

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА

МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

**« ФАКУЛЬТЕТЛАРАРО ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ »
КАФЕДРАСИ**



**“Жисмоний маданият ва спорт” фанидан тайёрланган ўқув-
услубий мажмуа**

Билим соҳаси:	100000 - гуманитар
Таълим соҳаси:	110000 - педагогика
Таълим йўналиши:	барча йўналишлар учун

Ўқув-услубий мажмуа лий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2011 йил 17 -сентябрдаги392-сон буйруғи билан тасдиқланганнаунавий дастур асосида ишлаб чиқилган.

Тузувчилар:Сарибаев Ш.Т.-“Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедраси мудири, п.ф.н., Бекмуродов А.Ж., Эшонкулов Ў.Р -.-“Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедраси ўқитувчилари. «Жисмоний маданият ва спорт» фанидан замонавий педагогик технологиялар асосида тайёрланган ўқув-услубий мажмуа. 2-қисм. Гулистон-2017й,80 бет.

Такризчилар: М.Баирбеков- ГДУ, Жисмоний маданият факультети декани, п.ф.н. доцент.
Ж.Комилов- ГДУ Жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси доценти в.б, п.ф.н.

Ушбу ўқув-услубий мажмуа ГулДУ Кенгаши томонидан (баённома № , . 201 й) нащрга тавсия қилинган.

МУНДАРИЖА

Кириш.....	3 бет
1.«Жисмоний маданият ва спорт» фани силлабуси.....	5 бет.
2. Амалий машғулотлар учун услубий кўрсатмалар.....	14 бет
3. Мустақил таълим бўйича материаллар.....	58 бет
4.Глоссарий.....	63 бет
5.Иловалар.....	69 бет

КИРИШ

Ўзбекистон ўз мустақиллигини қўлга киритган дастлабки кунларданок жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ишларига катта эътибор бериб келинмоқда. Баркамол ёш авлодни тарбиялаш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири сифатида белгиланди. Бу борада қатор фармон ва қарорлар қабул қилинди. Мамлакатимизда олиб борилаётган кенг қўламли ишлар олий таълим муассасаси жисмоний тарбия ва спорт кафедралари профессор-ўқитувчилари ҳамда мураббийлар зиммасига улкан масъулият юклайди. Жисмоний тарбия ва спорт ёшларни ҳаётга, ижтимоий фойдали меҳнатга тайёрлаш, жисмоний қобилиятларини мукаммаллаштириш, Ватан мудофаасига тайёрлаш, уларнинг бекаму кўст камол топишларига хизмат қилади.

Ушбу ўқув дастури олий таълим муассасаларининг барча ўқув (асосий ўқув гуруҳи, махсус тиббиёт (тайёрлов) гуруҳи ва вақтинчалик жисмоний юкламалардан озод қилинганлар гуруҳи) гуруҳлари талабалари учун тузилган.

Дастурни тузишда Ўзбекистон Республикасининг “Талим тўғрисида” Қонуни, Кадрлар тайёрлаш миллий дастури, “Жисмоний тарбия тўғрисида” қонуни, Вазирлар Маҳкамасининг 589 - “Ёш авлодни соғломлаштириш муаммоларини комплекс ҳал қилиш тўғрисида” қарори, Ўзбекистон Республикаси маданият ва спорт ишлари, Халқ таълими, Олий ва ўрта махсус талим, Соғлиқни сақлаш, Қишлоқ ва сув хўжалиги, Ички ишлар, Мудофаа вазирликлари, касаба уюшмалари Федерацияси кенгашининг 1999 йил 24 декабрдаги “Ўзбекистон аҳолисининг саломатлик даражасини аниқлайдиган “Алпомиш” ва “Барчиной” тестларини жорий етиш ҳақида” 4/14 қўшма қарори каби меъерий ҳужжатларга асосланилди.

Дастурда олий таълим муассасаларининг 1-2 босқич талабаларини “Жисмоний маданият ва спорт” ўқув фани бўйича назарий, амалий жисмоний тайёрлаш асослари акс эттирилган. Улар олий таълим муассасаси дарс жараёни ҳамда дарсдан ташқари тадбирларида спорт билан мустақил шуғулланиш, жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш, саломатликни мустаҳкамлаш учун зарур бўлган билим, малака ва кўникмаларнинг асоси саналади.

**« Жисмоний маданият ва спорт » фанидан
2017/2018 ўқув йили учун мўлжалланган
СИЛЛАБУСИ (бахорги семестр)**

Фаннинг қисқача тавсифи			
ОТМнинг номи ва жойлашган манзили:	Гулистон давлат университети		Гулистон ҳаҳри, 1У микрорайон
Кафедра:	Жисмоний тарбия ва спорт		“Жисмоний маданият” факультети
Таълим соҳаси ва йўналиши:	5112000– табиий фанлар	5112000- Жисмоний маданият ва спорт	
Фанни (курсни) олиб борадиган ўқитувчи тўғрисида маълумот:	Ўқитувчи Эшонкулов Ўктам	e-mail:	О. Eshoqulov_55@mail.ru
Дарс вақти ва жойи:	Спорт зал. Стадион	Курснинг давомийлиги:	04.09.2017-21.01.2018
Индивидуал график асосида ишлаш вақти:	Чоршанба вашанба кунлари 15.00 дан 17.00 гача		
Фанга ажратилган Соатлар	Аудитория соатлари		Мустақил таълим: 24
	Маъруза:	-	Амалиё т 3 6
Фаннинг бошқа фанлар билан боғлиқлиги :	Енгил атлетика, Миллий ва ҳаракатли ўйинлар. Спорт ўйинлари Валејбол .Футбол.Баскетбол.Гимнастика. Спорт психологияси, спорт фаолиятининг назарий асослари каби фанлар “Жисмоний маданият ва спорт” фанининг методологик асосларига таянган ҳолда иш кўрадилар		
Фаннинг мазмуни			
Фаннинг долзарблиги ва қисқача мазмуни:	<p align="center">1.1. Фаннинг мақсади ва вазифалари</p> <p>Фани ўқитишдан мақсад – талабаларда жисмоний маданиятни ошириш, уларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, ҳаётнинг турли жабҳаларида жисмоний тарбия воситаларидан самарали фойдаланиш ва баркамол авлодни тарбиялашга мос билим, кўникма ва малакаларини мустаҳкамлашдир.</p> <p>Фаннинг вазифаси - талабаларга жисмоний тарбия машқларининг самараси ҳақида билимлар бериш, уларда жисмоний машқларни онгли равишда бажариш кўникмасини ҳосил қилиш, уларнинг жисмоний сифатларни ривожлантиришдан иборат.</p>		

<p>Талабалар учун талаблар</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ўқитувчига ва гуруҳдошларга нисбатан ҳурмат билан муносабатда бўлиш; - университет ички тартиб - интизом қоидаларига риоя қилиш; - уяли телефонни дарс давомида ўчириш; - берилган уй вазифаси ва мустақил иш топшириқларини ўз вақтида ва сифатли бажариш; - кўчирмачилик (плагиат) қатъиян ман этилади; - дарсларга қатнашиш мажбурий ҳисобланади, дарс қолдирилган ҳолатда қолдирилган дарслар қайта ўзлаштирилиши шарт; - дарсларга олдиндан тайёрланиб келиш ва фаол иштирок этиш; - талаба ўқитувчидан сўнг, дарс хонасига - машғулотга киритилмайди; - талаба рейтинг баллидан норози бўлса эълон қилинган вақтдан бошлаб 1 кун мобайнида апелляция комиссиясига мурожат қилиши мумкин
<p>Электрон почта орқали муносабатлар тартиби</p>	<p>Профессор-ўқитувчи ва талаба ўртасидаги алоқа электрон почта орқали ҳам амалга оширилиши мумкин, телефон орқали баҳо масаласи муҳокама қилинмайди, баҳолаш фақатгина университет ҳудудида, ажратилган хоналарда ва дарс давомида амалга оширилади. Электрон почтани очиш вақти соат 15.00 дан 20.00 гача</p>

Фандан ўтиладиган мавзулар ва улар бўйича машғулот турларига ажратилган соатларнинг тақсимооти
2-семестр

Т/р	Фаннинг бўлими ва мавзуси, маъруза мазмуни	Соатлар			
		Жами	Маъруза	Амалий машғулот	Мустақил талим
1.	Граната улоқтириш техникасига ўргатиш	4		2	2
2.	Эстафетали югуриш техникасига ўргатиш	2		2	
3.	Узунликка сакраш техникасига ўргатиш	4		2	2
4	Назорат талабларини қабул қилиш	4		4	

5	Жарима майдончасида тўпни саватга ташлаш техникасига ўргатиш	4		2	2
6	Жарима тўпини ташлаш техникасини ўргатиш	4		2	2
7	Баскетбол ўйини ва унда ҳакамлик қилиш	4		2	2
8	Хужум зарбини бериш техникасига ўргатиш	2		2	
9	Хужум ва ҳимоя техникасига ўргатиш	4		2	2
10	Волейбол ўйини ва ўйинда ҳакамлик қилиш қоидалари	2		2	
11	Жарима ва бурчак тўпларини бажариш техникасига ўргатиш	4		2	2
12	Тўпни бош билан бир-бирига узатиш техникасига ўргатиш	5		2	4
13	Тўпни бир-бирига узатиш техникасини ўргатиш	4		2	2
14	Футбол ўйини ва унда ҳакамлик қилиш	2		2	
15	Орқага ўмбалоқ ошиш ва куракларда тик туриш техникасига ўргатиш	4		2	2
16	Турникда машқ бажариш.	2		2	
17	Бруьяда машқ бажариш.	4		2	2
Жами		60		36	24
Курс бўйича жами соат		120	16	56	48

2. Ўқув материаллари мазмуни

2.2. Амалий машғулотлар мазмуни

2.2.1. Граната улоқтириш техникасига ўргатиш. (2 соат)

Улоқтириш машқлари ҳақида талабаларда тушунча ҳосил қилиш. Граната улоқтириш сектори. Улоқтирувчиларнинг махсус машқлари. Граната улоқтириш техникасини фазаларга бўлиб ўргатиш.[А1.210-227; А3.45-49]

2.2.2. Эстафетали югуриш техникасига ўргатиш(2 соат)

Эстафетали югуриш турлари. Мусобақа ўтказиш жойлари. Таёқчани узатиш ва қабул қилиш техникасига ўргатиш. Жамоа бўлиб ўрганилган ҳаракат малакаларини такомиллаштириш.[А1.210-227; А3.45-49]

2.2.3. Узунликка сакраш техникасини такомиллаштириш. (2соат).

