



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI
SAMARAQAND DAVLAT
UNIVERSITETI**

Barcha ta'lim
yo'nalishlari

Ro'yxatga olindi:

№ JTSM/1004

2021 yil 25-06-2021

"TASDIQLAYMAN"

SamDU rektori:

R.I.Xalmuradov

2021 yil " " "

JISMONIY MADANIYAT

(Voleybol, Basketbol, Futbol, Qo'l to'pi, Yengil atletika,
Kurash, Shaxmat, Stol tennisi sport turlar bo'yicha)

FAN DASTURI

Bilim sohasi:	Barcha bilim sohalari
Ta'lim sohasi:	Barcha ta'lim sohalari
Ta'lim yo'nalishi:	Barcha ta'lim yo'nalishlari

SAMARAQAND-2021

Fan/modul kodi JTSM1004		O'quv yili 2021-2022	Semestr 1,2	ECTS – Kreditlar I-II semestr 4 kredit	
Fan/modul turi Majburiy		Ta'lim tili O'zbek, rus		Haftadagi dars soatlari I semestr 2-soat II semestr 2-soat	
1.	Fan nomi	Auditoriya mashg'ulotlari (soat)		Mustaqil ta'lim (soat)	Umumiy yuklama (soat)
	JISMONIY MADANIYAT (Voleybol, Basketbol, Futbol, Qo'l to'pi, Yengil atletika, Kurash, Shaxmat, Stol tennisi sport turlar bo'yicha)	I semestr 30-soat II semestr 30-soat		I semestr 30-soat II semestr 30-soat	120
2.	I. Fanning mazmuni Oliy ta'lim muassasalarining 1 bosqich talabalarini "Jismoniy madaniyat" o'quv fani bo'yicha nazariy amaliy jismoniy tayyorlash asoslari aks kettirilgan. Ular oliy ta'lim muassasasi sport turlari mashg'ulotlar jarayoni hamda darsdan tashqari tadbirlarida sport bilan mustaqil shug'ullanish, jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish, salomatlikni mustahkamlash uchun zarur bo'lgan bilim, malaka va ko'nikmalarning asosi sanaladi. Fanni o'qitishdan maqsad – talabalarni jismoniy madaniyat va sport sohasidagi asosiy tushunchalar, (jismoniy madaniyat, O'zbekiston jismoniy madaniyati, jismoniy tarbiya, O'zbekiston sporti, badan tarbiya, bolalar sporti, sport, jismoniy madaniyat tizimi, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sport mashqi, jismoniy sifatlar, jismoniy ta'lim, jismoniy madaniyat harakati, Olimpiya o'yinlari, Olimpiya harakati, talabalar sporti, uch bosqichli sport musobaqasi "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" va h.k) maxsus nazariy bilimlar, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlikni o'stirishga oid zamonaviy nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalarni oshirishga yordam beruvchi vosita va metodlarni, o'z-o'zini jismoniy mukammallashtirish, ommaviy sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish va ulardan mustaqil foydalanishga o'rgatish. Fanning vazifalari talabalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy kamol topishi va chiniqib o'sishlariga ko'maklashish; - talabalarda odamning jismoniy kamoloti, bunga muayyan iqlim va boshqa sharoitlarda erishish haqidagi maxsus bilimlar tizimini hosil qilish, talabalarda gigienik malakalarni shakllantirish, ularni gavdani to'g'ri tutishga, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga odatlantirish; -jismoniy madaniyat sohasidagi nazariy bilimlarini, amaliy ko'nikma malakalarini shakllantirish; -O'zbekistondagi uch bosqichli sport musobaqalari; "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" lar haqida bilimlarini chuqurlashtirish; -"Universiada" sport musobaqalarining barcha bosqichlarida ishtiroq etish orqali, o'zining sport mahoratini yuksaltirish; -harakatning asosiy jismoniy sifatleri (tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik)ni har tomonlama rivojlantirish; -maqsadga intilish, mustaqillik va ijodiy qobiliyat, mardlik, sabot va intizom, mas'uliyat, vatanparvarlik, jamoaviylik, do'stlik hamda o'rtoqlikni chuqur his eta bilish; mehnatga va jamiyat mulkiga ongli munosabatda bo'lish, madaniy xulq-atvor malakalarini tarbiyalash; -talabalarining "Alpomish" va "Barchinoy" test talablarini bajarish uchun jismoniy tayyorgarligini oshirish; -talabalarni kelajak ish faoliyati, bo'lajak mutaxassisligi (kasbini) inobatga olib kasbiy, amaliy, jismoniy tayyorlash; -talabalarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida jamoatchilik jismoniy tarbiya faoliyatiga tayyorlash maqsadida ularga murabbiylik va tashkilotchilik ko'nikmalarini berish; -talaba-sportchilarning sport mahoratini takomillashtirish; -talabalarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan muntazam shug'ullanish ehtiyojini shakllantirish; -sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish; -talabalarining o'z jismoniy rivojlanish masalalariga bo'lgan munosabatini o'zgartirish; -milliy o'yinlar, sport musobaqalari va ularning turlarini talabalarining jismoniy tarbiya tizimiga joriy etishda muvofiqlashtirilgan jismoniy tarbiyani rivojlantirish; -o'quv-mashg'ulot jarayonida				

