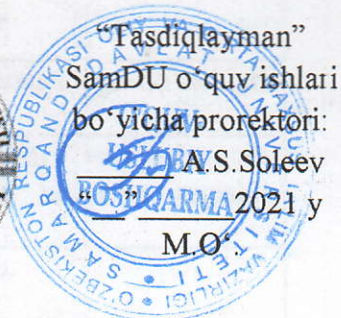


Moodle / fan sillabusi
Biologiya fakulteti –
60510100-Biologiya
(turlar bo'yicha)
60710200-Biotexnologiya
(tarmoqlar bo'yicha)



Fan nomi:	Jismoniy tarbiya va sport (Voleybol)
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	Fanni o'qitishdan maqsad - talabalarni jismoniy madaniyat va voleybol sohasidagi asosiy tushunchalar, (jismoniy madaniyat, O'zbekiston jismoniy madaniyati, jismoniy tarbiya, O'zbekiston voleyboli, badan tarbiya, bolalar voleyboli, 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.
FM2	Fan va ta'lim integratsiyasi mazmun mohiyatidan kelib chiqqan holda innovatsiyalarni ta'lim tizimiga keng jalb etish, talabalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy kamol topishi va chiniqib o'sishlariga ko'maklashish; - talabalarda insonning 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; -voleybol sohasidagi nazariy bilimlarini, amaliy ko'nikma malakalarini

	shakllantirish;
--	-----------------

Fanni o'zlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar	
1.	Futbol turi bo'yicha umumiy tasavvur va ma'lum bir bilimlar bazasiga ega bo'lishlari kerak.
2.	Mashg'lot jarayonida futbol 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; Voleybol bo'yicha me'yoriy talablarni bajarish.

Fanning mashg'ulotlar mazmuni
Ta'lim yo'nalishi bo'yicha tayyorlanadigan bakalavr-kadrlarning funktsional faoliyati, jismoniy tarbiya va sportning millat genofondini shakllantirish, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashdagi ahamiyati. Universitetda ta'lim olishning o'ziga xos xususiyatlari bu jarayonda Voleybol fanining o'zni, uning o'quv rejasida belgilangan boshqa fanlar va pedagogik kasb tayyorgarligini o'zga shakllari bilan uzviy bog'liqligi.
Mashg'ulotlar shakli: amaliy mashg'ulot (AM)

№	Amaliy mavzulari (barchasi)	Soat
I-SEMESTR		
AM1	Voleybol o'yini tarixi va qoidalari Turish holatlari, asosiy turish holati, pastki turish holati, yuqori turish holatlarini o'rgatish.	2
VOLEYBOL O'YINIDA TO'PNI BOSHQARISHNING TEXNIK USULLARINI O'RGATISH		
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
II-SEMESTR		30
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
VOLEYBOL O'YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASIGA O'RGATISH		
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

Mustaqil ta'limning shakli va mazmuni

Talabalarining mustaqil ishi dastur materiallarini o'zlashtirishga qaratiladi. Talabalar darsdan tashqari vaqtlarda (uyda, kutubxonada, uslubiy xonalarda,) dastur bo'yicha tavsiya yetilgan adabiyotlar ustida mustaqil ishlaydi, mashqlar majmualarini tuzadi, 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:

Talabalar mustaqil ta'limning amaliy mashgulotlar 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 bukmagan 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'pri". 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'pri" bajariladi, 5-6 soniyada ushlab, 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 gavadani bukish va yozish; oyoqlar juft holatda bo'lishi lozim. 6. Gavadani 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.	o'quv yili davomida	6

	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.		
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 gavdani ko'tarish. 4. Turnikda tortilish. 5. Tosh va shtangalarni ko'tarish.	o'quv yili davomida	6
	Jami		30 soat
6	Topshiriq maqsadi: Tezlik sifatlarini rivojlantirish. 1. Oyoqni baland ko'targan holda yugurish. Oyoqlar gorizontol 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,	o'quv yili davomida	6

	suv yuzasida suzish paytida nafas olgandan keyin uni tutib turish zarur, suvga kirgach 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 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 rostlash.		
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

