

O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama kamol topgan, yuksak ma'naviyatli, jismonan baquvvat va sog'lomqilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o'rni beeyosdir.

Hozirgi kunda mamlakatimizda barcha sohalarda bo'lgani kabi jismoniy tabiya va sport, ta'lim, tarbiya va ijtimoiy yo'nalishlarni tubdan isloh qilish va sohani yanada rivojlantirishga qaratilgan qator chora-tadbirlar me'oriy hujjatlar bilan toboro mustahkamlanib bormoqda. Xususan, O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-soli farmoni e'lon qilinishi sohasida tub o'zgarishlarni amalga oshirishda zamin yaratadi. Farmonning 1-ilovasiga asosan belgilangan yo'nalishlar qatorida qayd etilgan ijtimoiy sohani rivojlantirishning ijtimoiy rivojlantirishning ustuvir yo'nalishlari bo'limida yurtimiz bo'ylab ijtimoiy yo'nalishlarda qator hal etish zarur bo'lgan vazifalarni aniq ko'rsatib o'tgan. Aynan ijtimoiy sohani rivojlantirishning ustuvir yo'nalishlari bo'limining tegishli bandlarida ta'lim va fan sohasini rivojlantirish yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Shuningdek Oliy ta'lim tizimini takomillashtirish, mamlakatimizni ijtimoiy iqtisodiy rivojlantirish borasidagi ustuvir ijtimoiy vazifalarga mos ravishda, kadrlar tayyorlashning ma'no-mazmunlarini tubdan qayta ko'rib chiqish, xalqaro standartlar darajasida oliy malakali mutaxassislarni tayyorlash uchun zarur sharoitlar yaratish maqsadida joriy yilning 20 aprel sanasida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Oliy ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2909-sonli qarori qabul qilindi. Mazkur qaror uzluksiz ta'lim tizimidani rivojlantirish, mamlakatimizni izchil rivojlanib boryotgan iqtisodiyotini yuqori malakali kadrlar bilan ta'minlash, barcha hududlar va barcha tarmoqlarni strategik jihatdan kompleks rivojlantirish masalalarini hal qilish borasida oliy ta'lim tizimining ahamiyati va o'rnini belgilab berai

### **Fanning maqsad va vazifalari.**

Fanning maqsadi tanlangan sport turi bo'yicha zaruriy jismoniy, texnik, taktik, psixologik va musobaqa jarayonlariga tayyorlashdan iborat.

Fanning vazifalari-tanlangan sport turi bo'yicha umumiy, maxsus, texnik, taktik jismoniy harakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, musobaqalarga tayyorlash, sport mashg'ulotlarini rejalashtirish, tayyorgarlikni nazorat qilish, maxsus test miyyorlarini topshirish, sport malaka talablarini bajarishdan, tayyorgarlik doirasi yo'nalishi bo'yicha etarli va zarur bilim bilan qurollantirish ularning kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarini shakillantirishdan iborat.

### **Fan bo'yicha talablarning bilim, ko'nikma va malakalariga qo'yiladigan talablar.**

Mazkur fanni o'zlashtirish jarayonida bakalavir:

-tanlangan sport turiga faniga doir nazariy bilimlarni o'zlashtirish:

-jismoniy sifatlar, o'yin texnikasi va taktikasi bo'yicha me'yoriy test mashqlarini bajarish:

-malakaviy amalyotlarda ishtirok etish va himoyadan o'tish:

-musobaqa qoidalarini bilish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish hamda hakamlar qo'nikmalariga ega bo'lish: -musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilish,

- sport pedagogik mahoratni oshirish mashg'ulotlariga muntazam qatnashish va ikkinchi razryaddan kam bo'lmagan me'yoriy talabni bajarish malakalariga ega bo'lishi lozim

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

Mazkur fan o'quv rejasidagi umumkasbiy va iqtisodlik fanlar blogiga kiruvchi barcha fanlar bilan o'zaro bog'liqlikda olib boriladi.