	zamonaviy pedagogik texnologiya va metodikalarni joriy etish; -sport zahiralarni tayyorlash; shahobchalarini kengaytirish; -talabalarining Olimpiya harakati to'g'risidagi nazariy bilimlarini takomillashtirish, jismoniy mukammallikka bo'lgan ongli ehtiyojini shakllantirish; -talabasporthilarni Universiada, Olimpiada, Osiyo o'yinlari, Butun jahon talabalar Universiadasi, Markaziy Osiyo va Butun jahon o'smirlar o'yinlariga tayyorlash va ularning mazkur o'yinlarda muvaffaqiyatli qatnashishlarini ta'minlash; -jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali kasallikning oldini olish, sog'liqni mustahkamlash, mashqlar bajarganda o'z-o'zini nazoratga o'rgatish; -talabalarni sport turlari bilan faol shug'ullanishga jalb qilish, jismoniy tarbiyaning mohiyatini va talabaning har tomonlama barkamol shaxs bo'lib etishiga ko'maklashish, qo'lga kiritilgan yutuqlarni targ'ib qilish.
	II. Amaliy (yoki seminar yoki laboratoriya) mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar. O'quv jarayoni asosan: -asta-sekinlik va izchillik bilan talabalarining salomatligini mustahkamlash, organizmini chiniqtirish, ishchanlik qobiliyatini oshirish; -jismoniy rivojlanishida funksional nuqsonlarni bartaraf etish, kasalliklardan keyingi asoratlarni tugatish; -yangi amaliy-kasbiy ko'nikmalarni egallash; -jismoniy va aqliy ish qobiliyatini rivojlantirish; -zarur gigiyenik ko'nikmalar va kundalik sog'lomlashtirish jismoniy mashg'ulotlarini bajarish ehtiyojini shakllantirishga qaratiladi. Talabalarni har tomonlama rivojlantirish va salomatligini tiklash uchun turli jismoniy sifatlarni (kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va boshqa.) rivojlantiradigan mashq va vositalardan, shuningdek hayot uchun muhim ko'nikmalar: yurish, yugurish, o'rnatish chiqish va b. dan foydalanish lozim. U yoki bu kasalliklarda keng qo'llanadigan maxsus gimnastik mashqlardan foydalanish kerak. Talabalarni o'z-o'zini massajning sodd usullariga, turli dinamik va statik nafas olish mashqlariga o'rgatish kerak. Sport o'yinlari: basketbol, voleybol, futbol, gandbol, stol tennisi elementlaridan keng foydalaniladi. Bu organizmning emotsional tonusini oshirish, shuningdek harakatlar koordinatsiyasi va tezligi kabi sifatlarni ishlashga ko'maklashadi. Yurak-qon tomir va nafas sistemalarini mashq qildirish uchun mashg'ulotlarda dozalangan yurish va yugurishdan foydalaniladi. Mashg'ulotlarni imkon doirasida toza havoda o'tkazish kerak. Tajribalar ko'rsatadiki, aralash tipdagi mashg'ulotlar eng yaxshi samara beradi, zero vositalar xilma-xilligi (gimnastika, yengil atletika va sport o'yinlari mashqlari) va ularni o'z vaqtida almashtirish talabalarining qiziqishini orttiradi, mashg'ulotga emotsionallik baxsh etadi, toliqishning oldini oladi. Mashg'ulot vaqtida talabalarining noqulay ahvolga tushib qolishi, og'riqli mentallikning, soxta uyalishning shakllanishiga yo'l qo'ymaslik uchun ularning jismoniy kamchiliklariga, kasalliklariga e'tiborni qaratadigan vaziyatlardan cheklanish lozim.

AMALIY MASHG'ULOTLAR UCHUN QUYIDAGI MAVZULAR TAVSIYA ETILADI		
Voleybol sport mashg'ulotlari bo'yicha amaliy mavzular		
I-SEMESTR		
№	Amaliy mavzulari	Soat
AM1	Voleybol o'yini tarixi va qoidalari Turish holatlari, asosiy turish holati, pastki turish holati, yuqori turish holatlarini o'rgatish.	2
AM2	Pastdan va yonboshdan to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish	2
AM3	Yuqoridan to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish	2
AM4	Yuqoridan ikki qo'llab to'pni uzatish texnikasiga o'rgatish. Yuqoridan ikki qo'llab to'pni uzatishga sherik orqali masofada o'rgatish	2
AM5	Yuqoridan ikki qo'llab to'pni boshni orqasiga uzatishni o'rgatish	2
AM6	Pastdan ikki qo'llab to'pni qabul qilish texnikasini o'rgatish	2
AM7	Pastdan ikki qo'llab to'pni devor orqali bajarish texnikasini o'rgatish	2
AM8	Pastdan ikki qo'llab to'pni sherik orqali masofada o'rgatish	2

AM9	Pastdan ikki qo'llab to'pni aniqlikka o'zlashni mustahkamlash	2
AM10	To'pga to'g'ri chiqish texnikasini o'rgatish	2
AM11	To'pga to'g'ri zarba berish texnikasini o'rgatish	2
AM12	To'pga to'g'ri zarba berish texnikasini o'rgatish	2
AM13	To'pni to'g'ri uzatish texnikasini o'rgatish	2
AM14	Texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini aniqlash	2
AM15	Texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini aniqlash	2
Jami		30
II-SEMESTR		
AM16	Oldingi qatordagi 3-raqamli o'yinchi orqali hujumkor zarba qilish texnikasini o'rgatish	2
AM17	To'pga to'g'ri chiqish va bir kishilik to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish	2
AM18	Guruhli to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish	2
AM19	Ikki kishilik to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish. Uch kishilik to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish	2
AM20	Individual hujum qilish va individual tezkor hujum texnikasini o'rgatish	2
AM21	Individual yunalishga qarab hujum qilishni texnikasini o'rgatish	2
AM22	Guruhli va jamoaviy hujum qilish taktikasini o'rgatish	2
AM23	To'g'ri joy tanlashni o'rgatish	2
AM24	Himoya hududidan hujum qilish texnikasini va himoya taktikasida individual harakatlarni o'rgatish	2
AM25	To'g'ri joy tanlashni o'rgatish	2
AM26	Himoya taktikasida guruhli jamoaviy harakatlarni o'rgatish	2
AM27	Himoya taktikasida guruhli jamoaviy harakatlarni o'rgatish mustahkamlash	2
AM28	Voleybol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish ko'nikmalarini shakillantirish	2
AM29	Musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilish ko'nikmalarini shakillantirish	2
AM30	Voleybolda texnik-taktik va talabalarda jismoniy tayyorgarligini aniqlash	2
Jami:		30
Umumiy		60 soat

Basketbol sport mashg'ulotlari bo'yicha amaliy mavzular

I-SEMESTR

№	Amaliy mashg'ulot (AM)	Soat
AM1	Basketbol maydon bo'ylab to'psiz harakatlanish texnikasini o'rgatish	2
AM 2	Basketbol maydon bo'ylab to'psiz harakatlanish texnikasini o'rgatish	2
AM 3	Basketbol to'pini o'ng va chap qo'llarda olib yurish texnikasini o'rgatish	2
AM 4	Basketbol to'pini o'ng va chap qo'llarda olib yurish texnikasini o'rgatish	2
AM 5	Basketbol to'p bilan maydon bo'ylab harakatlanish texnikasini o'rgatish	2
AM 6	Basketbol to'p bilan maydon bo'ylab harakatlanish texnikasini o'rgatish	2
AM7	Basketbol to'pini kukrakdan uzatish texnikasini o'rgatish	2
AM8	Basketbol to'pini kukrakdan uzatish texnikasini o'rgatish	2
AM9	Basketbol to'pini kukrakdan qabul qilish texnikasini o'rgatish	2
AM10	Basketbol to'pini kukrakdan qabul qilish texnikasini o'rgatish	2
AM11	Basketbol to'pini yuqoridan uzatish texnikasini o'rgatish	2
AM12	Basketbol to'pini yuqoridan uzatish texnikasini o'rgatish	2
AM13	Basketbol to'pini ikki qo'llab pastdan uzatish texnikasini o'rgatish	2
AM14	Basketbol to'pini ikki qo'llab pastdan uzatish texnikasini o'rgatish	2

