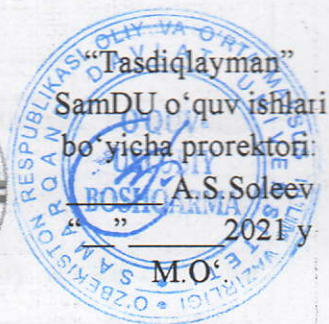


Moodle / fan sillabusi
Biologiya fakulteti –
60510100-Biologiya
(turlar bo'yicha)
60710200-Biotexnologiya
(tarmoqlar bo'yicha)



Fan nomi:	Jismoniy tarbiya va sport (Yengil atletika)
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 – Yengil atletika bo'yicha amaliy bilimlar berish, ularning kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat. Mazkur fanning (sport turining) vazifasi – Yengil atletikaga oid kasbiy-pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalarni mukammal o'zlashtirish, bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalari, Yengil atletikaning texnik-taktik harakatlariga o'rgatish asoslarini, mashg'ulotlarni rejalashtirish va o'tkazish, sportchilarni tayyorgarlik xolatlarini nazorat qilish, Yengil atletikachilar 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 talabalarning 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	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
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:		60

Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni.	
	Talaba mustaqil ishni tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan 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	- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;
MT4	- mashq davomida ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;
MT5	- talabaning o'quv – ilmiy – tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;
MT6	- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;
MT7	- masofaviy ta'lim.
MT8	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	
Yengil atletika bo'yicha tavsiya etilayotgan mustaqil ishlarning mavzulari	
1	O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'rni.
2	Musobaqa qoidalari, musobaqalami tashkil etish va o'tkazish tizimlari.
3	Individual taktika
4	Tadqiqotlar yo'llari usuliyati
5	Yengil atletikachilarni tanlab olish uslublari
6	Sport ishlarini rejalashtirish, nazorat qilish va hisobga olib boorish
7	Murabbiy faoliyatining pedagogik va psixologik tavsifi
8	Sport mashg'ulotning maqsadi, vazifasi va mazmuni.
9	Mashg'ulotning asosiy vositalari va usullari
10	Yengil atletikachilarning sport tayyorgarligi tizimi.
11	Sport faoliyatini modellashtirish.
12	Yengil atletika har bir amplua o'yinchilarining model tavsifnomasi.
13	Maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish usuliyati
14	Texnik usullarni takomillashtirib borish usuliyati
15	Taktik usullarni takomillashtirib borish usuliyati
16	Psixologik tayyorgarlik
17	Sport sohasida takomillashuvni rejalashtirish
18	Malakali yengil atletikachilarning mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish.
19	Malakali yengil atletikachilarning o'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil etish va o'tkazish.
20	Yengil atletika texnikasi, taktikasi va jismoniy tayyorgarligiga o'rgatish.
21	Pastki start, startdan keyingi yugurish, masofa bo'ylab yugurish va marraga kelish.
22	Qisqa va o'rta masofaga yugurish texnikasi.
23	Estafetali yugurish texnikasi.
24	Yuqori start.

25	Uzoq masofaga yugurish texnikasi.
26	Joydan turib uzunlikka sakrash.

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 marta 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 talabani reyting daftarchasiga fan bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini olib borgan professor-o'qituvchi tomonidan to'ldiriladi.
----	--

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI	
Asosiy adabiyotlar	
1	Qudratov R., /Yengil atletika. darslik – T.: 2012 y.
2	Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma - T.: 2008. - 72 b.
3	P.Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma - T.: 2009. - 58 b.
4	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.
5	Shakirjanova K.T., Soliyev I.R. Barerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. Uslubiy qo'llanma - T.: "SHARQ" 2011 y. - 44 b.
6	Xo'jayev F., Raximqulova K., Nigmanov B. Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. Cho'lpon nashriyoti. Toshkent 2011 y.
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	Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o'quv qo'llanma. 2004y. Toshkent.
4	Qudratov.R.,/Yengil atlelika. T : 2012 y
5	Shakirjanova K.T Tuxtayev N.I "Osnovi texniki, melodika obucheniya i trenirovki v bege na korolkie dislanlsi. T.: 2012 g.
6	Shakirjanova K T., Soliyev I.R., /Baryerlar osha yugurishga o'rgatish texnikasi va usuliyati. T. 2011 y.
7	Shakirjanova K.T. Yengil atletika (musobaqa qoidalari). O'quv qo'llanma. "Lider press". - T.: 2007 y. — 350 bet.
Elektron ta'lim resurslari.	
1	www.tdpu.uz
2	www.pedagog.uz
3	www.Ziyonet.uz
4	www.edu.uz
5	tdpu INTRANET.uz
6	wwwkurash.ru/athletics
7	www.natlib.uz
8	Info.@ natlib.uz
9	http fan-sportga.uz
10	Samdu.uz.resurs.

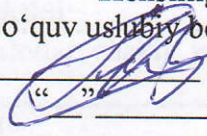
Dastur mualliflari:	N.I.Isayev
E-mail:	isayev-n@mail.ru
Tashkilot:	Samarqand davlat universiteti, Fakultetlararo jismoniy madaniyat kafedrası

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