### **Fanning jismoniy tarbiya va sport hamda ishlab chiqarishdagi o'rni.**

Fanning maqsad va vazifalarini amalga oshirilishi, dasturda qo'yilgan talablarni bajarilishi talabalarda jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid kasbiy pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalarni mukammal o'zlashtirish imkonini beradi. Bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalarini, BOSMLar, jismoniy tarbiya sport tashkilotlarida zru bo'lgan kasbiy, ilmiy pedagogik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantiradi. Ushbu fanni mukammal o'zlashtirilishi joylarda sport mashg'ulotlari, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, sport turalrini yanada ommaviylashtirish, malakali sport zaxiralar va mahoratli sportchilar tayyorlash samaradorligini oshirish.

### **Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiya.**

Fan bo'yicha o'tkaziladigan maruza amaliy va seminar mashg'ulotlari davomida an'anaviy o'qitish (o'rgatish) uslublaridan tashqari quyidagi innovatsion pedagogik texnologiyalardan keng foydalaniladi: "aqliy hujum", "ekspress test savol va javob", "tashkilotchilik, tadbirgorlik va turli ro'llarni ijro etish" o'yinlari: "key-stati muayyan vaziyatni tanlash va ushbu vaziyatdan chiqishga o'rgatish" o'quv videofilmlarni namoyish etish.

## **Asosiy qism**

### **Fanning uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi.**

Yengil atletikaga muqaddima, yengil atletikaning ta'rifi. Klassifikatsiyasi tarkibi va yengil atletika mashqlarining boshqa sport turlari bilan aloqasi.

Yengil atletikaning vujudga kelishi. Yengil atletika revolyusiyadan ilgari Rossiyada va Turkistonda birinchi xavaskorlik to'garaklari.

O'zbekistonda, Osiyoda va dunyoda yengil atletikaning rivojlanishi haqida ma'lumot, o'tgan yillarda musobaqa qoidalari va texnikada yuzbergan o'zgarishlarning qiyosiy taxlili. Taktikada, o'rgatish uslubidagi va trenirovka jarayonlaridagi yangiliklar, yangi jixozlar. Yurtimizdagi va xalqaro muxum musobaqalarni tashkil qilish. Mustaqil O'zbekistan yengil atletikachilarining xalqaro musobaqalardagi ishtiroki.

**3-kurs «Sport pedagogik mahoratini oshirish» (Yengil atletika) fani bo'yicha  
amaliy  
mashg'ulotining kalendar tematik rejasi**

<b>№</b>	<b>Amaliy mashg'ulot mavzulari (barchasi)</b>	<b>Soat</b>
<b>V-SEMESTR</b>		<b>108</b>
<b>1-mavzu. Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubyati.</b>		<b>12</b>
1.1	Sportcha yurish texnikasi takrorlash va mustahkamlash	2
1.2	Sportcha yurish paytida oyoqlarning to'g'ri xarakat qilishni mustahkamlash	2
1.3	Oyoqni yerga tik qo'yib va tik paytigacha shunday xolatni saqlab yurishni mustahkamlash	2
1.4	Sportcha yurishda to'sni xarakatiga o'rgatishni mustahkamlash	2
1.5	Sportcha yurish paytida qo'llar va yelkarni to'g'ri xarakatini mustahkamlash	2
1.6	Turlicha tezliklarda sportcha yurish texnikasini mustahkamlash	2
<b>2-mavzu. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubyati</b>		<b>18</b>
2.1	Startga turish va startdan chiqish texnikasini mustahkamlash	2
2.2	To'g'ri masofada yugurish texnikasini mustahkamlash	2
2.3	Qisqa masofalarga yugurayotganda nafas olish texnikasini mustahkamlash	2
2.4	Burilishda yugurish texnikasini mustahkamlash	2
2.5	60 metrga yugurish texnikasini mustahkamlash	2
2.6	100 metrga yugurish texnikasini mustahkamlash	2
2.7	200 metrga yugurish texnikasini mustahkamlash	2
2.8	400 metrga yugurish texnikasini mustahkamlash	4
<b>3-mavzu. O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubyati</b>		<b>24</b>
3.1	Startdan chiqish va masofa bo'ylab yugurish texnikasini mustahkamlash	2
3.2	To'g'ri yo'lakda yugurish texnikasini mustahkamlash	2
3.3	Yuqori start texnikasi va start tezligini mustahkamlash	2
3.4	O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi mustahkamlash	2
3.5	O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasini mustahkamlash	2
3.6	Start tezlanishidan masofa bo'ylab yugurishga o'tishni mustahkamlash	2
3.7	O'rta va uzoq masofalarga yugurayotganda nafas olish texnikasini mustahkamlash	2
3.8	800 metrga yugurish texnikasini mustahkamlash	2
3.9	1500 metrga yugurish texnikasini mustahkamlash	2
3.10	3000 metrga yugurish texnikasini mustahkamlash	2
3.11	5000 metrga yugurish texnikasini mustahkamlash	2