AM15	Basketbolda harakatda to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish	2
Jami		30
II-SEMESTR		
AM16	Basketbolda harakatda to'pni uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish	2
AM17	Basketbol to'pini bosh orqasidan uzatish texnikasini o'rgatish	2
AM18	Basketbol to'pini bosh orqasidan uzatish texnikasini o'rgatish	2
AM19	Basketbol to'pini ikki qadamda savatga tashlash texnikasini o'rgatish	2
AM20	Basketbol to'pini ikki qadamda savatga tashlash texnikasini o'rgatish	2
AM21	Basketbolda jarima to'pini tashlash texnikasini o'rgatish	2
AM22	Basketbolda jarima to'pini tashlash texnikasini o'rgatish	2
AM23	Basketbolda hakamlik qilish	2
AM24	Basketbolda hakamlik qilish	2
AM25	Basketbolda himoya texnikasini o'rgatish	2
AM26	Basketbolda himoya texnikasini o'rgatish	2
AM27	Basketbol o'yinida takatik harakatlari o'rgatish	2
AM28	Basketbol o'yinida takatik harakatlari o'rgatish	2
AM29	Basketbolda hujum texnikasini o'rgatish	2
AM30	Basketbolda hujum texnikasini o'rgatish	2
Jami:		30
Umumiy		60

Futbol sport mashg'ulotlari bo'yicha amaliy mavzular		
I-SEMESTR		
№	Amaliy mashg'ulot (AM)	Soat
AM1	O'zbekistonda futbolning revojianishi, Futbolning umumiy ta'rif va o'yin qoidalari.	2
AM2	Futbol texnikasining ta'rif	2
AM3	Harakatlanish texnikasi o'rgatish.	2
AM4	To'pni olib yurish. To'pga zarba berish texnikasi o'rgatish.	2
AM5	To'pni oyoqning ichki qismi bilan uzatishni o'rgatish.	2
AM6	Maydonda o'yinchilarning texnikasi o'rgatish.	2
AM7	To'p to'xtatish texnikasi o'rgatish.	2
AM8	To'pni olib yurush texnikasi o'rgatish.	2
AM9	To'pni olib qo'yish texnikasi o'rgatish.	2
AM10	To'pni uzatish texnikasi o'rgatish.	2
AM11	Oyoqning ichki qismi bilan to'pni uzatish texnikasi o'rgatish.	2
AM12	Yugurib kelib to'pga zarba berish texnikasi o'rgatish.	2
AM13	To'pga bosh bilan zarba berish texnikasi o'rgatish.	2
AM14	Xarakatda to'pni uzatishni texnikasi o'rgatish.o'rgatish	2
AM15	Darvozabonning o'yin texnikasi o'rgatish.	2
Jami		30
II-SEMESTR		
AM16	To'pni ilib olish texnikasi o'rgatish.	2
AM17	To'pni qaytarib yuborish texnikasi o'rgatish.	2
AM18	Himoya qatori o'yinchilarining vazifalari o'rgatish.	2
AM19	Himoya taktikasi o'rgatish.	2
AM20	Hujum taktikasi o'rgatish.	2
AM21	O'yinchilarning hujumdagi hamkorligi texnikasi o'rgatish.	2

AM 22	Jismoniy tayorgarlik,kuchni tarbiyalash texnikasi o'rgatish.	2
AM 23	To'pni yon chiziqdan tashlab berish texnikasi o'rgatish.	2
AM 24	Tezkorlikni rivojlantirish,qarshi hujum texnikasi o'rgatish.	2
AM 25	Jarima to'pi tepish, tezkor hujum texnikasi o'rgatish.	2
AM 26	Maxsus chidamlilikni tarbiyalash texnikasi o'rgatish.	2
AM 27	Futbolchilar ish qobiliyatini oshirishga ko'maklashuvchi mashqlarini o'rgatish	2
AM 28	Texnik va taktik tayorgarlik mustahkamlash	2
AM 29	Texnik va taktik tayorgarlikni mustahkamlash va yanada rivojlantirish	2
AM 30	Futbol bo'yicha me'yoriy talablarni bajarish.	2
Jami		30
Umumiy		60

Kurash sport mashg'ulotlari bo'yicha amaliy mavzular

I SEMESTER

№	Amaliy mashg'ulot (AM)	Soat
AM1	Parterda turish holatlari	2
AM 2	Qayirib to'ntarish	2
AM 3	Aylana yugirib to'ntarish	2
AM 4	Aylantirib to'ntarish	2
AM 5	O'tish bilan to'ntarish	2
AM 6	Beldan oshirib to'ntarish	2
AM7	Ko'krakdan oshirib to'ntarish	2
AM8	Aylantirib tashlashlar	2
AM9	Egilib tashlashlar	2
AM10	Ko'krakdan oshirib tashlashlar	2
AM11	Qo'ldan tortib parterga o'tkazish	2
AM12	Qo'li ostidan sho'ng'ib parterga o'tkazish	2
AM13	Qo'lini bo'yniga o'rab parterga o'tkazish	2
AM14	Oldinga chiqib o'tirish bilam parterga o'tkazish	2
AM15	Zarb bilan yiqitish	2
Jami		30

II SEMESTER

AM16	Qayirib yiqitish	2
AM17	Qo'lini bo'yniga o'rab tashlash	2
AM18	Yelkadan oshirib tashlash	2
AM19	Beldan oshirib tashlash	2
AM20	Egilib tashlash	2
AM21	Ko'krakdan oshirib tashlash	2
AM22	Ko'krakdan oshirib tashlashni takomillashtirish	2
AM23	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uslublariga o'rgatish metodlari	2
AM24	Jismoniy sifatlarni o'lchash	2
AM25	Kurashchilarning jismoniy imkoniyatlarini tarbiyalash	2
AM26	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish	2
AM27	Kurash bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish ko'nikmalarini shakillantirish	2
AM28	Musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilish ko'nikmalarini shakillantirish	2
AM29	Kurash bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish ko'nikmalarini shakillantirish	2

AM30	Sport kurashidagi texnik usullarga o'rgatish metodikasi va amalda qo'llash	2
Jami		30
Umumiy		60

Qo'l to'pi sport mashg'ulotlari bo'yicha amaliy mavzular

I SEMESTER

№	Amaliy mashg'ulot (AM)	Soat
AM1	Qo'l to'pi o'yinida dastlabki turish holatlari va maydonda joylashish texnikasini o'rgatish.	2
AM 2	Yo'nalishlarni o'zgartirib to'pni yerga urib olib yurish.	2
AM 3	To'pni ilish va o'zatish texnikasiga o'rgatish.	2
AM 4	To'pni yerga urib olib yurish texnikasini o'rgatish	2
AM 5	Yo'nalishlarni o'zgartirib to'pni yerga urib olib yurish.	2
AM 6	Sakrab to'p o'zatish texnikasini o'rgatish	2
AM7	Darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish	2
AM8	Oyoq uchiga tayanib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish	2
AM9	Sakrab darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish	2
AM10	Yon tomonlarga egilib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish.	2
AM11	Gavdani o'ng tomonga egilib tayanib to'p otish texnikasini o'rgatish	2
AM12	O'ng oyoq bilan deysinib yiqilib to'p otish texnikasini o'rgatish.	2
AM13	Himoyachinning dastlabki turish holat texnikasiga o'rgatish.	2
AM14	Himoyada turish, harakatlanish, oldinga chiqish, o'ng va chapga siljish texnikasiga o'rgatish.	2
AM15	O'yinchini to'sish texnikasini o'ragatish.	2
Jami		30