Узунликка сакраш усуллари ҳақида тушунча бериш, “оёқларни букиб” усулида узунликка сакраш техникаси ҳақида талабаларда тасаввур ҳосил қилдириш, сакровчиларнинг махсс машқларини ўргатиш, ерга тушиш техникасига ўргатиш, югуриб келиш ва депсиниш техникасига ўргатиш, ҳавода бажариладиган ҳаракатларга ўргатиш, тўлиқ техникани такомиллаштириш. [А1.210-227; А3.45-49]

2.2.4. Назорат талабларини қабул қилиш. (2 соат).

Ўргатилган енгил атлетика турларидан талабаларнинг техникани ўзлаштириш даражалари ва жисмоний кўрсаткичларини аниқлаш. Назорат талаблари мусобақа шароитида қабул қилинади, мусобақа жойларини талаб даражасида тайёрлаш, ҳужжатлаштириш ишларини талаб даражасида ташкил этиш.[А1.48-85;А2.47-165]

2.2.5. Жарима майдончасида тўпни саватга ташлаш техникасига ўргатиш. (2соат)

Тўпни бир қўллаб елкадан ташлашга ўргатиш. Тўпни икки қўллаб кўкракдан ташлаш техникасига ўргатиш. тўпни бир ва икки қўллаб тепадан ташлаш техникасига ўргатиш.[А4.70-73, 99-101].

2.2.6. Жарима тўпини ташлаш техникасини такомиллаштириш.(2 соат)

Баскетбол тўпи ва ҳалқаси ҳақида тушунча бериш. Баскетбол тўпини тўғри ушлаш ва қўлдан чиқаришга ўргатиш. Тўпни саватга ташлаш техникасига ўргатиш, ҳар хил ҳолатда туриб тўпни саватга ташлашга ўргатиш. Югуриб келиб тўпни ташлашда қадам ташлаш техникасига ўргатиш. [А4.70-73, 99-101].

2.2.7. Баскетбол ўқув ўйини ва ҳакамлик қилиш. (2 соат)

Баскетбол ўйинида ҳакамлар ҳайъати ва уларнинг вазифаларини тушунтириш. Ўйин қоидалари билан таништириш. Баскетболда очколарнинг ҳисобини олиб бориш. Ўйиннинг давомийлигини ва таймлар сони ҳақида тушунча бериш.[А3.103-112].

2.2.8. Хужум зарбини бериш техникасига ўргатиш. (2 соат)

Хужум зарбини беришга хос сакраш элементларини бажариш. Югуриб келиб хужум зарби бериш ҳаракатларини тўпсиз бажариш. Югуриб келиб хужум зарби бериш ҳаракатларини тўп билан бажариш. Тўрдан қисқа кўтарилган тўпга зарба бериш техникасига ўргатиш. Баланд кўтарилган тўпга зарба беришга ўргатиш. 2 чи зонадан зарба бериш.[А5.72-84, А5.30-34,].

2.2.9. Хужум ва ҳимоя техникасига ўргатиш. (2 соат)

Биринчи зонадан узатилган тўпга зарба бериш, иккинчи зонадан узатилган тўпга зарба бериш техникасига ўргатиш.Берилган хужум зарбига бир кишилик, икки кишилик. Уч кишилик бўлиб тўсиқ қўйиш техникасига ўргатиш. Алдамчи ҳаракатларга ўргатиш. [А5.72-84, А5.30-34,].

2.2.37. Волейбол ўйини ва ўйинда ҳакамлик қилиш қоидалари. (2соат)

Волейбол ўйинида ҳакамлар ҳайъати ва уларнинг вазифаларини тушунтириш. Ўйин қоидалари билан таништириш. Волейболда очколарнинг ҳисобини олиб бориш. Ўйиннинг давомийлигини ва таймлар сони ҳақида тушунча бериш.[А5.72-84, А5.28-29].

2.2.10. Жарима ва бурчак тўпини бажариш техникасига ўргатиш. (2 соат)

“Пеналти” тўпи тегиш техникасига ўргатиш. Эркин ва жарима тўпи тегиш техникасига ўргатиш. Бурчак тўпини айлантириб тўғри дарвозага йўналтириш техникасига ўргатиш. Бурчак тўпини жарима майдони ичкарасига етказиб бериш техникасига ўргатиш. [А7.37-41, А8. 155-160, Қ8. 3-21;].

2.2.11. Тўпни бош билан бир-бирига узатиш техникасига ўргатиш.(2соат)

Юқоридан келган тўпни тўғридаги шеригига узатиш техникасига ўргатиш. Сакраб келган тўпни бош билан ён томонга узатишга ўргатиш. Ўргатилган ҳаракатларни жойда ва ҳаракатда бажариш.[А4.51-56, А4. 155-160,].

2.2.12. Тўпни бир-бирига узатиш техникасини такомиллаштириш.(2 соат)

Тўпни оёқнинг ички ва ташқи томони билан бир-бирига узатиш техникасини такомиллаштириш. Тўпни бош билан бир-бирига узатиш техникасини такомиллаштириш. Элементларни жойда ва ҳаракатда бажариш. [А4.81-96, А4. 155-166].

2.2.13. Футбол ўйини ва футболда ҳакамлик қилиш. (2 соат)

Майдонда ҳакамлик қилиш. Ён ҳакам вазифасини бажариш. Ўйин кайдномасини тўлдириш. [А4.364-383, А4. 197-217].

2.2.14. Орқага ўмбалоқ ошиш ва куракларда тик туриш техникасига ўргатиш. (2соат)

Қўлларга таяниб, елка билан туриб орқага ўмбалоқ ошиш. Бирдан икки ёки уч марта айланиб, оёқларни ушлаган ҳолда туриб қолишга ўргатиш. Ўргатилган элементларни такомиллаштириш.[А4.38-40, 128-141;].

2.2.15. Турникда машқ бажариш. (2 соат)

Куч билан тирмашиб чиқиш. Куч билан айланиб чиқиш. Олдинга ва орқага айланишлар. Турникда айланиб сакраб туриб қолиш.[А14.38-40, 128-141;].

2.2.16. Брусьяда машқ бажариш. (2 соат)

Брусьяга чиқишга ўргатиш. Брусьяда силтанишларни бажариш. Силтаниб 180 градус айланиб туриш ва туриб қолишга ўргатиш.[А4.38-40, 128-141;].

3.Мустақил таълимни ташкил этишнинг шакли ва мазмуни

Талабаларнинг маъруза, амалий ва семинар машғулотларига тайёрланиб келиши ва ўтилган материалларни мустақил ўзлаштиришлари учун кафедра ўқитувчилари томонидан маъруза матнлари, амалий машғулотларни ташкил этишга оид кўрсатмалар ишлаб чиқилган, ҳар бир талабага ушбу материаллардан фойдаланиш тавсия этилади.

Талабанинг фанни мустақил тарзда қандай ўзлаштирганлиги жорий, оралиқ ва якуний назоратда ўз аксини топади. Шу сабабли рейтинг тизимида мустақил ишларга алоҳида балл ажратилмайди, улар ЖН ва ЯН лар таркибига киритилган.

Мустақил ишлар учун фан бўйича жами 48 соат ажратилган.

Ушбу соатлар тахминан қуйидаги тартибда тақсимланади:

– маъруза конспектини ўқиб тайёрланиш –10 соат.

– амалий машғулотларда ҳаракат малакаларини эгаллаш – 36 соат.

Амалий машғулотларда назарий билимлар ўрганилган турга хос ҳаракат малакаларини эгаллаш орқали мустаҳкамланади. Жисмоний маданият ва спорт фанини чуқур ўзлаштириш учун талаба фаннинг ҳар бир бўлимини мустақил ўрганиши ва ҳаракатларни амалда бажара олиши орқали мустаҳкамлаши зарур.

Семинар машғулотлари назария ва амалиётни боғловчи асосий бўғин бўлиб ҳисобланади. Бунда талабаларнинг билимларини мустаҳкамлашда ўргатилган турлардан ҳаракат малакаларини эгаллаб, назарий билимларини чуқур ўрганиши муҳим роль ўйнайди.

Қолдирилган дарсларни топшириш учун талаба дарс материалини тайёрлаб келиши ва ўқитувчининг оғзаки суҳбатидан ўтиши зарур.

Қолдирилган ОН ва ЯН лар белгиланган тартиб бўйича топширилади.