3.12	Marraga kirish texnikasini mustahkamlash	2
	<b>4-mavzu. Kross yugurish texnikasini o'rgatish uslubyati</b>	<b>8</b>
4.1	Kross yugurish texnikasini mustahkamlash	4
4.2	Startdan turish va masofa bo'ylab yugurish texnikasiga mustahkamlash	2
4.3	Kross yugurayotganda to'g'ri nafas olish texnikasini mustahkamlash	2
	<b>5-mavzu. Estafetali yugurish texnikasini o'rgatish uslubyati</b>	<b>12</b>
5.1	Past startda estafeta tayoqchasini ushlash texnikasini mustahkamlash	2
5.2	Estafeta tayoqchasini uzatish texnikasini mustahkamlash	2
5.3	Estafeta tayoqchasini qabul qiluvchiga start olishni mustahkamlash	2
5.4	Estafetali yugurish texnikasini mustahkamlash 4x100 metirga	2
5.5	Estafetali yugurish texnikasini mustahkamlash 4x200 metirga	2
5.6	Estafetali yugurish texnikasini mustahkamlash 4x400 metirga	2
	<b>6-mavzu; G'ovlar osha yugurish texnikasini o'rgatish uslubyati</b>	<b>14</b>
6.1	Yugurib kelib g'ovdan o'tish texnikasini mustahkamlash	2
6.2.	60 metrga g'avlar osha yugurish texnikasini mustahkamlash	2
6.3	G'ovlar osha yugurish texnikasini mustahkamlash 100 metir	2
6.4	G'ovlar osha yugurish texnikasini mustahkamlash 110 metir	2
6.5	G'ovlar osha yugurish texnikasini mustahkamlash 200 metir	2
6.6	G'ovlar osha yugurish texnikasini mustahkamlash 400 metir	2
6.7	Mashg'ulot jarayonida texnik-taktik malakalarini mustahkamlash	2
	<b>7-mavzu. Uzunlikka sakrash (qaychi, ko'krak kerib, va oyoqlarni bukib sakrash usullari ) texnikasini o'rgatish uslubyati</b>	<b>20</b>
7.1	Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini tushuntirish va mustahkamlash	2
7.2	Yugurish va depsinish texnikasini mustahkamlash	2
7.3	Planka ustidan o'tishni va yerga tushishni mustahkamlash	2
7.4	Yugurib kelib uzunlikka sakrash texnikasi mustahkamlash	2
7.5	Depsinish va yerga tushish texnikasini mustahkamlash	2
7.6	Qo'l va oyoqlar harakatini tog'ri bajarish texnikasini mustahkamlash	2
7.7	Yerga tushish texnikasini mustahkamlash	2
7.8	Yugurib kelib uzunlikka oyoqlarni qaychi usulida sakrash texnikasini mustahkamlash	2
7.9	Yugurib kelib uzunlikka oyoqlarni ko'krakni kerib sakrash texnikasini mustahkamlash	2
7.10	Yugurib kelib uzunlikka oyoqlarni bukish usulida sakrash texnikasini mustahkamlash	2
	<b>VI-semestr jami:</b>	<b>64</b>
	<b>8-mavzu;Balandlikka sakrash ( hatlab o'tish va fosberi flop usullari) texnikasini o'rgatish uslubyati</b>	<b>12</b>
8.1	Depsinish texnikasini mustahkamlash	2
8.2	Balandlikga sakrashda qo'l va oyoqlar harakatini to'g'ri bajarish texnikasini mustahkamlash	2

