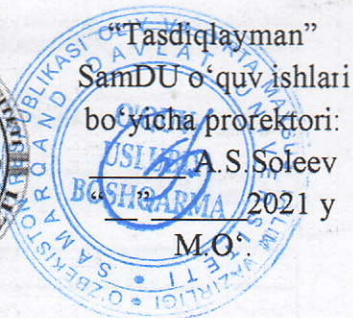


Moodle / fan sillabusi
Biologiya fakulteti –
60510100-Biologiya
(turlar bo'yicha)
60710200-Biotexnologiya
(tarmoqlar bo'yicha)



Fan nomi:	Jismoniy tarbiya va sport (Qo'l to'pi)
Fan turi:	majburiy
Fan kodi:	JSTM1004
Yil:	2021-2022
Semestr:	1, 2
Ta'lim shakli:	kunduzgi
Mashg'ulotlar shakli va semestrga ajratilgan soatlar:	120
Ma'ruza	-
Amaliy mashg'ulotlar	60
Laboratoriya mashg'ulotlari	-
Seminar	-
Mustaqil ta'lim	60
Kredit miqdori:	4
Baholash shakli:	Sinov
Fan tili:	o'zbek

Fanning maqsadi (FM)

FM1	Fanning (sport turining) maqsad va vazifalari. Fanning (sport turining) maqsadi – gandbol bo'yicha amaliy bilimlar berish, ularning kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat.
	Mazkur fanning (sport turining) vazifasi – gandbolga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalarni mukammal o'zlashtirish, bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalari, gandbolning texnik-taktik harakatlariga o'rgatish asoslarini, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish, sportchilarni tayyorgarlik xolatlarini nazorat qilish, gandbolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha ilmiy-pedagogik bilimlar berishdan iborat.

Fanni o'zlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar

1.	Jismoniy madaniyat fani yuzasidan umumiy tasavvur va ma'lum bir bilimlar bazasiga ega bo'lishlari kerak.
2.	O'quv jarayonida jismoniy madaniyat texnologiyalarini qo'llash imkoniyatlari va pedagogik dasturiy vositalar yordamida elektron o'quv resurslari yaratish bo'yicha tegishli tasavvurga ega bo'lishlari lozim.

Ta'lim natijalari (TN)	
	Bilimlar jihatidan:
TN1	Asta-sekinlik va izchillik bilan talabalarining salomatligini mustahkamlash, organizmini chiniqtirish, ishchanlik qobiliyatini oshirish;
TN2	Jismoniy rivojlanishida funksional nuqsonlarni bartaraf etish, kasalliklardan keyingi asoratlarni tugatish;
TN3	Zarur gigiyenik ko'nikmalar va kundalik sog'lomlashtirish jismoniy mashg'ulotlarini bajarish ehtiyojini shakllantirishga qaratiladi.
	Ko'nikmalar jihatidan:
TN4	Yangi amaliy-kasbiy ko'nikmalarni egallash;
TN5	Jismoniy va aqliy ish qobiliyatini rivojlantirish;

Fan mazmuni		
Mashg'ulotlar shakli: amaliy mashg'ulot (AM)		
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'rgatish.	2
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:		60

Mustaqil ta'limning shakli va mazmuni.(amaliy).

Talabalar mustaqil ishi dastur materiallarini o'zlashtirishga qaratiladi. Talabalar darsdan tashqari vaqtlarda (uyda, kutubxonada, uslubiy xonalarda, o'quv-trenirovka yig'inlarida) dastur bo'yicha tavsiya yetilgan adabiyotlar ustida mustaqil ishlaydi, mashqlar majmualarini tuzadi, seminar mashg'ulotlariga tayyorlanadi, o'quv amaliyotiga oid materiallarni o'rganadi.

Talabalar dastur doirasida rejalashtirilgan mashg'ulotlar hajmi va mavzulari bo'yicha o'z bilimlari, malakalari va ko'nikmalarini takomillashtirib boradi. Mazkur jarayonda ularga quyidagi vazifalarni amalga oshirish tavsiya etiladi