Талабалар мустақил таълимнинг мазмуни ва ҳажми

(Маъруза, амалий ва семинар машғулотлари) (2-семестр)

Ишчи ўқув дастурининг мустақил таълимга оид бўлим ва мавзулари	Мустақил таълимга оид топшириқ ва тавсиялар	Бажарил иш муддатлари	Ҳажми (соат да)
Граната улоқтириш ва эстафетали югуриш техникаларига ўргатиш	Улоқтириш машқлари ҳақида талабаларда тушунча ҳосил қилиш. Граната улоқтириш сектори. Улоқтирувчиларнинг махсус машқлари. Эстафетали югуриш турлари. Мусобақа ўтказиш жойлари.	1-3 ҳафта	4
Баскетбол ўйини ва унда ҳакамлик қилиш	Баскетбол ўйинида ҳакамлар ҳайъати ва уларнинг вазифаларини тушунтириш. Ўйин қоидалари билан таништириш. Баскетболда очколарнинг ҳисобини олиб бориш.	4-6 ҳафта	3
Волейбол ўйини ва унда ҳакамлик қоидалари	Волейбол ўйинида ҳакамлар ҳайъати ва уларнинг вазифаларини тушунтириш. Ўйин қоидалари билан таништириш. Волейболда очколарнинг ҳисобини олиб бориш.	7-8 ҳафта	3
Футбол ўйини ва унда ҳакамлик қилиш қоидалари.	Майдонда ҳакамлик қилиш. Ён ҳакам вазифасини бажариш. Ўйин қайдномасини тўлдириш.	9-10 ҳафта	2
1. Ҳаёт ва саломатлик ритми.	Дорисиз сағломлаштириш. Оилада психофизиологик муҳитни шакллантириш.	11-ҳафта	2

Жисмоний фаоллик ва саломатлик. Чиниқиш.	Соғлом турмуш тарзи ва унинг компонентлари ҳақида тушунча.	12 ҳафта	2
Жинсий тарбия.	Ирсият ва ирсий касалликлар.	13- ҳафта	2
Саломатликни яхшилаш ва машғулотларни ташкил этишнинг илмий асосланган воситалари	Талабаларга инсоннинг идеал қомаи ҳақида аниқ маълумотлар бериш. Жисмоний машқларнинг инсон саломатлигини яхшилашдаги аҳамиятини тушунтириш.	14 ҳафта	2
Юрак-қон тизими кўрсаткичларини баҳолаш методикаси	Физиоетрик усул ёрдамида аниқлаш. Танадаги пулс ўлчаш нуқталари ва санаш сонини ўргатиш методикаси. Ривожланганлик даражаларини ажратиш.	15-ҳафта	2
ОИТС билан зарарланиш йўллари	ОИТС касаллиги ҳақида. Касалликнинг организмга салбий таъсири. Вируснинг юқиш йўллари. Касалликдан сақланиш йўллари.	16 ҳафта	2
ЖАМИ			24

Баҳолаш тизими

БАҲОРГИ СЕМЕСТР

№			Феврал			Март			Апрел				Май				Июн			Июль				
			05-10	12-17	19-24	26-03	05-10	12-17	19-24	26-31	02-07	09-14	16-21	23-28	30-05	07-12	14-19	21-26	28-02	04-09	11-16	18-23	25-30	02-07
			23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
1	ЖН 40 %	Амалий			10		10		10		10				10									50
		Муста-қил Таълим			2		2		2		2		2		2		2		2					20
3	ЯН – 30%																		30				30	
Жами			24					28				18				30			100					

БАҲОРГИ СЕМЕСТР

Баҳо	5	4	3	2
Рейтинг	86-100	71-85	55-70	< 55
Фанни ўзлаштириш кўрсаткичлари	51-59	42-50	33-41	33

Эслатма: Барча бакалавр таълим йўналишлари талабалари учун 1,2 семестрларида ўқитиладиган “Жисмоний маданият ва спорт” фанининг ўқув ҳажми 118 соатни ташкил этиб, 1 ва 2 семестрга бўлиб ўтилиши сабабли кузги кузги ва семестрнинг ўзида 59 соатни ташкил этади фан коэффиценти эса 5,9 бўлади. Фан бўйича ўзлаштиришни аниқлашда талаба тўплаган бали 5,9 га кўпайтирилади ва бутунгача яхлитлаб олинади.

ЖНни баҳолаш мезонлари

Жисмоний маданият ва спорт фани бўйича жорий баҳолаш талабанинг амалий ва семинар машғулотларидаги ўзлаштиришини аниқлаш учун қўлланилади. ЖН ҳар бир амалий машғулотларида ўргатилган ҳаракат малакалари бажариб кўрсатилади, назорат талаблари амалий шаклларда амалга оширилади. Талабага ЖН да бутун баллар қўйилади.

Талабанинг амалий машғулотларни ўзлаштириш даражаси қуйидаги мезон асосида аниқланади 1-курс 2-семестр

Назорат шак	Назорат турлари	Сони	Максимал балл
ЖН	Меъёрий талабларни топшириш	5	X10 =50
ТМИ	Берилган мавзулар бўйича мустақил иш топшириқларини бажариш	10	x2= 20
ЯН	Меъёрий талабларни топшириш	3	X10=30
		ЖАМИ	100 балл

1 – БОСКИЧ (24 балл)

№	Назорат талаблари	Бал	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
			1	Граната (теннис тўпчаси) улоқтириш	Ўғил	42	39	36	33	30	27	24
қиз	42	39	36		33	30	27	24	21	18	15	
2	Югуриб келиб узунликка сакраш	Ўғил	465	460	455	450	445	440	435	430	420	400
қиз		365	360	355	350	345	340	335	330	320	300	
3	Талаба мустақил иши(2 та)	Бал	4	3	2	1	-	-	-	-	-	-

2 – БОСКИЧ (28 балл)

№	Назорат талаблари	Бал	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
			1	Арғамчида сакраш(1 дақиқа)	Ўғил	150	145	140	135	130	125	120
қиз	150	145	140		135	130	125	120	115	110	100	
2	Валейбол тўпини 1 м квадрат ичида баландликда ўйнатиш	Ўғил	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
қиз		15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	
3	Талаба мустақил иши(4 та)	Бал	8	7	6	5	4	3	2	1	-	-

3 – БОСКИЧ (18 балл)

№	Назорат талаблари	Бал	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
			1	Турникда осилиб оёқларни қўлгача кўтариб – тушириш. Гимнастик деворча осилиб оёқларни кўтариб – тушириш(90градус)	Ўғил	14	13	12	11	10	9	8
қиз	12	11	10		9	8	7	6	5	4	3	
2	Талаба мустақил иши(4 та)	Бал	8	7	6	5	4	3	2	1	-	-

ЯКУНИЙ НАЗОРАТ- 30 балл

№	Назорат талаблари	Бал	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Граната (теннис тўпчаси) улоқтириш	ўғил	42	39	36	33	30	27	24	21	18	15
		қиз	42	39	36	33	30	27	24	21	18	15
2	Турникда куч билан айланиб тушиш (марта). Гимнастик скамейкага таянган ҳолда қўлларни букиб-ёзиш (марта)	ўғил	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		қиз	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
3	100 м.га югуриш	ўғил	13,2	13,5	13,8	14,1	14,4	14,7	15,0	15,3	15,6	15,9
		қиз	15,8	16,1	16,4	16,7	17,0	17,3	17,6	18,0	18,3	18,6

4.3. ЯНни баҳолаш

Якуний назорат “Жисмоний маданият ва спорт” фанининг барча мавзуларини қамраб олган бўлиб, назарий ва амалий машғулотлар ўтиб бўлингандан сўнг амалий назорат талаблари асосида амалга оширилади. Бундан мақсад талабаларнинг “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тест синовларидан ўрин олган назорат талабалари бўйича жисмоний сифатларининг ривожланганлик даражаларини аниқлашдир.

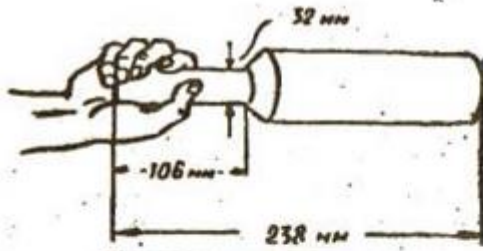
Фойдаланилган адабиётлар

№	Муаллиф, адабиёт номи, тури, нашриёт, йили, ҳажми	Кутубхонада мавжуд нусхаси
1.	Акрамов Ж. Гандбол. Дарслик. Ўз. ДЖТИ нашриёт матбаа бўлими, 2008 йил	1
2.	Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005 йил.	24
3.	Бальсевич Б.К. Физическая культура для всех и каждого. М. ФиС. 1988 год	10
4.	Масляков В.А. Массовая физическая культура в Вузе. М. Вўсшая школа. 1991 год.	10
5	Нуримов Р. Футбол. Дарслик. Тошкент-2005	16
6	Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. Уқув қўлланма. Тошкент-2011	10
7	Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Ўқув услубий қўлланма Т. 2002 йил	1
8	Нормуродов А.Н., Моргунова И.И. Жисмоний тарбия фанидан намунавий дастур (бакалавр йуналиши учун) Т. 2004 йил	1
9.	Кошбахтиев И.А. Керимов Ф.А. Ахматов М.С. Валеология асослари. Дарслик. Тошкент. 2005. йил.	10
10	Қудратов Р. “Енгил атлетика”, дарслик, Тошкент “Ношир”, 2012 йил	5
11	Шокиржонова К.Т. “Енгил атлетика (мусобақа қоидалари)” ўқув қўлланма, Тошкент, 2007 й.	10
12	Ниёзов И. “Енгил атлетика” ўқув қўлланма, Фарғона, 2000 йил	12
13	Павлов Ш, Абдурахмонов Ф., Акрамов Ж. Гандбол, дарслик Тошкент ЎзДЖТИ 2005 й	20