8.3	Balandlikga sakrashda yugurib kelish texnikasini mustahkamlash	2
8.4	Planka ustidan oshib o'tish texnikasini mustahkamlash	2
8.5	Balandlikka sakrash texnikasini mustahkamlash	2
8.6	Sakrah texnikasini to'liq takomillashtirish	2
	<b>9-mavzu; Uch xatlab sakrash texnikasini o'rgatish uslubyati</b>	<b>10</b>
9.1	Sapchishni qadamlab sakrash bilan bog'lashni mustahkamlash	2
9.2	Uch xatlab sakrashning qisqa yugurib kelishdan boshlanadigan oddiy texnikasini mustahkamlash	2
9.3	Yugurib kelib uch xatlab sakrash texnikasini mustahkamlash	2
9.4	Qo'l va oyoqlar harakatini tog'ri bajarish texnikasini mustahkamlash	2
9.5	Uch hatlab sakrash texnikasini mustahkamlash	2
	<b>10-mavzu. Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubyati.</b>	<b>8</b>
10.1	Yadro uloqtirish texnikasini mustahkamlash	2
10.2	Yadroni to'g'ri ushlab va to'g'ri irg'itib yuborishni mustahkamlash	2
10.3	Shug'ullanuvchilrni final kuchlanishni mustahkamlash	2
10.4	Sakrab-sakrab yadro itqitish texnikasini mustahkamlash	2
	<b>11-mavzu. Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubyati.</b>	<b>10</b>
11.1	Diskni to'g'ri ushlab texnikasini mustahkamlash	2
11.2	Disk bilan aylanishni mustahkamlash	2
11.3	Shug'ullanuvchilarni disk ushlab va uloqtirishni mustahkamlash	2
11.4	Final kuchlanish fazasini mustahkamlash	
11.5	Diskni aylanib uloqtirish texnikasini mustahkamlash	2
	<b>12-mavzu. Nayza uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubyati.</b>	<b>14</b>
12.1	Nayza uloqtirish texnikasini mustahkamlash	2
12.2	Nayzani to'g'ri ushlab va qo'ldan chiqarib yuborishni mustahkamlash	2
12.3	Joyda turgan holda nayza uloqtirishga o'rgatish va mustahkamlash	2
12.4	Uloqtirish qadamlari va nayzani quvib o'tish texnikasini mustahkamlash	2
12.5	Yugurib kelishdan nayzani uloqtirishga texnikasini mustahkamlash	2
12.6	Tezlanish va nayzani orqaga qulochkachlash texnikasiga o'rgatish va mustahkamlash	2
12.7	Oxirgi kuch berish texnikasini mustahkamlash	2
	<b>13-mavzu. Musobaqalarda jamoani boshqarish.</b>	<b>4</b>
13.1	IAAFning bolalar yengil atletika musobaqalarini tashkil etish.	2
13.2	Musobaqa nizomi va o'tkazish tartibi.	2
	<b>14-mavzu. Musobaqa qoidasi va hakamlik qilish amaliyoti.</b>	<b>6</b>
14.1	Yugurib kelib uzunlikka sakrash bo'yicha musobaqa qoidalarini mustahkamlash	2
14.2	Yugurib kelib uzunlikka uch hatlab sakrash bo'yicha musobaqa qoidalarini mustahkamlash	2
14.3	O'rta va uzoq masofalarga yugurish bo'yicha musobaqa qoidalarini mustahkamlash	2

<b>Jami</b>	<b>172</b>
-------------	------------

### **Mustaqil ta'lim mavzulari.**

Talabalar mustaqil ishni tayyorlashda shu fanning xususiyatlarini xisobga olgan holda qo'yidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi:

- darslik, o'quv qo'llanmalar va qo'shimcha adabiyotlardan xar bir o'tilgan yengil atletika turining texnikasini, o'rgatish uslubiyatini, musobaqa qoidalarini chuqurroq o'zlashtirish;

- tarqatma materiallardan musobaqa qoidalari bo'yicha xakamlar xay'ativaularning vazifalarini amalda chuqurroq o'zlashtirish (xar bir lavozimdagi xakam uchun

Muvofiq hujjatlarni tuldirish, qayd nomalarda g'oliblarni aniqdash);

- mavzular bo'yicha tuzilgan savolnomalarga adabiyotlardan foydalangan holda javob yozish;

- xar bir o'tilgan yengil atletika turi buyicha musobaqa o'tkazish sektorlari, jixoz va asboblari mustaqil adabiyotlardan foydalanib chizish;

yengil atletika darsining tayyorlov qismi xamda tula maktab darsi konspekta to'zish.

