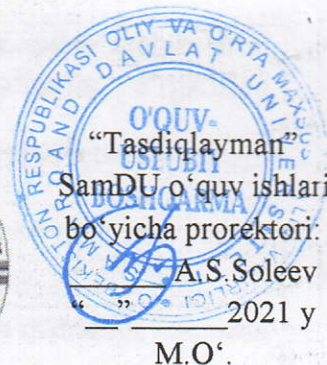


Moodle / fan sillabusi
Biologiya fakulteti –
60510100-Biologiya
(turlar bo'yicha)
60710200-Biotexnologiya
(tarmoqlar bo'yicha)



Fan nomi:	Jismoniy tarbiya va sport (Stol tennisi)
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 – stol tennisi sport turining mashq elementlarini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, stol tennisi o'yinida harakatlanish va boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasini o'rgatishni takomillashtirish, o'yinda qo'llanadigan turli usullarni o'rgatishni takomillashtirish, fintlarni o'rgatishni takomillashtirish, hakamlilik qilish malakalarini shakllantirish va tarbiyalash, talabalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirish, sport mahoratini oshirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.
FM2	Fanning vazifasi – talabalarda sport mahoratini oshirish fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislariga stol tennisning mashq elementlarini o'rgatishni takomillashtirish, stol tennisi bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish, talabalarga sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uchun atroflicha bilim berish, stol tennisi o'yinlarida harakatlanish va boshqarish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi haqida nazariy va amaliy bilimlarni o'rgatishni takomillashtirish hamda mahoratini oshirish, o'yinda qo'llanadigan turli

	usullar, fintlar bilan amaliy harakat mahoratini oshirish, hakamlilik qilish malakalarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalash yo'llarini o'rgatishni takomillashtirishdan iborat.
--	---

Fanni o'zlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar	
1.	Stol tennisi o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr: - sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyatini bilishi; - stol tennisini o'yin hamda mashqlar texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; - stol tennisi o'yini hamda mashqlar taktikasini o'rgatishni takomillashtirish; - saf va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishni takomillashtirish haqida bilimga ega bo'lishi kerak.
2.	- Stol tennis mashqlari texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; - Stol tennis mashg'ulotlarida joyida va harakat davomida bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarini o'rgatishni takomillashtirish; - Stol tennis bilan shug'ullantirishni o'rgatish takomillashtirish asoslari; - Stol tennis mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish; - ta'lim muassasalarida stol tennis mashg'ulotlarini tashkil qilish; - Stol tennis o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; - Stol tennis o'yinida sharikni uzatish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish; - Stol tennisda holat va harakatlarga o'rgatishni takomillashtirishni haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak. - Stol tennisi o'yin texnikasini o'rgatishni takomillashtirish malakalariga ega bo'lishi kerak.
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; Futbol bo'yicha me'yoriy talablarni bajarish.

Fanni ta'limdagi o'rni	
FT1	Ta'lim yo'nalishlari bo'yicha bakalavrlarni tayyorlashda stol tennisi sport turi yordamchi vosita hisoblanib, sport turi bo'yicha talabalarni sport mahoratini oshirish va takomillashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalashda, nazariy va amaliy bilim, ko'nikma hamda malakalarini oshirish va takomillashtirishda muhim ahamiyatga egadir.

Fan mazmuni		
Mashg'ulotlar shakli: amaliy mashg'ulot (AM) jami 60 soat		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
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 sifatlarni aniqlash. Sinov meyyorlarini topshirish	2

Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni.

Talaba mustaqil ishni 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	Tennis texnik, taktik harakatlarini takomillashtirish.	Individual topshiriqlarni bajarish	kalendar tematik rejasiga asosan	6
2	Tennis o'yinida texnik, taktik harakatlarini takomillashtirish.	Individual topshiriqlarni bajarish	kalendar tematik rejasiga asosan	6
3	Tennis o'yinini tashkil qilish	Individual topshiriqlarni bajarish	kalendar tematik rejasiga asosan	6
4	Tennis 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.

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 rivojlantirish". O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori PK-3031 sonli. 2017 yil 3 iyun.
6.	R.Gufranova. Stol tennis. O'quv-uslubiy qo'llanma. Toshkent. 2018.
7.	O.V.Goncharova. Bolalar jismoniy sifatlarini tarbiyalash. Oq'uv qullanma. Toshkent. 2018.
Tavsiya qilinadigan qo'shimcha adabiyotlar	
1.	Tennisga o'rgatishning an'anaviy va noan'anaviy texnologiyasi. O'quv qo'llanma. T. 2007 y
2.	Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.
3.	Samig Obidov. Tennis yosh tanlamaydi. Sharq nashriyoti T.2001 y.
4.	Р.Гуфранова, В.Брюхов. Настольный теннис. Учебная программа. Ташкент. 2018.
5.	Ковалёв В.Д. Спортивные игры. Теннис. Москва. 1998 г.
6.	Креспо М., Милей Д. Учебник передового тренера. Теннис. Англия перевод. 1998 г.

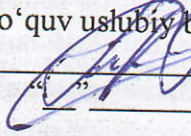
Dastur mualliflari:	Dots. O.K.Raupov.
E-mail:	orifjon.raupov@mail.ru
Tashkilot:	Samarqand davlat universiteti, Fakultetlararo jismoniy madaniyat kafedrası

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