2. Амлий машғулотлар учун услубий кўрсатмалар

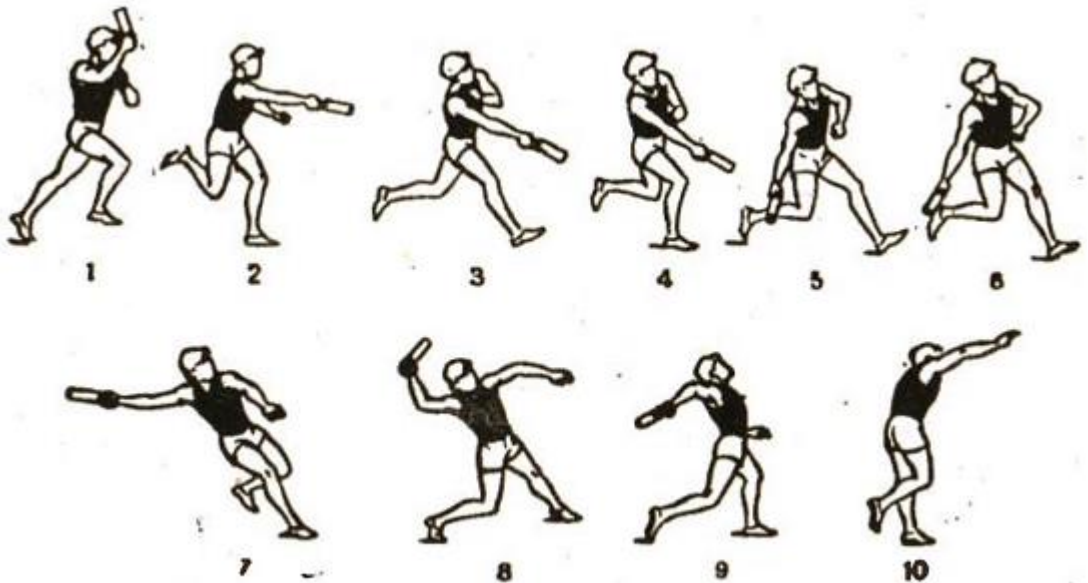
1. Енгил атлетика «Граната улоқтириш техникасига ўргатиш» мавзусидаги амалий машғулотнинг технологик харитаси

т/р, босқич	Бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи маъсул
1-босқич	<p>Дарс мақсади: Талабаларда граната улоқтириш техникасини такомиллаштириш.</p> <p>Идентив мақсадлар:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гранатани тўғри ушлаб, улоқтира олади. • Граната улоқтириш техникасини билади. • Югуришдан улоқтиришга ўтиш техникасини билади. 	Ўқитувчи
2-босқич	<p>Асосий тушунчалар: Сектор, фаза, чалкаштира кадам, снарядни кувиб ўтиш.</p> <p>Дарс шакли: гуруҳларга бўлиб ишлаш.</p> <p>Воситалар: Секундомер, хуштак, байроқчалар, метр.</p> <p>Метод ва усуллар: Тушунтириш, бажариб кўрсатиш, амалий машқ.</p>	Ўқитувчи
3-босқич	<p>Гуруҳда ишлаш.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 минут давомида енгил югуриш. - 5-10 м. УРМ машқлари. - Тайёрловчи махсус машқларни ўргатиш. - Ёндоштирувчи машқларга ўргатиш. - Яқинлаштирувчи махсус машқларга ўргатиш. - Организмни дастлабки ҳолатга қайтарувчи машқлар. 	Талаба
4-босқич	<p>Мустаҳкамлаш ва баҳолаш учун саволлар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гранатани тўғри ушлаб, улоқтиринг. - Граната улоқтириш техникасини айтиб беринг. - Югуришдан улоқтиришга ўтиш техникасини амалда кўрсатиб беринг. 	Талаба
5-босқич	<p>Умумий якуний хулосалар чиқариш.</p> <p>Дарс мақсад ва вазифалари бажарганлиги таҳлил қилинади, ҳаракат малакалари текширилади. Қўл ва оёқ ҳаракатларини мустаҳкамлашга ёрдам берувчи махсус машқларни ўрганиб келиш вазифаси берилади</p>	Ўқитувчи



Граната ушлаш усули

Гранатани ушлаш. Спорт гранатасини улоқтиришда куч ричагини узайтириш учун дастасини учидан ушлаган маъқул. Гранатани олдинги тўрт бармоқ билан сиқиб ушланади, жимжилоқ эса дастанинг асосига тираб букилади. Бу усулда ушлаганда гранатанинг бўйланма ўқи бошқа хил усулда, яъни барча бармоқлар билан мушт ҳолда ушлагандагига қараганда билакка нисбатан кичикроқ бурчак ҳосил қилиб туради. Гранатани тўрт бармоқ билан ушлаш тавсия қилинади, чунки бунда қўлга унчалик зўр келмайди ва охириги ҳаракат пайтида граната яхши бошқарилади. Гранатани югуриб келиб улоқтиришда энг кўп узоқликка эришиш мумкин. Югуриб келганда граната букилган қўлда бўлиб, кўкрак олдида ёки кифт устида тугилади. Граната улоқтиришнинг асосий фарқи бу асбобнинг хусусиятига ва уни ушлаш усулига боғлиқ бўлиб, улоқтириш ҳаракатлари анча эркин ва енгилроқ бошқарилади. Гранатанинг учиш вақтидаги пастлаш пайти шунчалик озки, ҳатто унга эътибор берилмаса ҳам бўлади. Шунинг учун граната найзага нисбатан каттароқ бурчак остида улоқтирилади ва у вертикал юзада айланиб учади. Югуриб келиш узунлиги 22-30 м шундан 14-20 м гранатани орқага олиб бормасдан, югуришга ажратилади. Югуришнинг қолган қисми (8-10 м) улоқтиришга тайёрланиш ва уни бажаришга мўлжалланади. Югуриб келиш



Гранатани улоқтириш техникаси

вақтида граната туган қўлни таранглатмаслик керак. тезланиш билан бажариладиган югуриб келиш тезлиги улоқтирувчининг тайёргарлигига боғлиқ. Бу тезлик улоқтиришга тайёрланишни ва улоқтиришнинг ўзини бажаришга қийинчилик туғдирмайдиган бўлиши керак. Гранатани орқага олиб бориш ва улоқтириш тўрт кадамда бажарилади. Югуриб келаётганда граната одатда олдинда тугилади, гранатани қўлни орқага олиб бориш ўнг оёқ билан уни пастга туширишдан бошланади ва граната улоқтириш оддий тош улоқтириш усулида бажарилади. Гранатани орқага олиб боришни ўнг оёқ билан кадам қўйишдан бошлаб, юқоридан орқага пастга бажариш мумкин.

Улоқтирувчи гранатани орқага олиб боришда улоқтириш йўналишига қарма-қарши томонга бироз энгашиши ва ўнг елкани пастга тушира туриб, елка камарини буриши керак.

Гранатани орқага олиб бориш чалиштирма кадамнинг бошланиши билан тугайди.

Назорат саволлари

1. Гранатани ушлаш усули ҳақида сўзлаб беринг?
2. Гранатани улоқтириш техникаси ҳақида сўзлаб беринг?
3. эркак ва аёллар учун гранаталарнинг оғирлиги ҳақида маълумот беринг.
4. Гранатани улоқтиришдаги ҳаракатлар кетма-кетлиги ҳақида сўзлаб беринг?
5. Граната улоқтириш сектори ҳақида маълумот беринг?

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Н. Г. Озолин И. В. Воронкин «Легкая атлетика» М «ФиС» 1989г.
2. А. Н. Макаров «Легкая атлетика» М 1987г.
3. Д. П. Марков Н. Г. Озолиннинг умумий тахрири остида «Енгил атлетика» «Укитувчи» Тошкент 1971й.

2. » Енгил атлетика. «Эстафетали югуриш техникасига ўргатиш мавзусидаги амалий машғулотнинг технологик харитаси

т/р, босқич	Бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи маъсул
1-босқич	Дарс мақсади: Талабаларда кросс тайёргарлиги ҳақида тушунча ҳосил қилиш. Идентив мақсадлар: <ul style="list-style-type: none"> • Эстафетали югуриш ҳақида тушунчага эга бўлади. • Ҳар хил югуришларни фарқлай олади. • “Марш” командаларига тавсиф бера олади. 	Ўқитувчи
2-босқич	Асосий тушунчалар: Стайр, шоссе, табиий шароит. Дарс шакли: гуруҳларга бўлиб ишлаш. Воситалар: Секундомер, хуштак. Метод ва усуллар: Тушунтириш, бажариб кўрсатиш, амалий машқ.	Ўқитувчи
3-босқич	Гуруҳда ишлаш. <ul style="list-style-type: none"> - 4 минут давомида енгил югуриш. - 5-10 м. УРМ машқлари. 	Талаба

	<ul style="list-style-type: none"> - Тайёрловчи махсус машқларни ўргатиш. - Ёндоштирувчи машқларга ўргатиш - Яқинлаштирувчи махсус машқларга ўргатиш. - Ўқув ўйини. - Организмни дастлабки ҳолатга қайтарувчи машқлар. 	
4-босқич	<p>Мустаҳкамлаш ва баҳолаш учун саволлар:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Эстафетали югуриш ҳақида маълумот беринг. • Ҳар хил югуришларни амалда кўрсатинг. • Табиий шароитда югуришни амалда кўрсатинг. 	Талаба
5-босқич	<p>Умумий якуний хулосалар чиқариш.</p> <p>Дарс мақсад ва вазифалари бажарганлиги таҳлил қилинади, ҳаракат малакалари текширилади. Қўл ва оёқ ҳаракатларини мустаҳкамлашга ёрдам берувчи махсус машқларни ўрганиб келиш вазифаси берилади</p>	Ўқитувчи

Эстафетали югуриш техникаси

Эстафетали югуриш томошабинлар орасида катта қизиқиш уйғотади. Енгил атлетикада эстафетали югуришнинг қуйидаги турлари фарқланади:

- стадионда ўтказиладиган эстафетали югуриш. Бунга 4x100 м, 4x400 м мусобақалар киради, улар классик турлар ҳисобланади;
- ҳар қандай масофаларга ва ҳар қандай миқдордаги бос- кичлар билан эстафеталар, шунингдек, “швед” эстафеталари, ма- салан, 800қ400қ200қ100 (ёки тескари тартибда);
- стадиондан ташқарида, масалан, шаҳар кўчаларида ўтказиладиган эстафеталар. Улар узунлиги ва босқичлар миқдори, қатнашчилари ҳар хил тоифадаги инсонлар бўлиши билан ажралиб туради (фақат еркаклар ёки аралаш, яъни еркаклар ҳам, аёллар ҳам югуришлари мумкин).