Voleybol bo'yicha tavsiya etilayotgan mustaqil ishlarning mavzulari	
1	Voleybolni vujudga kelishi, uni jahonda va O'zbekistonda rivojlanish tarixiga oid bilimni chuqurlashtirish.
2	O'yin texnikasi asoslari bo'yicha berilgan o'quv materiallarini o'zlashtirish. Hujum va himoya texnikasiga oid o'yin usullari, holat va harakatlanishlar mazmuni va mohiyati haqida keng tassavurga ega bo'lish.
3	O'yin taktikasi asoslari bo'yicha berilgan o'quv materiallarini o'zlashtirish. Hujum va himoya taktikasini mazmuni va mohiyati haqida keng tassavurga ega bo'lish.
4	Musobaqa qoidalari, uni tashkil qilish va hakamlilik qilish texnologiyasi haqidagi bilim va ko'nikmalarni mukammallashtirish.
5	O'yin malakalariga o'rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va printsiplari haqida olingan bilimlar doirasini kengaytirish.
6	Jismoniy sifatlar va texnik taktik usullarni shakllantiruvchi mashqlarni tanlash va ularni mashg'ulot davomida qo'llash ko'nikmalarini mukammallashtirish.
7	Voleybol mashg'ulotning tuzilishi, mazmuni va uni o'tkazish uslubiyatiga doir ma'lumotlarni o'zlashtirish.
8	Mashg'ulotni rejalashtirish, mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va o'tkazish mohiyati haqidagi bilimlar doirasini kengaytirish va mukammallashtirish.
9	Rejalashtiruv hujjatlari turlari (istiqbol, joriy, yillik va h.) mohiyati va mazmuni to'g'risidagi bilimni kengaytirish va chuqurlashtirish, turli rejalashtiruv hujjatlarini ishlab chiqish uslubiyatini o'zlashtirish.
10	O'quv-mashg'ulotlari, jismoniy sifatlar va texnik-taktik tayyorgarlik va voleybolchilar tayyorgarligini shakllanish dinamikasini nazorat qilish uslublari va vositalari haqidagi tassavur doirasini kengaytirish.
11	O'yin taktikasiga o'rgatish uslublari, vositalari va tamoyillari

12	Voleybol bo'yicha OTMda tanlov o'tkazish asoslari
13	Xorijiy tajribalar orqali voleybol texnikasi va taktikasiga o'rgatish texnologiyasi
14	Voleybol texnik va taktik elementlarni o'rgatishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish uslubiyati.
15	O'yin malakalariga o'rgatish bosqichlari, uslublari, vositalari va printsiplari haqida olingan bilimlar doirasini kengaytirish.
16	Jismoniy sifatlar va texnik taktik usullarni shakllantiruvchi mashqlarni tanlash va ularni mashg'ulot davomida qo'llash ko'nikmalarini mukammallashtirish.
17	O'yin strategiyasi va taktikasi mohiyati haqidagi bilimlarni chuqurlashtirish hamda mustahkamlash, "strategiya", "taktika" atamalarining terminologiya mohiyatini tassavur qilish, musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishga mo'ljallangan taktik-strategik rejalar tuzish ko'nikmasini o'zlashtirish.

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 talabalarining 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 fandani 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 talabalarining bilimi qo'yidagi mezonlar asosida baholanadi: talaba mustaqil hulosasi 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 qarzidor hisoblanadi va ularga stipendiya tayinlanmaydi.

8	Talabaga sinovii qayta topshirish uchun berilgan muddat davomida talaba tomonidan qayta topshirishlar soni 2 martadan ko'p bo'lmisligi 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	L.R.Ayropetyans. Voleybol nazariyasi va uslubi. Darslik T., O'zDJTI 2005 y.
2	A.Pulotov Voleybolni rasmiy musabaqa qoidalari T.2002 y
3	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.
4	Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Заг qalam. 2006. - 240 с.
5	Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. darslik T.: Fan va texnologiya. 2012. - 208 b.
6	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 uslubi bo'yicha). T.: 2008. - 78b.
Qo'shimcha adabiyotlar	
1	Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно- методическое пособие. Германия, LAP LAMBERT Academic Publishing. 2015. - 73 с.
2	Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Ибн Сино, 1991.- 160 с.
3	Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. - 360с.
4	Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры. //Учебное пособие. Урок физкультуры: спортивные игры, подвижные игры. М.: «Владос», 2003. -125с.
5	Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. -272 с.
6	Спортивные игры на уроках физкультуры. //Учебное пособие. Под общ. ред. О.Листова. М.: Спорт Академия Пресс. 2001. - 275 с.
7	Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. // Учебное пособие. Т.: 2005. - 261с.
8	Pulatov A.A., Isroilov Sh.X., Qurbonova M.A. Voleybol. // JTI II kurs talabalari uchun ixtisoslik fanidan ma'ruza matnlari. T.: 2003. - 44 b.
9	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 uslubi bo'yicha). T.: 2008. - 78b.
10	Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubi.

	Uslubiy qo'llanma. T.: 2008. – 38 b.
Internet saytlari	
1	www.lex.uz
2	www.ziyonet.uz
3	www.natlib.uz
4	www.edu.uz
5	www.rsl.ru
6	www.fivb.org
7	www.asianvolleyball.org

Dastur mualliflari:	A.A.Qurbonov, I.T.Mirzayev.
E-mail:	akbarqurbonov1961@gmail.com
Tashkilot:	Samarqand davlat universiteti, Fakultetlararo jismoniy madaniyat kafedrası

Kafedra mudiri:  dots. O.K.Raupov.

**Mazkur modul (syllabus) Biologiya fakulteti Kengashining 2021 yil ____-avgustdagi
____-sonli yig'ilishida ko'rib chiqilgan va tasdiqlangan.**

Kengash raisi:

Keldiyorov X.O.

“Kelishilgan”

SamDU o'quv uslubiy boshqarma boshlig'i

B.S.Alikulov

2021 yil