II SEMESTER

AM16	Ikki tomonlama o'yin (soddalashtirilgan qoidasi bilan)	2
AM17	Qo'l to'pi maydonong hajmi. Chizmasi	2
AM18	Qo'l to'pining og'irligi, diametri, aylanasi	2
AM19	Qo'l to'pi bo'yicha musobaqalarni tashkilashtirish va o'tqazish	2
AM20	Qo'l to'pida xakamlik	2
AM21	Ikki tomonlama o'yin (soddalashtirilgan qoidasi bilan)	2
AM22	Himoyada turish, harakatlanish, oldinga chiqish, o'ng va chapga siljish texnikasiga o'rgatishni takrorlash.	2
AM23	O'yin taktikasini o'rgatish va takrorlash	2
AM24	Maydonda 5/1, 3/3, 6/0 chizma bo'yicha taktik harakatlarni o'rgatish	2
AM25	"Uchlik", "Sakkizlik" tizim bo'yicha o'yinlarni o'rgatish	2
AM26	"Uchlik", "Sakkizlik" tizim bo'yicha o'yinlarni takrorlash	2
AM27	Qo'l to'pi o'yinida 7 m. va 9 metrlik jarima to'plarini otish texnikasini o'rgatish.	2
AM28	Qo'l to'pi o'yinida darvozaboning vazifalari va harakatlari	2
AM29	Qo'l to'pi o'yinida darvozaboni jarima to'pini qaytarish texnikasiga o'rgatish	2
AM30	Talabalarni jismoniy tayyorgarligini aniqlash	2
Jami:		30
Umumiy		60

Stol tennis mashg'ulotlari bo'yicha amaliy mavzular

I SEMESTR

№	Amaliy mashg'ulot (AM)	Soat
AM1	Stol tennischilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'tkazish.	2
AM2	Stol tennischilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish mashg'ulotlarini o'tkazish.	2
AM 3	Holat va harakatlanishni o'rgatish	2
AM 4	Tennischining dastlabki turish holati va harakatlanish texnikasini o'rgatish	2
AM 5	Raketkani ushlab usullarini o'rgatish	2
AM6	Koptoqchani to'g'ridan o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish	2
AM 7	Holat va harakatlanish, koptoqchani uzatishni o'rgatish	2
AM 8	Oddiy zarbalarni o'rgatish, o'ng va chap tomondan zarbalarni o'rgatish	2
AM 9	Chapdan zarba berishni o'rgatish va takomillashtirish	2
AM 10	Stol tennisi koptoqchasini qabul qilish ko'nikmalarini o'rgatish	2
AM 11	Koptoqchasini qabul qilish texnikasini mustahkamlash	2
AM 12	Bir qadam harakatlari texnikasini mustahkamlash	2
AM13	Maydondagi turli zonalardan amalga oshirilgan zarba berish uchun aldamchi harakatlarni texnikasini o'rgatish	2
AM 14	Turli zonalardan amalga oshirilgan hujum zarbalarini texnikasini o'rgatish	2
AM 15	Turli zonalardan amalga oshirilgan hujum zarbalarini texnikasini mustahkamlash	2
Jami		30

II SEMESTR

AM 16	Stol tennisi taktikasiga o'rgatish	2
AM 17	Turli zonalardan amalga oshirilgan hujum zarbalari texnikasini o'rgatish	2
AM 18	Turli zonalardan amalga oshirilgan hujum zarbalari texnikasini mustahkamlash	2
AM 19	Ikki tomonlama o'yin davomida to'pni kiritish texnikasini o'rgatish	2
AM 20	Koptoqchani to'g'ri zarba berish texnikasini o'rgatishni takrorlash	2
AM 21	To'g'ridan yo'nalishga qarab hujum qilish texnikasini o'rgatish	2
AM 22	Bosh osha zarba berishni o'rgatish va takrorlash	2
AM 23	Parvozdagi to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish	2
AM 24	Tepalatma zarbani (sveche) texnikasini o'rgatish	2
AM 25	Yakkama – yakkaga o'yin taktikasini o'rgatish	2
AM 26	Karshi zarbalarni o'rgatish	2
AM 27	Aldamchi harakatlar bilan zarba berish o'rgatish	2
AM 28	Juftlik o'yinlarini o'rgatish	2
AM 29	O'yin taktikasida yakkalik, juftlik o'yinlarini o'rgatish	2
AM 30	Jismoniy sifatlarini aniqlash. Sinov meyyorlarini topshirish	2
Jami		30
Umumiy		60

Yengil atletika mashg'ulotlari bo'yicha amaliy mavzular

I SEMESTR

№	Amaliy mashg'ulot (AM)	Soat
AM1	Qisqa masofa yugurishida pastki startda turish texnikasini o'rgatish	2
AM 2	Qisqa masofa yugurishida pastki startda turish texnikasini o'zlashtirish	2

AM 3	Startga turish va startdan chiqish texnikasiga o'rgatish	2
AM 4	Startga turish va startdan chiqish texnikasiga o'zlashtirish	2
AM 5	Oyoq va qo'llarnig xarakatining to'g'ri bajarishga o'rgatish	2
AM 6	Oyoq va qo'llarnig xarakatining to'g'ri bajarishga o'zlashtirish	2
AM7	Masofa bo'ylab yugurish texnikasini o'rgatish	2
AM8	Masofa bo'ylab yugurish texnikasini o'zlashtirish	2
AM9	Masofa bo'ylab yugurish, marraga kelish texnikasiga o'rgatish	2
AM10	Masofa bo'ylab yugurish, marraga kelish texnikasiga o'zlashtirish	2
AM11	Marra chizig'idan o'tish harakatlarini o'rgatish	2
AM12	Marra chizig'idan o'tish harakatlarini o'zlashtirish	2
AM13	100m masofaga yugurish	2
AM14	200m masofaga yugurish	2
AM15	Talabalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash 800-1500 m	2
Jami		30
II SEMESTR		
AM16	O'rta masofa yugurishida yuqori startda turish texnikasini o'rgatish	2
AM17	O'rta masofa yugurishida yuqori startda turish texnikasini o'zlashtirish	2
AM18	Startga turish va startdan chiqish texnikasiga o'rgatish	2
AM19	Startga turish va startdan chiqish texnikasiga o'zlashtirish	2
AM20	Oyoq va qo'llarnig xarakatining to'g'ri bajarishga o'rgatish	2
AM21	Oyoq va qo'llarnig xarakatining to'g'ri bajarishga o'zlashtirish	2
AM22	Masofa bo'ylab burulishda yugurish texnikasini o'rgatish	2
AM23	Masofa bo'ylab burulishda yugurish texnikasini o'zlashtirish	2
AM24	Masofa bo'ylab yugurish texnikasini o'rgatish	2
AM25	Masofa bo'ylab yugurish texnikasini o'zlashtirish	2
AM26	Masofa bo'ylab yugurish, marraga kelish texnikasiga o'rgatish	2
AM27	Masofa bo'ylab yugurish, marraga kelish texnikasiga o'zlashtirish	2
AM28	Marra chizig'idan o'tish harakatlarini o'rgatish	2
AM29	Marra chizig'idan o'tish harakatlarini o'zlashtirish	2
AM30	Talabalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash 800-1500 m	2
Jami:		30
Umumiy		60