### **Asosiy qism: Fanning uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi.**

<b>№</b>	<b>Mustaqil ta'lim mavzulari</b>	<b>Berilgan topshiriqlar</b>	<b>Bajarish muddati</b>	<b>Hajmi (soat)</b>
<b>V-semestr</b>				<b>70</b>
1	Yengil atletika sport turi tuzilishi va rivojlanish bosqichlari.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	1-hafta	2
2	Yurish va yugurish texnikasi asoslari.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	2- hafta	2
3	Sportcha yurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	2-hafta	2
4	Sportcha yurish bo'yicha texnik tayyorgarlik,	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish	3-hafta	2
5	Umumiy jismoniy tayyorgarlik.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	4- hafta	2
6	Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet	4- hafta	4



		tarmog'idan ma'lumotlar olish.		
7	Balandlikka sakrash (hatlab o'tish) texnikasini o'rgatish uslubiyati.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	5– hafta	4
8	Granata uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	6– hafta	4
9	O'rta va uzoq masofalarga yugurish texnikasi o'rgatish uslubiyati.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	7– hafta	4
10	Kross yugurish texnikasi o'rgatish uslubiyati	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	7– hafta	4
11	Uloqtirish texnikasini tahlili va asoslari.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	8– hafta	4
12	Sport turlari bo'yicha musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirish	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	9– hafta	4
13	Sakrash texnikasini asoslari	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	10– hafta	4
14	Sport turlari bo'yicha mashg'ulot o'tkazishda harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish	11– hafta	4
15	Balandlikka sakrash (fosberi flop usullari) texnikasini o'rgatish uslubiyati.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	12– hafta	4
16	Musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish	13– hafta	4
17	Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet	14– hafta	4

	uslubiyati.	tarmog'idan ma'lumotlar olish.		
18	Hakamlik vazifalarida musobaqalarga hakamlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	15– hafta	4
19	Estafetali yugirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	16– hafta	4
20	Yugurish turlari bo'yicha texnik tayyorgarlik	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	17– hafta	4
	<b>VI-semestr</b>			<b>30</b>
21	Uzunlikka sakrash (qaychi, ko'krak kerib va oyoqlarni bukub sakrash usullari) texnikasi o'rgatish uslubiyati.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish	18–19- hafta	4
22	Texnik-taktik tayyorgarlik	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	20-21– hafta	4
23	. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari hamda ular bilan o'tkaziladigan mashg'ulot.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	22-23– hafta	4
24	Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	24-25– hafta	4
25	Uch hatlab sakrash texnikasini o'rgatish uslubiyati.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	26-27– hafta	4
26	Disk uloqtirish texnikasini o'rgatish uslubiyati.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	28-29– hafta	2
27	G'ovlar osha yugurish texnikasi o'rgatish uslubiyati.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	30-31– hafta	2

28	Yadro itqitish texnikasini o'rgatish uslubiyati.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	32– hafta	2
29	Balandlikka sakrash texnikasiga o'rgatish	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	33- hafta	2
30	Nayza uloqtirish texnikasiga o'rgatish	Adabiyotlardan konspekt qilish. Internet tarmog'idan ma'lumotlar olish.	34– hafta	2
<b>Jami:</b>				<b>100</b>

### **Dasturning informatsion-uslubiy ta'minoti**

Mashg'ulotlarni o'tkazishda quyidagi informatsion manbalar, ko'rgazmali qurollar va texnik vositalardan foydalaniladi:

- jadvallar, diagrammalar, harakat texnikasini ijro etish tartibini namoyish etuvchi plakatlar;
- Yengil atletika texnikasi va taktikasining klassifikatsion mohiyatini aks ettiruvchi stendlar;
- turli chastotada namoyish etiladigan o'quv videofilmlari;
- turli jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi ko'pfunksionalli trenajerlar va harakat reaksiyalarini baholashda qo'llaniladigan o'lchov asboblari (RDO, xronometr, dinamometr, spirometr, UDS-3, va h.);
- Yengil atletika malakalarini shakllantirishda qo'llaniladigan yordamchi anjomlar, jihozlar va uskunalar.