T/r	Tavsiya etiladigan mustaqil ta'lim va mustaqil ish mavzulari
1	O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida gandbolning o'rni.
2	Xujum va himoyadagi individual, guruh vajamoaviy taktika
3	Sport ishlarini rejalashtirish, nazorat qilish va hisobga olib borish
4	Murabbiy faoliyatining pedagogik va psixologik tavsifi
5	Yosh gandbolchilarning sport tayyorgarligi tizimi
6	Gandbolda har bir amplua o'yinchilarining model tavsifnomasi
7	Texnik usullarni takomillashtirib borish usuliyati
8	Taktik usullarni takomillashtirib borish usuliyati
9	Psixologik tayyorgarlik
10	Malakali gandbolchilarning mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish
11	Hujum texnikasi
12	O'yin taktikasi
13	Hujum taktikasi
14	Texnika va taktik harakatlarning bir-biriga bog'liqligi
15	O'yin oldidan qo'yiladigan vazifalar
16	Hakamlik qilish uslublari
17	Mavsum yakunlari bo'yicha ma'lumotlar yig'ish
18	Hujum o'yin texnikasi
19	Himoya o'yin texnikasi
20	Darvozabon o'yin texnikasi
21	Sport bilan shug'ullanvchilar uchun gigienik talablar
22	O'yin texnikasi va texnik tayyorgarlik asoslari
23	O'yin texnik va taktik tayyorgarlik asoslari
24	Respublikada sport sohasida gandbolning o'rni
25	Sportchi irodasini tarbiyalash
26	Sport tayyorgarligini rejalashtirish va nazorat qilish
27	Jismoniy qobiliyat vajismoniy tayyorgarlik
28	Sport tayyorgarligini umumiy tavsifi
29	Gandbolchilarning tezkorligini rivojlantirish vosita va usullari

Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni.	
	Talaba mustaqil ishini tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakillardan foydalanish tavsiya etiladi.
MT1	- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
MT2	- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
MT3	- yiqilish va yiqitish usullari chizmasini chizish va mashq variantlarini ishlab chiqish;
MT4	- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
MT5	- mashq davomida ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;
MT6	- talabaning o'quv – ilmiy – tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
MT7	- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
MT8	- masofaviy ta'lim.
	Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan, konspektlarni va mavzuni o'zlashtirish darajasini tekshirish va baholash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan har darsda amalga oshiriladi.

I bosqich talabalari uchun mustaqil ish topshiriqlari.

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Berilgan topshiriqlar	Bajarish muddati	Hajmi (60 soatda)
1	Qo'l to'pi o'yinida texnik, taktik harakatlarini takomillashtirish.	Individual topshiriqlarni bajarish	kalendar tematik rejasiga asosan	6
2	Qo'l to'pi o'yinida texnik, taktik harakatlarini takomillashtirish.	Individual topshiriqlarni bajarish	kalendar tematik rejasiga asosan	6
3	Qo'l to'pi o'yinini tashkil qilish	Individual topshiriqlarni bajarish	kalendar tematik rejasiga asosan	6
4	Qo'l to'pi o'yinini jihozlari bilan tanishish	Individual topshiriqlarni bajarish	kalendar tematik rejasiga asosan	6
5	O'yin taktikasi	Individual topshiriqlarni bajarish	kalendar tematik rejasiga asosan	6
6	Hujum taktikasi	Individual topshiriqlarni bajarish	kalendar tematik rejasiga asosan	6
7	Hujum taktikasi, chalg'itish va taktik harakatlarni o'rgatish	Individual topshiriqlarni bajarish	kalendar tematik rejasiga asosan	6
8	Tez hujumga o'tish taktikasi o'rganish	Individual topshiriqlarni bajarish	kalendar tematik rejasiga asosan	6
9	Tez hujumga o'tishni tashkil qilish	Individual topshiriqlarni bajarish	kalendar tematik rejasiga asosan	6

10	Jismoniy tayyorgarligini aniqlash. Sinovlarga tayyorgalik ko'rish.	Individual topshiriqlarni bajarish	kalendar tematik rejasiga asosan	6
Jami:				60