Shaxmat sport mashg'ulotlari bo'yicha amaliy mavzular

I SEMESTER		
№	Amaliy mashg'ulot (AM)	Soat
AM1	Shaxmat doskasi bilan tanishish. Shaxmat atamalari. Oq va qora maydonlar. Shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish.	2
AM 2	Shaxmat doskasi bilan tanishish. Shaxmat atamalari. va qora maydonlar. Shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish.	2
AM 3	Shaxmat doskasi bilan tanishish. Shaxmat atamalari. Gorizontal, vertikal, diagonal. Shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish.	2
AM 4	Shaxmat doskasi bilan tanishish. Shaxmat atamalari. Gorizontal, vertikal, diagonal. Shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish.	2
AM 5	Shaxmat taxtasida orientilantirishni o'rgatish.	2
AM 6	Shaxmat taxtasida orientilantirishni o'rgatish.	2
AM7	Raqiblar o'rtasida shaxmat doskani to'g'ri joylashtirmoq. Raqiblar bilan iliq munosabatni paydo bo'lishi.	2
AM8	Raqiblar o'rtasida shaxmat doskani to'g'ri joylashtirmoq.	2

	Raqiblar bilan iliq munosabatni paydo bo'lishi.	
AM9	Sipohlarni ajratish va nomlash. Shaxmat sipohlarning nomlari bilan tanishish: ladya	2
AM10	Sipohlarni ajratish va nomlash. Shaxmat sipohlarning nomlari bilan tanishish: ladya	2
AM11	Sipohlarni ajratish va nomlash. Shaxmat sipohlarning nomlari bilan tanishish: fil	2
AM12	Sipohlarni ajratish va nomlash. Shaxmat sipohlarning nomlari bilan tanishish: fil	2
AM13	Sipohlarni ajratish va nomlash. Shaxmat sipohlarning nomlari bilan tanishish: ferz	2
AM14	Sipohlarni ajratish va nomlash. Shaxmat sipohlarning nomlari bilan tanishish: ferz	2
AM15	Sipohlarni ajratish va nomlash. Shaxmat sipohlarning nomlari bilan tanishish: ot	2
Jami		30
II SEMESTER		
AM16	Sipohlarni ajratish va nomlash. Shaxmat sipohlarning nomlari bilan tanishish: ot	2
AM17	Sipohlarni ajratish va nomlash. Shaxmat sipohlarning nomlari bilan tanishish: piyoda	2
AM18	Sipohlarni ajratish va nomlash. Shaxmat sipohlarning nomlari bilan tanishish: piyoda	2
AM19	Sipohlarni ajratish va nomlash. Shaxmat sipohlarning nomlari bilan tanishish: qirol	2
AM20	Sipohlarni ajratish va nomlash. Shaxmat sipohlarning nomlari bilan tanishish: qirol	2
AM21	Shaxmat atamalari bilan tanishish. O'yin oldidan sipoxlarning joylanishishi. O'yindan oldin sipoxlarni to'g'ri joylanishni o'rgatish. Raqiblar bilan iliq munosabatni paydo qilish.	2
AM22	Shaxmat atamalari bilan tanishish. O'yin oldidan sipoxlarning joylanishishi. O'yindan oldin sipoxlarni to'g'ri joylanishni o'rgatish. Raqiblar bilan iliq munosabatni paydo qilish.	2
AM23	Sipoxlarni o'yin oldin to'g'ri joylantirish	2
AM24	Sipoxlarni o'yin oldin to'g'ri joylantirish	2
AM25	O'yin tushunchalari bilan tanishish. Yurishni o'rgatish.	2
AM26	O'yin tushunchalari bilan tanishish. Yurishni o'rgatish.	2
AM27	O'yin tushunchalari bilan tanishish. Xujumga o'rgatish.	2
AM28	O'yin tushunchalari bilan tanishish. Xujumga o'rgatish.	2
AM29	O'yin tushunchalari bilan tanishish. Himoyaga o'rgatish.	2
AM30	O'yin tushunchalari bilan tanishish. Himoyaga o'rgatish.	2
Jami:		30
Unumiy		60

III. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Talaba mustaqil ishni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlarini hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi:

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- tarqatma materiallardan o'zlashtirish;
- ARMda O'zbekistonda va jahonda tanlangan sport turlarning rivojlanish tarixi, sport

turlarning texnikasi va taktikasi asosida, mahsus adabiyotlar bo'yicha fanlar bo'limlari yoki mavzulari ustida ishlash; - yangi texnikalarni, apparaturalarni, va jihoz texnologiyalarni o'rganish; - talabalarining o'quv-ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularni chuqur o'rganish faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari, fan bo'yicha qo'shimcha adabiyotlar bilan ishlash. - mustaqil o'rganish uchun berilgan mavzular bo'yicha talabalar tavsiya etilgan asosiy adabiyotlardan tashqari qo'shimcha o'quv, ilmiy adabiyotlardan foydalanadilar. Bunda rus va xorijiy tillardagi adabiyotlardan foydalanish rag'batlantiriladi; - internet tarmog'idan foydalanish.
--