### **“Yengil atletika” fanidan talabalar bilimini reyting tizimi asosida baholash mezonlari**

Sport pedagogik mahoratini oshirish (Yengil atletika) 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;

- 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.
- Talabanning bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabanning fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.
- «Sport pedagogik maxoratni oshrish» 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, J.N.-70 ball qilib taqsimlanadi.

<b>Ball</b>	<b>Baho</b>	<b>Talabalarning bilim darajalari</b>
86 – 100	A'lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish va bajara olishi. Tasavvurga ega bo'lish.
71 – 85	Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
55 – 70	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish va amaliy bajara olish, tasavvurga ega bo'lish.
0 – 54	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik. Bilmaslik. Amalda bajara olmaslik.

Fan bo'yicha saralash bali 70 ballni tashkil etadi. Talabanning 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.

Talabanning fan bo'yicha reytingi quyidagicha aniqlanadi:

V. O'

$R = \frac{V \cdot O'}{100}$ , 100 bu yerda: 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 foizdan kam ball to'plagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

• Joriy JN va oraliq 70 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.

• JN va 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.

• 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 apellyasiya komissiyasi tashkil etiladi.

• Apellyasiya 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.

### Talabalar JNdan to'playdigan ballarning mezonlari

*V-semestr*

№	Ko'rsatkichlar	JN ballari			
		maks	1-jn	2-jn	3-jn
1	Darslarga qatnashganlik va o'zlashtirishi darajasi. Amaliy mashg'ulotlardagi faolligi holati.	24	0-8	0-8	0-8
2	Mustaqil ta'lim topshiriqlarining o'z vaqtida va sifatli bajarilishi. Mavzular bo'yicha uy vazifalarini bajarilish va o'zlashtirishi darajasi.	14	0-5	0-5	0-4
3	Amaliy mashniqlarni bajarish darajasi.	32	0-10	0-11	0-11
<b>Jami JN ballari</b>		<b>70</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>23</b>

### Talabalar JNdan to'playdigan ballarning mezonlari

*VI-semestr*

№	Ko'rsatkichlar	JN ballari			
		maks	1-jn	2-jn	3-jn

1	Darslarga qatnashganlik va o'zlashtirishi darajasi. Amaliy mashg'ulotlardagi faolligi holati.	24	0-8	0-8	0-8
2	Mustaqil ta'lim topshiriqlarining o'z vaqtida va sifatli bajarilishi. Mavzular bo'yicha uy vazifalarini bajarilish va o'zlashtirishi darajasi.	14	0-5	0-5	0-4
3	Amaliy mashniqlarni bajarish darajasi.	32	0-10	0-11	0-11
<b>Jami JN ballari</b>		<b>70</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>23</b>

### **Yakuniy nazorat**

SPMO (yengil atletika) fanning barcha Mavzularini qamrab olgan bo'lib amaliy nazorat talablari asosida amalga oshirildi. Bundan maqsad talabalarining fan bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichlari yaniiy bilim darajasi, yoki muommolarini echim ko'nikmalari va malakalari aniqlanadi.

Yakuniy nazorat "Amaliy" shaklida belgilanadi va yakuniy nazorat 30 ballik asosida o'tkaziladi.

### **Bunda har bir talaba 5 ta topshiriqni bajarishadi**

<b>№</b>	<b>Ko'rsatkichlar</b>	<b>YaN ballari maks</b>
1	100 metrga yugurish	6
2	1500 metrga yugurish	6
3	Yugurib kelib uzunlikga sakrash	6
4	Ikki qadamda depsinib balandga sakrab yugurish (murakkab mashq)	6
5	Kiyikcha yugurish	6
<b>Jami YaN ballari</b>		<b>30</b>

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

#### **Asosiy adabiyotlar.**

1. Quدراتov R. Yengil atletika, darslik 2012 yil. 2014 y.
2. Rafiyev.X.T. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik –T. 2012 y
3. Wolfgang Killing, Elke bartschat, Herbert Czingon. Jugendleichtathletik – Spring. 2008 , (German).
4. Wolfgang Killing, maria Ritschel. Mediathek Leichtathletik Jugendleichtathletik Wurf; 2011, (German).