Оқилона техника, махсус машғулот методикаси, спортчиларни саралаш тизими ва психологик тайёргарлик — бунинг ҳаммаси яхши эстафета жамоасини яратиш учун асосий мезон ҳисобланади. Эстафеталарда масофа бўйлаб югуриш техникаси тегишли турларнинг югуриш техникасидан фарқ қилмайди. Эстафетали югуриш техникасининг ўзига хос хусусияти — эстафета турига мос ҳолда эстафета таёқчасини юқори тезликда узатиш техникасидир.

Эстафета жамоасининг яхши натижа кўрсатишида қуйидаги омиллар муҳим саналади:

- спортчиларнинг тегишли масофалардаги индивидуал кўрсат- кичлари;
- эстафета таёқчасини ишончли узатиш;
- жамоадаги шерикларнинг мувофиқ ҳаракатлари;
- ягона жамоанинг жипслиги.
- Эстафетали югуриш мусобақа қоидаларига мувофиқ таёқчани 20 м узунликдаги йўлкада узатиш керак

4x400 м га естафетали югуришда ва бошқа ҳамма естафеталарда кўшимча югуриш берилмайди ва иштирокчилар 20 метрли йўлакда турган ҳолатларида старт оладилар. Бу естафеталарда югуриш тезлиги пастроқ ва шу сабабли кўшимча югуриш берилмайди.

Естафетали югуриш қуйидагича амалга оширилиши мумкин: 1) естафета таёқчасини бироржойга солиб қўймасдан; 2) естафета таёқчасини бирор жойга солиб қўйиб югуриш. Одатда биринчи усул қисқа масофага естафеталарда содир бўлади, иккинчи усул қолган барча естафеталарда фойдаланилади.

Таёқчанинг самарали узатилишини таъминлаш мақсадида югурувчилар естафета таёқчасини қабул қилиб олишда старт югуришини аниқ ва ўз вақтида бошлашлари учун маконни ҳис қилишлари, шунингдек, естафетани узатишда таёқчани бериш зонасида мумкин бўлган максимал тезликни сақлаб қолиш, қабулқилиб олишда еса узатиш зонасининг 15-метрида югуриш тезлигини максимал тез ва барқарор тарзда ошириш учун тезликни ҳис қилиш сезгиларига ега бўлишлари жуда муҳим.

Естафета таёқчасининг йўлакда бўлган вақти уни узатиш техникаси самарадорлиги мезони бўлиб ҳисобланади. Юқори малакали спортчилар учун бу кўрсаткичлар еркакларда ўртача 1,80-1,90 с ни ва аёлларда 2,05-2,15 с ни ташкил етади. Спортчилар узатиш зонасининг 15-16-чи метрларида енг юқори тезликка еришадилар. Естафета таёқчасини узатиш техникаси нооқилона бажарилган босқичда вақт йўқотиш ўртача 0,1-0,3 с ни ташкил қилади.

4x100 м га естафетали югуриш техникасини кўриб чиқамиз. И босқичда югурувчи паст стартдан туриб 200 м га югуришдаги сингари айлана йўлга старт олади. Естафета таёқчаси ўнг қўлнинг учта бармоғида ушланади, кўрсаткич ва бош бармоқлар текисланган ва старт чизиғи ёнида ёМкага таяниб туради. И босқичда югурувчи йўлка четидан югуриш учун у таёқчани ҳар доим ўнг қўлида тутиб туриши, ўз шеригининг еса чап қўлига узатиши керак. Масофа бўйлаб югуриш максимал тезлик билан амалга оширилади. Қийинлиги шундаки, естафета таёқчасини юқори тезликда чегараланган зонада узатиш лозим.

Естафета таёқчасини узатишнинг икки хил усули мавжуд: пастдан-юқорига ва юқоридан-пастга. Биринчи усулда естафета таёқчасини қабул қилиб олаётган югурувчи қў-лини (таёқчани узатаёт-ган югурувчининг қўлига қарама-қарши бўлган қў-лини) орқага бир оз ён то-монга узатади, бош бар-моқ кафт юзаси томонига узатилади, тўртта бармоқ қи-силган, кафт тўғри орқага қаратилади. Таёқчани уза-таётган югурувчи естафета таёқчасини пастдан-юқорига ҳаракатлантириб бармоқ ва кафт орасига

қўяди. Естафета таёқчасини қабул қилиб олаётган югурувчи таёқчанинг тегишини ҳис қилган заҳоти уни ушлаб, панжасига қисиб олади .

Иккинчи усулда ҳам қўл орқага бир оз ён томонга узатилади, лекин кафт юзаси юқорига қараб туради. Таёқчани узатаётган югурувчи естафета таёқчасини юқоридан-пастга ҳаракат қилиш билан уни кафтга қўяди. Таёқчани қабул қилиб олаётган югурувчи у қўлига тегиши билан таёқчани ушлаб, панжасини қисиб олади.

Естафета топшираётган югурувчи назорат чизиғига етиб келган пайтда қабул қилиб олаётган югурувчи старт тезланишини бошлайди. Естафета узатиш зонасига югуриб кирган ҳолда иккала югурувчи яқинлашади, биринчиси иккинчисига етиб олади, таёқчани узатаётган югурувчи 2 та югуриш қадамида қабул қилиб олаётган югурувчига естафетани узатиш мақсадида қўлини текислаб, орқага узатиш учун овоз чиқариб қисқа буйруқ бериши керак. Узатиш бажарилгандан сўнг естафетани қабул қилиб олган югурувчи ўз босқичида тез югуришни бажаради, естафетани узатган югурувчи еса аста-секин югуришни секинлатиб, тўхтайтиди, бироқ ўз йўлкасининг ён чегарасидан чиқиб кетмайди. Бошқа

жамоалар ҳам узатиш зонасидан югуриб ўтганларидан кейингина у йўлкани тарк этади.

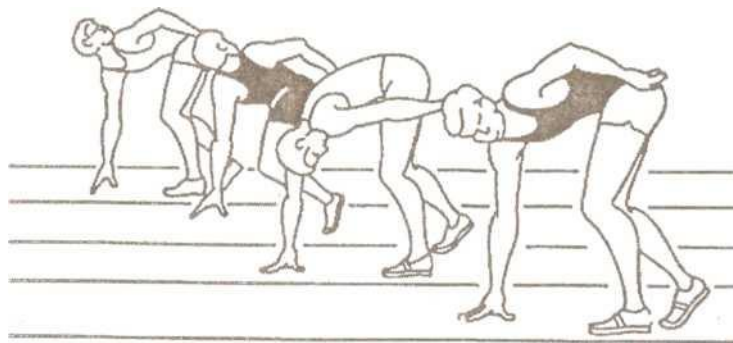
ИИ босқичда югурувчи естафета таёқчасини чап қўлида ушлаб боради ва ИИИ босқичдаги югурувчининг ўнг қўлига узатишни амалга оширади. Илл босқичда югурувчи айлана бўйлаб мумкин қадар унинг четига яқин югуради ва ИВ босқичда естафета таёқчасини ўнг қўлдан чап қолга узатади. Естафета таёқчасини узатиш юқорида айтиб ўтилган усулларда амалга оширилади.

Узатиш зонасида югурувчилар бир-бирларига ҳалал бермасдан, яъни узатишни бажараётган қолга қараб, югуриш ёлкасининг чети бўйлаб югуришлари керак .

Естафета таёқчасини оқилона узатиш техникасига ега бўлган югурувчи, таёқчани қабул қилаётиб, орқага қарамасдан юқори тезликни сақлаб қолган ҳолда югуришни ҳамда естафетани қабул қилиб олишни бошлаши керак. Одатда, естафетани қабул қилиб олаётган югурувчи бир қўлига таянган ҳолда

ёки юқори стартдан, ёки паст стартдан старт олади. Юқори стартда югурувчи назорат белгисини ва унга югуриб келаётган югурувчини кўриш учун бошини бир оз орқага буради. Бир қоига таяниб старт олишда югурувчи таяниб турмаган қўл йелкаси устидан орқага қарайди ёки бошини туширган ҳолда таяниб турмаган қўли тагидан орқага қарайди (40-расм).

Таёқчани узатиш пайтида енг муҳим элемент — бир маромда югуриш, яъни оёққа мос ҳолда югуриш зарур. Шунингдек,



Эстафета таёқчасини қабул қилаётган югурувчининг ҳолати.