Talabalar mustaqil ta'limning amaliy mashg'ulotlar mazmuni va hajmi (60 soat).			
№	Mustaqil ish topshiriqlari	Bajarish muddati	Hajmi (soat)
1.	Topshiriq maqsadi: tezlik sifatlarini rivojlantirish. Har kuni maxsus yugurish mashqlarini bajarish. 1. Oyoq sonlarini ko'tarib yugurish. Siltash oyog'ini ko'ndalangiga ko'tarish, yelka bo'sh holatda, qo'llar tirsakdan bukilgan, yugurayotgan holatdagidek. Gavda orqaga ketmasligi uchun tayangan oyoqqa e'tibor berish kerak. 2. Sakraganga o'xshash yugurish. Oyoqlar bukilmagan holatda navbatma-navbat itarish. Harakatlarni bajarishda qo'llarning faol qatnashishi, xuddi yugurgan holatdagidek. Mashq bajarganda oyoqlarni yuqoriga va oldinga kuchli itarish holati, mashq tugatilayotganda oyoqlarning to'g'irlanishi holatiga e'tibor berish kerak. 3. Zinapoyalarda 10-12 soniyada pastga va tepaga tez yugurish.	o'quv yili davomida	6 soat
2	Topshiriq maqsadi: Chidamlilik sifatlarini tarbiyalash. Har kuni mashq bajarish. 1. 80-100 sm balandlikda ikki oyoqda sakrab yumshoq tushish. 2. Yotgan holatda "ko'prik". 3. 10-12 daqiqa davomida to'xtamasdan sekin yugurish va 100-120 metrga tez yugurish. 4. Yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish, oyoqlar 40-50 sm balandlikda. Uslubiy ko'rsatma: 9-10 marta ikki marotabadan sakrash bajarish, yuqori kuchli itarish yordamida 6-7 marta ikkiga bo'lib "ko'prik" bajariladi, 5-6 soniyada ushlash, 3 marotabadan qo'llarni ko'p bukish va yozish, 1,5-2 daqiqa dam olish.	o'quv yili davomida	6 soat
3	Topshiriq maqsadi: Kuchlilik sifatlarini rivojlantirish. Mustaqil jismoniy tayyorgarlik uchun maxsus kompleks mashqlarni tanlash. Kuchlilikni rivojlantirish uchun "aylanma shug'ullanish" uslubi. 1. Uzluksiz yugurish yoki uy sharoitida joyda yugurish 8-10 daqiqa. 2. O'tirib turish va sakrash. 3. Polda qo'lni bukib va yozish. 4. Turnikda tortilish. 5. Yotgan holatda gavgani bukish va yozish; oyoqlar juft holatda bo'lishi lozim. 6. Gavgani tepa-orqaga egish; oyoqlar juft holatda tizzada orqa tomon yotish. Hamma kompleks mashqlarni haftada ikki martadan qaytarish. Boshqa mashqlar bilan almashtirish.	o'quv yili davomida	6

4	Topshiriq maqsadi: Ertalabki badantarbiya mashqlari bilan tanishtirish. 1. Ertalabki badantarbiya mashqlari. 2. Ertalabki badantarbiya mashqlari ketma-ketligi. 3. Ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish. Ko'krak qafasiga ta'sir etmaydigan mashqlarni bajarishda iloji boricha qulay nafas olish, vaqti-vaqti bilan mashqlarni almashtirish.	o'quv yili davomida	6
5	Topshiriq maqsadi: Tezkorlik va kuchlilik sifatlarini rivojlantirish. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni har kuni bajarish. 1. Bir va ikki oyoqda o'tirib turish. 2. Polda qo'llarni bukish va yozish. 3. Yotgan holatda gavgdani ko'tarish. 4. Turnikda tortilish. 5. Tosh va shtangalarni ko'tarish.	o'quv yili davomida	6
Jami		30 soat	
II Semestr			
6	Topshiriq maqsadi: Tezlik sifatlarini rivojlantirish. 1. Oyoqni baland ko'targan holda yugurish. Oyoqlar gorizontal holda ko'tariladi, yelkalar yozilgan, qo'llar bukilgan holda, gavda orqaga ketmasligi uchun tayanch oyoqning to'g'riligiga ahamiyat berish lozim. 2. Sakragan holda yugurish. Oyoqni kuchli bukish natijasida ketma-ket itarish. Qo'llar faol yordam ko'rsatadi, mashqni kuch bilan oldinga va orqaga itarilib amalga oshirish. harakatlarning tugallanganiga, itaruvchi oyoqning oxirigacha bukishga e'tibor qaratish. 3. 10-12 soniya davomida zina bo'ylab pastga va tepaga yugurib chiqish va tushish.	o'quv yili davomida	6
7	Topshiriq maqsadi: Chidamlilik sifatlarini rivojlantirish. 20-30 daqiqa davomida yugurish. Burundan nafas olishni ta'minlagan holda yugurish tezligini pasaytirish. Dam olib, nafas rostlagandan so'ng yugurishni davom ettirish. Yugurish mashg'ulotlarini haftasiga 2-3 marotaba bajarish.	o'quv yili davomida	6
8	Topshiriq maqsadi: Yugurib kelib uzunlikka sakrash. 1. Buning uchun o'rnatilgan plankaga yoki arqonga, rezinkaga, lentaga 300-400 burchakdan yaqinlashib, qo'l uzatilgan masofada plankadan uzoqda turgan oyoq bilan sakraladi. 2. Tizzadan bukilgan bitta oyoq yuqoriga kuchli siltanadi hamda plankadan o'tkaziladi va pastga tushiriladi. 3. Siltangan oyoq shu zahoti to'g'rilanib, yerdan uzilgandan keyin yuqoriga-oldinga ko'tariladi va plankadan o'tkaziladi. Bunday sakrashda oyoqlar harakati qaychi harakatiga o'hshab ketadi. 4. Balandlikka sakrash jarayoni: yugurib kyelish, siltanish, plankadan o'tib yerga tushishdan iborat bo'ladi.	o'quv yili davomida	6
9	Topshiriq maqsadi: Suzishni bilmaydiganlar suvga ko'nikish mashqlarini o'rgatish. Mustaqil yoki sheriklari bilan birga bajariladigan (beldan so'ngra ko'krakdan keladigan suvda) mashqlar. 1. Mashqlarni bajarish chog'ida to'g'ri nafas olishga alohida e'tibor beriladi. Suv ostiga kirish, sho'ng'ish, suv yuzasida suzish paytida nafas olgandan keyin uni tutib turish zarur, suvga kimgach nafas chiqariladi. 2. Beldan keladigan suvda turib, qirg'oq bo'ylab qo'l, oyoq, tana uchun turli harakatlar bajariladi: chapga, o'ngga burilib qadam tashlash, suvda o'tirib-turish. Qo'lni eshkak eshgandek qilib, harakatlantirib yurish va yugurish. 3. Qirg'oqqa qarab ko'krakdan keladigan suvda oyoqlarni yelka	o'quv yili davomida	6

	kengligida qo'yib, "kir chayish" harakati mashqini bajarish. Nafas olishni kuzatish: nafas olmay 10 gacha sanash, so'ngra turish (nafas olishni 15-20 soniya to'xtatib turish). So'ngra nafas olish, yuzni suvga botirib turish, suv ostida nafasni chiqarish va nafasni rostdash.		
10	Topshiriq maqsadi: Mutaxassisligi bo'yicha kompleks mashq tuzish. 1. Mutaxassisligi bo'yicha badantarbiya mashqlarini, ishga moyil mashqlarni tuzish. 2. Mutaxassisligi bo'yicha gigiyenik badantarbiya mashqlari ketma-ketligi. 3. Kompleks mashqlar tuzish.	o'quv yili davomida	6
Jami:		30	
Jami hammasi:		60 soat	

	Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular: 1. Voleybol o'yin taktikasiga o'rgatish uslublari, vositalari va tamoyillari. 2. Voleybol bo'yicha OTMda tanlov o'tkazish asoslari. 3. Xorijiy tajribalar orqali voleybol texnikasi va taktikasiga o'rgatish texnologiyasi. 4. Voleybol texnik va taktik elementlarni o'rgatishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish uslubi. 5. Basketbol o'yin taktikasi 6. Basketbol o'yinida hujum taktikasi 7. Basketbol o'yinida hujum taktikasi, chalg'itish va taktik harakatlarni o'rgatish 8. Basketbol o'yinida tez hujumga o'tishni tashkil qilish, ortiqcha oyinchini darvozaga to'p tashlashiga sharoit yaratib berish. 9. Futbol o'yinini vujudga kelishi. 10. Futbol bo'yicha dastlabki Jaxon, Yevropa va Olimpiada o'yinlari yili. 11. Vazirlar Maxkamasining O'zbekistonda futbolni rivojlantirish to'g'risida qanday qarorlar qarorlar qabul qilingan. 12. Futbolda qanday harakatlanish texnikasi mavjud. 13. Futbol o'yin qoidasi maydon va jixozlar o'lchami. 14. Futbol o'yinida o'yinchilarni mashg'ulotdan oldingi tayyorgarligi 15. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida futbolning o'rni. 16. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida gandbolning o'rni. 17. Qo'l to'pi musobaqa qoidalari, musobaqalami tashkil etish va o'tkazish tizimlari. 18. Qo'l to'pida xujum va himoyadagi individual, guruh va jamoaviy taktika. 19. Qo'l to'pida tadqiqotlar yo'llari usuliyati. 20. Yosh gandbolchilarni tanlab olish uslublari. 21. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni. 22. Yengil atletika musobaqa qoidalari, musobaqalami tashkil etish va o'tkazish tizimlari. 23. Yengil atletikada individual taktika 24. Yengil atletikada tadqiqotlar yo'llari usuliyati 25. Yengil atletikachilarni tanlab olish uslublari 26. Kurashchining maxsus mashqlarining bajarish va harakatlanishlar 27. Kurashda texnik usullarni bajarish. 28. Kurashda texnik usullarning himoyasini bajarish 29. Kurashda texnik usullarga karshi-usul qo'llash. 30. Kurashda texnik usullarning kombinatsiyasini bajarish. 31. Kurashda texnik usulni amalga oshirish taktikasi. 32. Kurash bellashuvni o'tkazish taktikasi. 33. Stol tennisi o'yinini paydo bo'lishi va rivojlanishi 34. Stol tennisi o'yini texnikasi va taktikasi 35. Stol tennischilarni psixalogik tayyorlash
--	--

	36. Stol tennischilarni tayyorlash uslubiyati 37. Yosh stol tennischilarni tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari 38. Stol tennisning paydo bo'lishi va rivojlanishi 39. Shaxmat o'yinini paydo bo'lishi va rivojlanishi 40. Shaxmat o'yini texnikasi va taktikasi 41. Shaxmatchilarni psixologik tayyorlash 42. Shaxmatchilarni tayyorlash uslubiyati 43. Yosh shaxmatchilarni tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari
3.	IV. Fan o'qitilishining natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) Bilimlar jihatidan: Asta-sekinlik va izchillik bilan talabalarning salomatligini mustahkamlash, organizmini chiniqtirish, ishchanlik qobiliyatini oshirish; Jismoniy rivojlanishida funksional nuqsonlarni bartaraf etish, kasalliklardan keyingi asoratlarni tugatish; Zarur gigiyenik ko'nikmalar va kundalik sog'lomlashtirish jismoniy mashg'ulotlarini bajarish ehtiyojini shakllantirishga qaratiladi. Ko'nikmalar jihatidan: Yangi amaliy-kasbiy ko'nikmalarni egallash; Jismoniy va aqliy ish qobiliyatini rivojlantirish; sport turlar bo'yicha me'yoriy talablarni bajarish.
4.	V. Ta'lim texnologiyalari va metodlari: Jismoniy madaniyat fani o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy metodlari, pedagogik va axborot-kommunikasiya texnologiyalarini qo'llash nazarda tutilgan. Sport turlari bo'yicha amaliy mashg'ulotlar mavzularini o'tishda jismoniy mashqlarni texnikasini o'rgatishda zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida prezintatsiya va elektron-didaktik texnologiyalaridan kichik guruhlar musobaqalari, o'z-o'zini nazorat, qadamba-qadam, guruhli fikrlash, ko'rgazmalik pedagogik texnologiyalarini qo'llash nazarda tutiladi. Sport harakatlarini bajarish ketma-ketligi aks ettirilgan plakatlar, jadvallar, o'quv filmlari. Video, audio uskunalari: video va audio magnitofon, ovoz kuchaytirish qurilmasi. Kompyuter va multimediali vositalari: kompyuter, proyektor. Jismoniy madaniyat fanining o'quv dasturini bajarish uchun OTMdagi jismoniy madaniyat kafedrasida quyidagi moddiy-texnik bazaga ega bo'lishi kerak: 1. Dasturga kiritilgan barcha sport turlari bo'yicha mashg'ulot o'tish uchun maxsus ochiq sport maydonlari. 2. Sportzal: 36x18m, yordamchi xonalar, sport o'yinlari, stol tennis, shaxmat-shashka jihozlari. 3. Yengil atletika sektorlaridan iborat kamida 200m yugurish yo'lakchasi, maydon jihozlari bilan. Yugurib kelib uzunlikka sakrash sektorlari jihozlari bilan. 4. Voleybol, basketbol, futbol, qo'l to'pi maydonlari. 5. Uslubiy xona: kompyuter va texnika vositalari, tegishli adabiyotlar.
5.	VI. Kreditni olish uchun talablar: Fanga oid amaliy, nazariy va uslubiy tushunchalarni to'liq o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish va sinov nazorat shakllarida berilgan vazifa topshiriqlarni topshirish
6.	TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI Asosiy adabiyotlar 1. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish konsepsiyasi. OO'MTV kollegiyasining 1999-yil martdagi qarori. 2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida". 1999 yil 27 may. 3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori "Ommaviy sport targ'ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risida". 2003 yil 4 noyabr. 4. O'zbekiston Respublikasining qonuni "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida". 2015 -yil 4 sentyabr (yangi taxrirda).