Talabalar bilimini baholash mezonlari	
Baholash tartibi	
Mazkur tartib O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 24 iyuldagi 571-son "Samarqand davlat universiteti faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"ga qarori (1 band 9 xat boshi) va O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta mahsus ta'lim vazirining 2018 yil 9 avgustdagi 19-2018-son bo'yrug'i bilan tasdiqlangan "Oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilimini nazorat qilish va baholash tizimi to'g'risida"gi Nizom asosida ishlab chiqilgan va Samarqand Davlat universiteti Ilmiy kengashining 2019 yil 29 apreldagi 10-son yig'ilishida tasdiqlangan.	
1	Mazkur tartib keyingi o'quv yillarida Samarqand Davlat universitetiga o'qishga qabul qilingan talabalarning bilimini nazorat qilish hamda baholashda qullaniladi.
2	Talabalar universitet professor-o'qituvchilari tomonidan birinchi mashg'ulotda mazkur tartib talablari bilan tanishtirilishi shart.
3	Samarqand Davlat universitetida fanlardan sinovlar talabaning amaliy mashg'ulotlari va mustaqil ta'lim topshiriqlarini bajarishiga, davomatiga, shuningdek uning ushbu mashg'ulotlardagi faolligiga fan o'qituvchisi tomonidan quyilgan ballarni umumlashtirish orqali amalga oshiriladi.
4	Fan o'qituvchisi tomonidan baholanmagan talabalarga sinov kafedra mudiri tasdiqlagan komissiya ishtiroqida semestr yakunida amaliy nazorat o'tqazish orqali amalga oshiriladi. Komissiya tarkibiga tegishli fandan o'quv mashg'ulotlarini olib bormagan professor-o'qituvchilar jalb qilinishi lozim.
5	Sinovda talabalar bilimini baholash o'tdi/o'tmadi tizimida amalga oshiriladi.
6	Talaba uzrli sabablarga kura sinovdan baxolanmagan taqdirda ushbu talabaga sinovii qayta topshirishga fakultet dekanining farmoyishi asosida ro'xsat beriladi.
7	4-bandda keltirilgan dalolatda talabalarning bilimi qo'yidagi mezonlar asosida baholanadi: talaba mustaqil huloa va qaror qabul qiladi, ijodiy fikrlay oladi, mustaqil mushoqada yuritadi, olgan bilimini amalda qullay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — sinovdan o'tdi; talaba fan dasturini o'zlashtirmagan, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunmaydi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega emas deb topilganda — sinovdan o'tmadi. Sinovdan o'tmagan talabalar qarzdor hisoblanadi va ularga stipendiya tayinlanmaydi.
8	Talabaga sinovii qayta topshirish uchun berilgan muddat davomida talaba tomonidan qayta topshirishlar soni 2 martadan ko'p bo'lmasligi kerak. Talaba sinovini birinchi marta qayta topshirishdan o'ta olmagan taqdirda, fakultet dekani tomonidan komissiya tuziladi. Komissiya tarkibi tegishli fan bo'yicha professor-o'qituvchi va soha mutaxassislari orasidan shakllantiriladi. Ikkinchi marta sinov imtixonini o'tqazish va talabani baholash mazkur komissiya tomonidan amalga oshiriladi.
9	Berilgan muddat davomida sinovii topshira olmagan talaba bo'yicha fakultet dekani bildirgi

	bilan universitet rektorini xabardor qiladi va ushbu talaba rektor bo'yrug'i asosida kursdan qoldiriladi.
10	Sinov natijalari tegishli fakultet dekani tomonidan tasdiqlangan ichki qaydnomaga va talabaning reyting daftarchasiga fan bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini olib borgan professor-o'qituvchi tomonidan to'ldiriladi.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI	
Asosiy adabiyotlar	
1	Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A . "Gandbol"-Darslik, 2005 y.
2	Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2008 y.
3	Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. "Gandbol"- o'quv qo'llanma, 2010 y.
4	Pavlov Sh.K, Azizava R.I, Gandbol - BO'SMlar uchun dastur 2009 y.
5	Павлов Л.И.К., Абдурахманов Ф.А, Подготовка гандболистов - УзГИФК Т.: 2006й, 299с.
Qo'shimcha adabiyotlar	
1	Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. -Toshkent "O'zbekiston" NMIU, 2017.48 b.
2	Pavlov Sh.K, Abdalimov O.H, Mathalikov I.I. "Gandbol" (musobaqa qoidalari. ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi) T; 2015 y.
3	Шестаков М.П.Шестаков И.Г.Гандбол:Тактическая подготовка, САП, 2001г.
4	Abdalimov O.X.,Isroilov R.I."Gandbolchilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlash" uslubiy qo'llanma 2015 yil.
5	Shelyagina I.N., Abduraxmanov F.A.,Pavlov Sh.K.Gandbolchi talablarning o'quv ilmiy tekshirish ishlari. T. O'zDJTI 2000
6	Pavlov Sh.K.Yusupoza Z.E."Yosh gandbolchilarni tezkor-kuch sifatlarini samaradorligini oshirish texnologiyasi" uslubiy qo'llanma 2015 yil.
Internet saytlari	
1	www.lex.uz
2	www.ziynet.uz
3	www.natlib.uz
4	www.edu.uz
5	www.rsl.ru
6	http://www.handball.uz