## Qo'shimcha adabiyotlar.

1. “Ozbekiston respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risidagi Ozbekiston respublikasi Prezidentining 2017 7-fevraldagi PF -4947 sonli farmoni.
2. “Oliy ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida” gi Ozbekiston respublikasi Prezidentining 2017 yil 20-apreldagi PQ- 2909 – sonli qarori.
3. “Jismoniy tarbiya va ommoviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida” gi Ozbekiston respublikasi Prezidentining 2017 yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarori.
4. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. -Toshkent, “O'zbekiston” NMIU, 2017-yil 48b.
5. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik-har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017-yil 14-yanvar-Toshkent “O'zbekiston”, 2017.-103 b.
6. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza 2016-yil 7-dekabr. Toshkent “O'zbekiston” NMIU, 2017-yil 48 b.
7. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutq. Toshkent “O'zbekiston” NMIU, 2017-yil 32 b
8. О Подготовке спортсменов Узбекистана к XXXXII летним Олимпийским и XVI паралимпийским играм 2020 года в городе Токио (Япония) №ПП-28216 9-марта, 2017 г.
9. Normurodov.N.A. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi –T 2011y
10. Olimov.M.S, To'xtaboyev N.T, Soliyev I. R, Ortiqov.X.T, O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubyati. O'quv qo'llanma. Fan va texnologiya.-T 2016 y 156 b.
11. Olimov.M.S. O'rta masofaga yuguruvchi sportchi-talabalarni UzDJTI o'quv qlamasiga moslashtirilgan musobaqa oldi tayyorgarligi dasturi

- bo'yicha musobaqalarga tayyorlash samaradorligi. Uslubiy qo'llanma. - T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bulimi. 2010 y. - 48 b.
12. Qudratov R, G'aniboyev I.D, Soliye.I.R, Baratov.A.M. Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari-t 2011 y.
  13. Bubka .S, M.Bulatova, \ Tack and field: Encyclopaedia in questions and answers 2015yil Kiev
  14. Shakirjonov K.T. Yengil atletika bo'yicha musoboqalarda kotibyat ishini tashkel etish. Uslubiy qo'llanma. –T.:O'zDJTI nashriyot-matba bo'limi 2010 y 72 b.
  15. Shakirjonov K.T., Soliyev I.R., \Baryerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati, T-2011y
  16. Shakirjonov K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma T-2009 y 58 b
  17. Shakirjonov K.T. yengil atletika sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma .,T-2008y 72 b
  18. Shakirjonov K.T. Shakirjonov B.A., \Metaniya Kopya .,T-2011y
  19. Shakirjonov K.T. Shakirjonov B,A., Ivanov-TyurinM.V., \Yadro irqitish-T.:2012
  20. Shakirjonov K.T.,soliyev I.R.,Barerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. Uslubiy qo'llanma T.:”SHARQ” 2011y 44 b
  21. To'xtaboyev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxasislarining kasbiy maxoratini rivojlantirish . O'quv uslubiy qo'llanma –T.:2010y-71b
  22. Kalobov V.A Legkoatlicheskoy desyatibope, --T.:2013 y
  23. Shakirjonov K.T., To'xtaboyev N.T /osnove texniki metodiki obichniya v bege karotkiy distansi ,-T.:2012y

#### Internet mnbalari

1. [www.uzathletics.uz](http://www.uzathletics.uz) O'zbekiston yingil atletika fedratsiyasi sayti
2. [www.iaaf.org.uz](http://www.iaaf.org.uz) Halqaro yingil atletika fedratsiyasi sayti
3. [www.sports.uz](http://www.sports.uz) ., Milliy Olimpiya qo'mitasi sayti
4. [www.lex.uz](http://www.lex.uz) O'zbekiston qonunchiligi sayti
5. [www.edu.uz](http://www.edu.uz) Oliy va o'rta –maxsus talim vazirligi sayti
6. [www.uza.uz](http://www.uza.uz) O'zbekiston Milliyaxborot agentligi sayti.