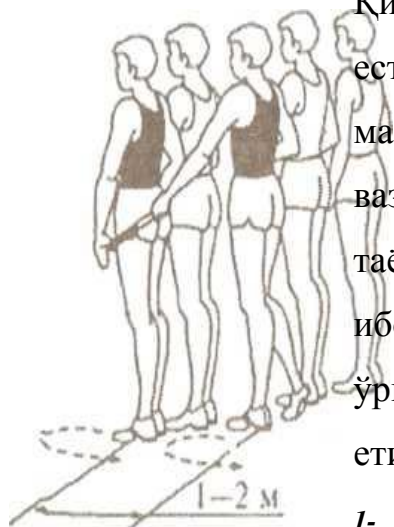
югуришни бошлаш учун оптимал “фора”ни топиш зарур, яъни югуришни “фора”нинг шундай узунлигида бошлаш керакки, таёқчани узатаётган ва қабул қилаётган югурувчиларнинг тезликлари узатиш зонаси ўртасига лўғри келиши зарур.

Бошқа эстафета турларида, лекин эстафета таёқчасини мак-сималга нисбатан кичикроқ тезлик билан узатиладиган эстафеталарда худди шундай усулда узатиш усули қўлланилади, бироқ эстафета таёқчасини қабул қилиб олган югурувчи масофада югуриш пайтида уни ўзи учун қулай бўлган қўлига оқказиб олиши мумкин. амалга ошириладиган узатиш тезлиги қанча кам бўлса, спортчи тайёргарлиги шунча ёмон ҳисобланади. Эстафета таёқчасини узатишда асосий вазифа — таёқчани узатишнинг ўзига вақт йўқотмасдан ирнкон қадар уни тезроқ беришдан иборат.

Узатиш пайтида югурувчилар орасидаги масофа эстафетани қабул қилиб олаётган югурувчининг орқага узатилган қўли узунлигига ва эстафетани узатаётган югурувчининг олдинга чўзилган қўли узунлигига тенг бўлади. Бу масофа эстафета таёқчасини узатаётган югурувчининг узатиш пайтида

олдинга егилиши ҳисобига бир оз ошиши мумкин

Естафетали югуриш техникасини ўргатиш услубияти



Естафета таёқчасини турган жойида узатиш.

Қисқа масофага югуриш техникаси ўрганилгандан сўнг естафетали югуриш техникасини ўрганишга ўтиш мақсадга мувофиқдир. Ўргатиш услубиятининг асосий вазифаси юқори тезликда югуриб келаётганда естафета таёқчасини аниқ узатиш ва қабул қилишни ўргатишдан иборат. Қуйида естафетали югуриш техникасини ўргатиш услубияти, тартиби, вазифалари, уларни ҳал этиш учун воситалар ва услубий кўрсатмалар берилган.

1- вазифа. Естафетали югуриш техникасини тўғрисида тушунча ҳосил қилиш.

Воситалари:

1. Естафетали югуриш турлари тўғрисида тушунча бериш.
2. Максимал тезликда, 20 м зонада естафета таёқчасини узатиш техникасини билан таништириш ва кўрсатиш.
3. Естафета таёқчасини узатишда ҳаракат аниқлигини ва уни аниқ ҳисобга олишни тушунтириш.
4. Естафета таёқчасининг узатилишини киноҳалқаларда ва кинограммаларда намоиш қилиш.

Услубий кўрсатмалар. Естафетали югуриш тўғрисида тўлиқ маълумот бериш, жамоаларни тузиш ва югурувчилар тезлигини ҳисобга олган ҳолда зоналарга қўйиш билан таништириш. **вазифа.** Естафета таёқчасини узатиш техникасини ўргатиш. **Воситалари:**

1. Естафета таёқчасини пастдан узатиш усулини тушунтириш ва намоиш қилиш билан ўргатиш.
2. Жойида турган ҳолда ҳеч нарсага тақлид қилмасдан бир-бирига ўнг ва чап қўл билан узатиш, олдиндан келишилган белги бўйича югуришдаги ҳар хил ҳаракатлар.
3. Қадам қўйишда сигнал бўйича таёқчани узатиш.

4. Сигнал бўйича эстафета таёқчасини уни олувчига секин, кейин еса тез югуришда узатиш.
5. Тез югуришда айрим йўлкалардан эстафета таёқчасини узатиш. Шунинг ўзи, 20 метрлик ёикада вақтни белгилаш билан узатиш.

Назорат саволлари

1.Эстафетали югуриш масофалари хакида маълумот

2.эстафета таёқчасини узатиш усуллари хакида тушунча

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Н. Г. Озолин И. В. Воронкин «Легкая атлетика» М «ФиС» 1989г.
- 2 .А. Н. Макаров «Легкая атлетика» М 1987г.
- 3 .Р.Кудратов. Енгил атлетика.дарслик.Т.УзДЖТИ.2005й
- 4.К.Ташкенбаева.Енгил атлетика мусобака коидалари. Т.УзДЖТИ.2005й

3. Енгил атлетика. «Узунликка сакраш техникасига ўргатиш мавзусидаги амалий машғулотнинг технологик харитаси

т/р, босқич	Бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи маъсул
1-босқич	<p>Дарс мақсади: Талабаларда жойдан туриб узунликка сакраш техникасини такомиллаштириш.</p> <p>Идентив мақсадлар:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сакрашга тайёргарлик фазасини амалда кўрсатиб бера олади. • Депсиниш техникасини амалда бажара олади. • Фазода учиш ва ерга тушиш техникасини фарқлай олади. 	Ўқитувчи
2-босқич	<p>Асосий тушунчалар: Сакрашга тайёргарлик фазаси, депсиниш техникаси, фазода учиш, ерга тушиш техникаси.</p>	Ўқитувчи

	Дарс шакли: Навбатма-навбат. Воситалар: Секундомер, хуштак, байроқчалар. Метод ва усуллар: Тушунтириш, бажариб кўрсатиш, амалий машқ.	
3-босқич	Гуруҳда ишлаш. - 4 минут давомида енгил югуриш. - 5-10 м. УРМ машқлари. - Тайёрловчи махсус машқларни ўргатиш. - Ёндоштирувчи машқларга ўргатиш. - Яқинлаштирувчи махсус машқларга ўргатиш. - Организмни дастлабки ҳолатга қайтарувчи машқлар.	Талаба
4-босқич	Мустаҳкамлаш ва баҳолаш учун саволлар: - Сакрашга тайёргарлик фазасини айтиб беринг. - Депсиниш техникаси айтиб беринг. - Фазода учиш ва ерга тушиш техникасини кўрсатиб беринг.	Талаба
5-босқич	Умумий якуний хулосалар чиқариш. Дарс мақсад ва вазифалари бажарганлиги таҳлил қилинади, ҳаракат малакалари текширилади. Қўл ва оёқ ҳаракатларини мустаҳкамлашга ёрдам берувчи махсус машқларни ўрганиб келиш вазифаси берилади	Ўқитувчи

6.1. Югуриб келиб узунликка сакраш техникаси

Югуриб келиб узунликка сакраш техникасини, умуман тўрт қисмга бўлиш мумкин: югуриб келиш, депсиниш, учиш ва йерга туш иш.

Югуриб келиш. Узунликка сакрашда югуриб келиш сакров- чининг оптимал тезлигини ҳосил қилиш учун хизмат қилади. Бу турда югуриб келиш тезлиги кўпроқ максимал тезликка яқинлашади, уни бошқа сакраш турларидан фарқли равишда спортчи ривожлантиришга қодир бўлади. Югуриб келиш узунлиги ва югуриш қадамлари сони спортчининг индивидуал хусусиятларига ва унинг жисмоний тайёргарлигига боғлиқ. Йетақчи спортчилар югуриш узунлиги 50 м бўлганда 24 тагача югуриш қадамларини қўллайдилар. Аёлларда бу қийматлар бир оз камроқ - югуриш узунлиги 40 м гача болганда 22 тагача югуриш қадамларидан фойдаланадилар. **Югуриб келишнинг** ўзини шартли равишда уч қисмга ажратиш мумкин: югуришнинг бошланиши, югуриш тезлигини олиш, депсинишга тайёрланиш.

Югуриб келишнинг бошланиши ҳар хил бўлиши мумкин. Асосан, спортчилар қуйидаги вариантлардан фойдаланадилар: турган жойидан ва етиб келган (ёки югуриб келган) жойидан, шунингдек, тезликни аста-секин олиш ва кескин (спринтерча) бошлаш билан. Югуриб келишнинг бошланиши катта аҳамиятга эга, чунки бу югуриш суръати ва маромини белгилаб беради. Спортчини югуриб келишни стандарт тарзда бошлашга ва олдиндан

тайёргарлик кўрмасдан туриб уни ўзгартирмасликка ўргатиш зарур.

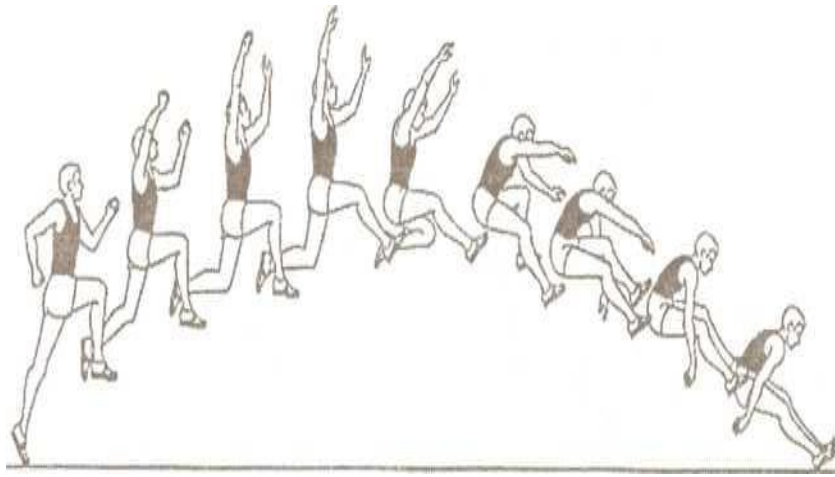
Турган жойидан югуриб келишни бошлашда спортчи ҳаракатни назорат чизигидан бошлайди, бунда у бир оёғини олдинга, иккинчисини орқага оёқ учига қўяди. Баъзи югурувчилар бундай ҳолатда тана оғирлигини гоҳ олдинда турган оёққа, гоҳ орқада турган оёққа ўтказиб, бир оз олдинга-орқага тебранишларни бажарадилар.