5. "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishi". O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori PK-3031 sonli. 2017 yil 33 iyun.
6. Ayropetyans L.R. Voleybol. Darslik T., O'zDJTI 2005 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. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. - 240 с.
9. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. darslik T.: Fan va texnologiya. 2012. - 208 b Pulatov A. Voleybolni rasmiy musabaqa qoidalar T.2002 y
10. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2008 y.
11. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A. "Gandbol"-Darslik, 2005 y.
12. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. "Gandbol"- o'quv qo'llanma, 2010 y.
13. Pavlov Sh.K, Azizava R.I, Gandbol - BO'SMlar uchun dastur 2009 y.
14. Павлов Л.И.К, Абдурахманов Ф.А, Подготовка гандболистов - УзГИФК Т.: 2006Й, 299с.
15. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik. 2005 y.
16. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X., Qurbonova 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. - 78b.
17. Xo'jayev F., Raximqulova K., Nigmanov B. Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. Cho'lpon nashriyoti. Toshkent 2011 y.
18. Ismatullayev X.A., Ganiyeva F.V. Basketbolda texnik priyomlarni egallashda yordam beruvchi xukkabozlik mashqlari. Metod.qo'llanma. T., 1999
19. Rasulev A.T., Ismatullayev X.A. Basketbol o'yini rasmiy qoidalar. T., UzDJTI, 1993
20. Rasulev A.T. Basketbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T., O'zDJTI, 1998
21. Ismatullayev X.A., Ganiyeva F.V. Basketbol o'yinida hakamlarning joylanishi va ularni o'zaro harakatlari. Metod.qo'llanma. T., O'zDJTI, 1996
22. Ismatullayev X.A. Basketbol o'yining rasmiy qoidalar. Metod.qullanma. T., UzDJTI i TDPU, 2001
23. Ganiyeva F.V. Basketbol o'yinining rasmiy qoidalar.qo'llanma T.: 2007. -124 b.
24. Qudratov R., /Yengil atletika. darslik - T.: 2012 y.
25. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma - T.: 2008. - 72 b.
26. P.Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma - T.: 2009. - 58 b.
27. Shakirjanova K.T. Yengil atletika bo'yicha musobaqalarda kotibiyat ishini tashkil etish. Uslubiy qo'llanma. - T.: O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. 2010 y. - 72 b.
28. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. Barerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. Uslubiy qo'llanma - T.: "SHARQ" 2011 y. - 44 b.
29. Sh.A.Abdullayev A.A. Agzamov Erkin kurash nazariyasi va uslubiyati. T 2016 y
30. F.A.Kerimov Darslik Sport kurash nazariyasi va uslubiyati T 2009 y
31. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati T 2015
32. Nurimov R.I. Futbol. T.: 2005.
33. Nurimov R.I, Davletmuradov S.R., Davletmuradov D.R. Futbol. Toshkent. 2018 y.
34. Nurimov R.I. Sport va milliy o'yinlar. Toshkent. 2018 y.
35. Nurimov R.I. Futbol nazaryasi va uslubiyati. Toshkent. 2018 y.
36. Р.Гуфранова, В.Брюхов. Настольный теннис. Учебная программа. Ташкент. 2018.
37. Ковалёв В.Д. Спортивные игры. Теннис. Москва. 1998 г.
38. Мухитдинов М., Ўзбекистонда шахматчилик, Т., 1991;
39. Мухитдинов М., Шахмат — кони ҳикмат, Т., 1994.

Qo'shimcha adabiyotlar.

1. R.S. Salomov. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti Toshkent 2005 yil.238-bet
2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.
3. A.Abdusattorov, A.A.Istomin Dzyudo kurashi Toshkent 1993.
4. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Учебник. 2000 г. Ташкент.
5. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llanma. 2004y. Toshkent.
6. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X., Qurbanova M.A. Voleybol. // JTI II kurs talabalari uchun ixtisoslik fanidan ma'ruza matnlari. T.: 2003. - 44 b.
7. Qo'chqarova O.V., Qipchoqov B.B., Boltayev G.V. Voleybol. o'quv qo'llanma. 2001y. Toshkent
8. Qudratov.R. Yengil atlelika. T : 2012 y
9. Shakirjanova K.T Tuxtayev N.I "Osnovi texniki, melodika obucheniya i trenirovki v bege na korolkie dislanlsi. T.: 2012 g.
10. Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., /Baryerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. T. 2011 y.
11. Shakirjanova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). O'quv qo'llanma. "Lider press". - T.: 2007 y. — 350 bet.
12. Ismatullayev X.A., Ganiyeva F.V. Basketbol o'yinida hakamlarning joylanishi va ularni o'zaro harakatlari. Metod.qo'llanma. T., O'zDJTI, 1996
13. Ismatullayev X.A. Basketbol o'yining rasmiy qoidalari. Metod.qullanma. T., UzDJTI i TDPU, 2001.
14. Pavlov Sh.K., Isroilov R.I. Gandbol. Toshkent. 2018 y.
15. Pulatov A.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol. Toshkent. 2018 y.
16. Раупов О.К. Методы обучения по избранным видам спорта. Учебное пособие. Ташкент. 2014 г.
17. Rafiev H.T. Jismoniy madaniyat va sport atamalarining ruscha-o'zbekcha lug'ati. T.: 1998.
18. Rafiev H.T., Olimov M.S., Shakirjanova K.T., To'xtaboev N.T., Smurigina L.V. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. Toshkent. 2018 y.
19. Usmonxo'jaev T.S. va boshq. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari. O'quv qo'llanma. T.: O'qituvchi. 2005.
20. R.Gufranova. Stol tennis. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2018.
21. Креспо М., Милей Д. Учебник передового тренера. Теннис. Англия перевод. 1998 г.
22. Samig Obidov. Tennis yosh tanlamaydi. Sharq nashriyoti T.2001 y.
23. Tennisga o'rgatishning an'anaviy va noan'anaviy texnologiyasi. O'quv qo'llanma. T. 2007 y
24. A.A.Усманова. Спортивная педагогика. Ташкент. 2018.
25. A.A.Усманова. Спорт психологияси. Услубий кулланма. Тошкент. 2018.
26. Л.З.Холмурадов, А.А.Агзамов, Ш.А.Абдуллаев. Жисмоний тарбия ва спорт машгулотларида тустакил таълим асослари. Услубий кулланма. Тошкент. 2018.

Axborot manbalari (saytlar):

1. www.ziyounet.uz Axborot ta'lim tarmog kerakli ma'lumotlarni berish, muloqat qilish
2. www.natlib.uz Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar
3. www.edu.uz Oliy ta'lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar
4. www.fiba.org FIBA Basketball World Cup, the FIBA World Championship

7. Fan dasturi Samarqand davlat universiteti O'quv-uslubiy kengashining 2021yil _____dagi _____-son bayonnomasi bilan ma'qullangan.

8. Fan/modul uchun mas'ullar:

O.K.Raupov – SamDU Fakultetlararo jismoniy madaniyat kafedrası dotsenti
A.A.Qurbonov – SamDU Fakultetlararo jismoniy madaniyat kafedrası katta o'qituvchisi

9.

Taqrizchilar:

B.B.Kipchakov – SamDU, Sport faoliyati va san'at fakulteti dekani, pedagogika fanlari nomzodi dots. (ichki).

X.T.Rafiyev–Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni malakasini oshirish markazi Samarqand filiali professori, p.f.n. (tashqi).

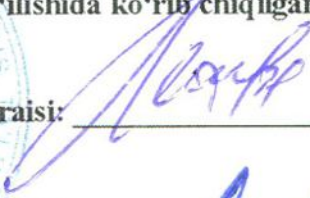
Kafedra mudiri:

 dots. O.K.Raupov

Mazkur modul Sport faoliyati va san'at fakulteti kengashining 2021 yil “____”

“____” – sonli yig'ilishida ko'rib chiqilgan va tasdiqlangan.

Kengash raisi:

 dots. B.B.Kipchakov

O'quv-uslubiy kengash raisi:

 prof. A.S.Soleyev