Спортчи югуриб келишни ҳаракатдан (йетиб келиш ёки югуриб келишдан) бошлаётган пайтда шу нарса муҳимки, у олдиндан белгилаб олган оёғида назорат чизигига аниқ тушиши керак. Шунини ёдда тутиш лозимки, югуриб келишда югуриш қадамлари сони жуфт бўлганда назорат чизигига депсинадиган оёқ қўйилади ва ҳаракат силтанувчи оёқдан бошланади ва, аксинча.

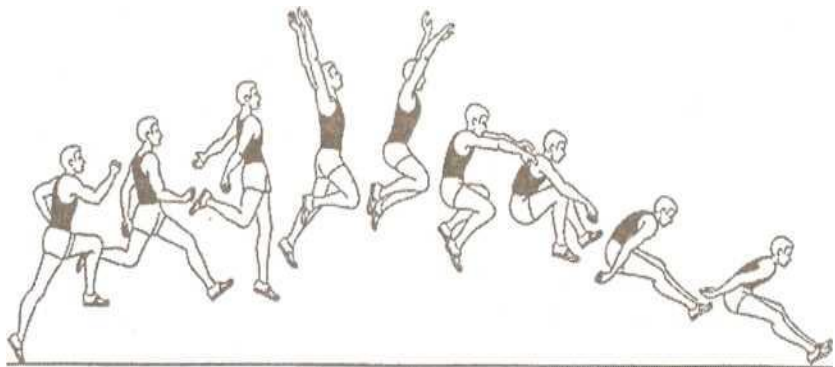
Спортчи югуриб келишни бошлагандан сўнг **югуриш тезлигини олишга** ўтилади. Бу йерда югурувчи тўғри ёйлаб қисқа масофага югуриш техникасига ўхшаш югуриш қадамларини бажаради. Қоилар ва оёқлар ҳаракатлари амплитудаси бирмунча кенгрок, гавданинг егилиши 80° га етади, югуриш охирига келиб вертикал ҳолатни қабул қилади. Бу пайтда ҳар бир қадамда юмшоқ депсинишга етибор қаратиш лозим, ўз ҳаракатларини назорат қилиб бориш ва ҳар томонга тебранмасдан бир чизик бўйлаб югуришни бажариш керак.

Депсинишга тайёрланишда охириги 3-4 югуриш қадамларида спортчи ўзи учун оптимал тезликни ривожлантириши керак. Югуришнинг бу қисми ҳаракат суръатининг ошиши, югуриш қадам узунлигининг бир оз камайиши билан ифодаланади, оёқ сони олдинга- орқага ҳаракат қилганида унинг бирмунча юқорига кўтарилиши ортади. Тизза бўғимидан текисланган депсинувчи оёқ охириги қадамда орқага “тиралувчи” ҳаракат орқали бутун оёқ таги билан депсиниш жойига қўйилади.

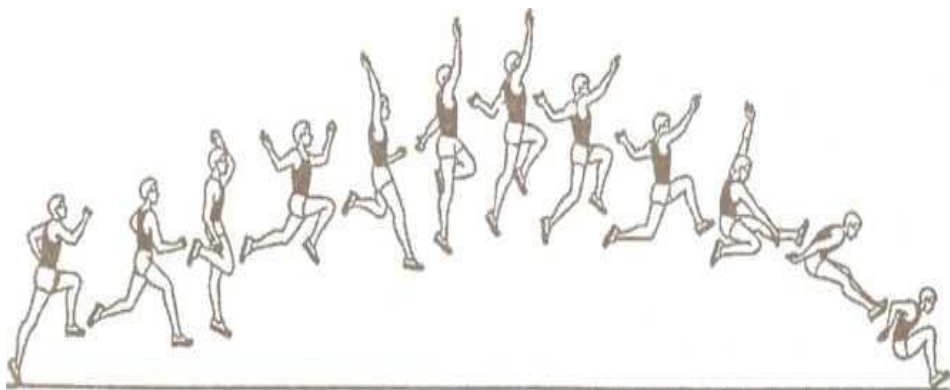
Депсиниш олдидан йелкани орқага оғдириш охириги, авалгиларига нисбатан анча қисқароқ қадамда силтанувчи оёқнинг тосни олдинга фаол узатиши ҳисобига еришилади. Депсинувчи оёқни йерга қўйишда уни тизза бўғимидан атайлаб букиш (чўккалашни бажариш) тавсия қилинмайди. Югуриб келиш тезлиги ва сакровчининг оғирлик кучи таъсирида оёқнинг ўзи тизза бўғимидан букилади ва зўриқтирилган мушаклар чўзилтирилганда депсиниш самаралироқ бажарилади



Югуриб келиб “оёқларни букиб сакраш” усулида узунликка сакраш.



Югуриб келиб “кўкрак кериб сакраш” усулида узунликка сакраш.



Югуриб келиб “қайчи” усулида узунликка сакраш

Назорат саволлари

1.Узунликка сакраш усулларини санаб беринг?

2.узунликка сакраш усулларининг бир-биридан фарки нимада?

3.Узунликка сакраш кандай фазаларга ажратилади?

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Н. Г. Озолин И. В. Воронкин «Легкая атлетика» М «ФиС» 1989г.

2 .А. Н. Макаров «Легкая атлетика» М 1987г.

3 .Р.Кудратов. Енгил атлетика. дарслик. Т.УзДЖТИ.2005й

4.К.Ташкенбаева.Енгил атлетика мусобака коидалари. Т.УзДЖТИ.2005й

4. Баскетбол. «Жарима майдончасида тўпни саватга ташлаш техникасини ўргатиш» мавзусидаги амалий машғулотнинг технологик харитаси

т/р, босқич	Бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи маъсул
1-босқич	Дарс мақсади: Талабаларда тўпни ҳар хил ҳолатда саватга ташлаш техникасини такомиллаштириш. Идентив мақсадлар: <ul style="list-style-type: none">• Тўпни жарима чизиғидан ҳар хил усулда саватга ташлашни амалда кўрсатиб бера олади.• Тўпни жарима майдони ташқарисидан ҳар хил усулда саватга ташлай олади.• Югуриб тўпни олиб бориб сакраб саватга ташлай олади.• Шеригидан тўпни қабул қилиб сакраб саватга ташлай олади.	Ўқитувчи
2-босқич	Асосий тушунчалар: Тўпни жарима чизиғидан ҳар хил усулда саватга ташлаш, ҳар хил усулда саватга ташлаш, югуриб тўпни олиб бориб сакраб саватга ташлаш. Дарс шакли: Кичик гуруҳларга бўлиб ишлаш. Воситалар: Ҳуштак, фишкалар. Метод ва усуллар: Тушунтириш, бажариб кўрсатиш, амалий машқ.	Ўқитувчи
3-босқич	Гуруҳда ишлаш. <ul style="list-style-type: none">- 4 минут давомида енгил югуриш.- 5-10 м. УРМ машқлари.- Тайёрловчи махсус машқларни ўргатиш.- Ёндоштирувчи машқларга ўргатиш	Талаба

	<ul style="list-style-type: none"> - Яқинлаштирувчи махсус машқларга ўргатиш. - Ўқув ўйини. - Организмни дастлабки ҳолатга қайтарувчи машқлар. 	
4-босқич	<p>Мустаҳкамлаш ва баҳолаш учун саволлар:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тўпни жарима чизиғидан ҳар хил усулда саватга ташлашни амалда кўрсатиб беринг. • Тўпни жарима майдони ташқарисидан ҳар хил усулда саватга ташлашни кўрсатиб беринг. • Югуриб тўпни олиб бориб сакраб саватга ташлашни кўрсатинг. 	Талаба
5-босқич	<p>Умумий якуний хулосалар чиқариш.</p> <p>Дарс мақсад ва вазифалари бажарганлиги таҳлил қилинади, ҳаракат малакалари текширилади. Қўл ва оёқ ҳаракатларини мустаҳкамлашга ёрдам берувчи махсус машқларни ўрганиб келиш вазифаси берилади</p>	Ўқитувчи

Баскетбол ўйини техникаси – бу мусобақанинг аниқ вазифаларини муваффақиятлироқ ҳал қилишга имконият берадиган усуллар йиғиндисидир. «Техника усули» термини остида, деярли бир хил ўйин топшириғини бажаришга йўналтирилган ва тузилиши бўйича ўхшаш бўлган ҳаракатлар системаси тушунилади. У ёки бу усул қўлланиладиган шарт-шароитларнинг хилма-хиллиги ҳар бир усулни бажариш услубларининг шаклланиши ва такомиллашишига қизиқишни кучайтиради.

Баскетболчи яхши натижага еришмоқчи бўлса, у кўп техник усулларни егаллаган бўлиши, аниқ шароитга мувофиқ келадиган усулни тез танлай билиши ҳамда уларни аниқ бажара олиши лозим.

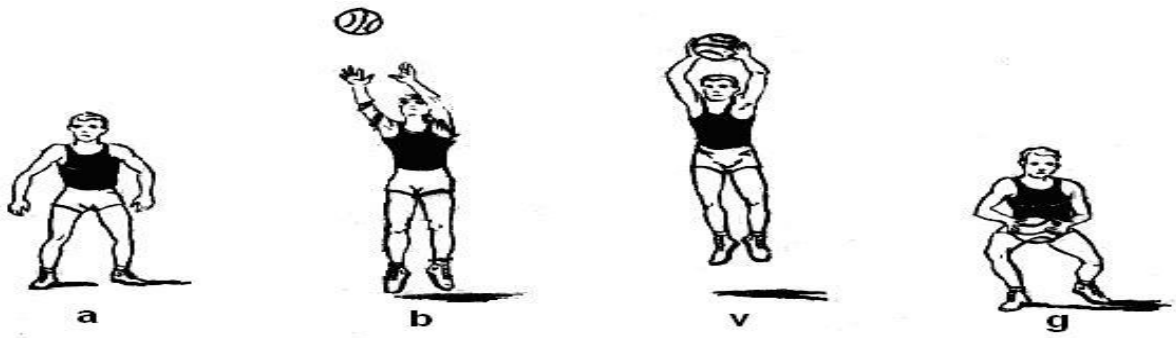
Шундай қилиб, ривожланишнинг ҳар бир даврдаги спортчи техникаси – бу ўйинчига қоидалар доирасидан чиқмай, курашнинг оғир вазиятларида муваффақиятли ҳаракат қилишга имкон берадиган энг самарали, амалда синалган воситадир. Бир лаҳзада вужудга келадиган ўйин ҳолатларини энг яхши натижаларга еришиш учун, баскетболчи ҳар хил техник малакалар ва усулларнинг ҳаммасини егаллаши, энг тўғри келадиган усулни ёки усулларни танлай олиши, уларни тез ва аниқ бажариши керак.

Баскетбол ўйини техникасини бир тартибда ўрганиш учун таснифдан фойдаланилади

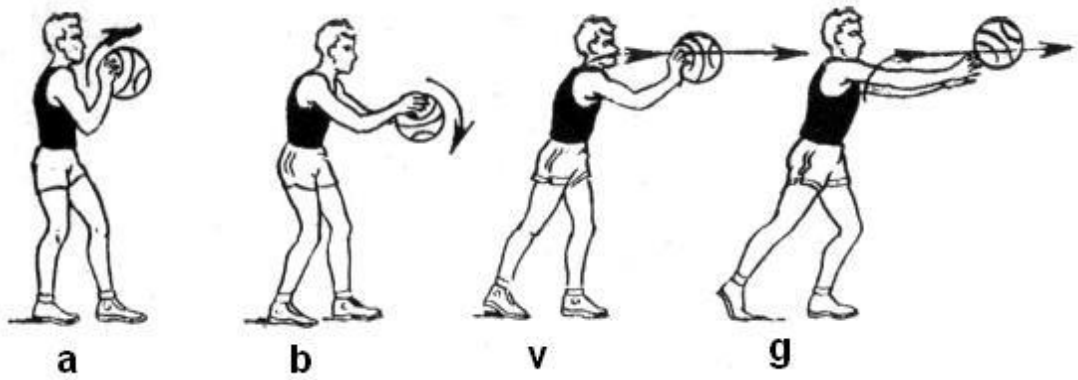
Юқори траектория билан узатилган тўпни сакраб олиш:

а – дастлабки ҳолат; б – сакраган ҳолат;

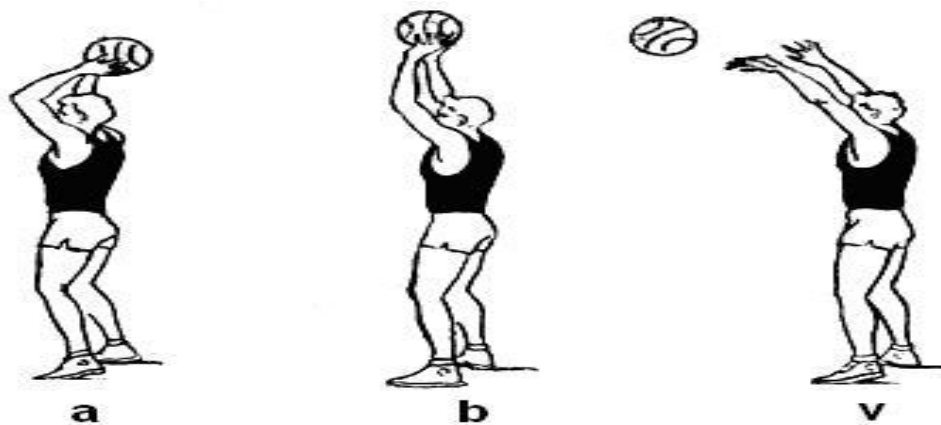
в – тўпни олиб олиш ҳолати; г – сўнгги ҳолат.



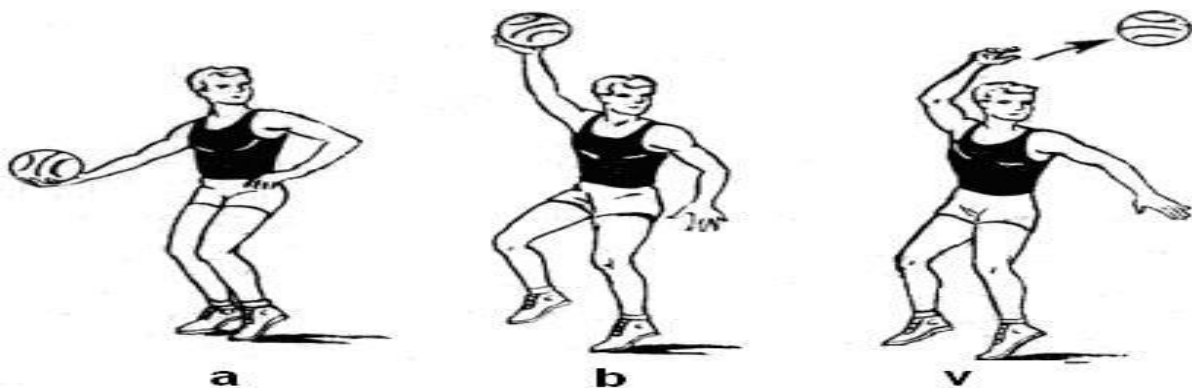
Кўкракдан икки қўллаб тўп узатиш



Юкоридан икки куллаб тупни узатиш



Юкоридан бир куллаб узатиш



Ўйин техникасини таснифлаш – бу маълум белгилар асосида унинг ҳамма усул, малакаларини бўлимлар ва гуруҳлар бўйича тенг ҳуқуқни тақсимлашидир. Шундай белгилар қаторига энг аввало спорт курашидаги малаканинг нимага мўлжалланганлиги белгиланиши (саватга ҳужум қилиш ёки ҳимоя қилиш учун), ҳаракат қандай бажарилиши (тўп билан ёки тўпсиз), шунингдек, унинг кинематик ва динамик тузилиши хусусиятлари киради.

Баскетбол техникасини иккита катта бўлимга: ҳужум техникаси ва ҳимоя техникасига бўлинади. Ҳар бир бўлимда иккитадан гуруҳ: ҳужум техникасида – майдонда тўпсиз ҳаракат қилиш техникаси ва тўп билан бажариладиган ҳаракатлар техникаси, ҳимоя техникасида еса – майдонда ҳаракат қилиш техникаси ва тўпни егаллаш ва қарши ҳаракат қилиш техникасида ажралиб чиқади. Ҳар бир гуруҳ ичида малака ва уларни бажариш усуллари бор. Малакани бажаришнинг деярли ҳар бир усули ҳаракат тузилишининг айрим деталларини (кўрсаткичларини) очиб берадиган бир неча кўринишга ега. Бундан ташқари, усулнинг динамик структурасига, ўйинчининг ҳаракатини, дастлабки ҳолатини, йўналиши ва масофасини аниқлайдиган бажариш шартлари таъсир кўрсатади. Тавсия қилинаётган таснифда финтларга мустақил жой ажратилмайди, чунки финт – бу аниқ усулнинг фақат бир қисмини (масалан, тўпни узатиб беришда қўл кўтариш), (саватга отиш пайтида мўлжаллаш), рақибда хато реакция туғдириш мақсади (нияти) билан ўйинчи қулай ҳолатга еришишдир.

Назорат саволлари.

- 1. баскетбол уйини тархи хақида маълумот бериг.**
- 2. баскетбол тупини узатиш усуллари хақида гапириб беринг.**

Фойдаланган адабиётлар руйхати.

1. Абдуллаев.А,Хонкелдиев Ш.”Жисмоний тарбия назарияси а услубиёти”, Т.2005.
2. Л.Р.Айрапетянц,Годик М.А.Спорт ўйинлари. Т-2005.
3. Қосимов Ш., Исматуллаев Х. “Баскетбол”, Т-1986.
4. Носиров Э,Тагиев С,Маматкулов А. “Спорт ўйинлари” ўқув-услубий мажмуа.Гулистон-2004

5. Баскетбол.«Жарима тўпини ташлаш техникасига ўргатиш » мавзусидаги амалий машғулотнинг технологик харитаси

т/р, босқич	Бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи маъсул
1-босқич	<p>Дарс мақсади: Талабаларда саватга жарима тўпини ташлаш техникасини такомиллаштириш.</p> <p>Идентив мақсадлар:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тўпни жарима чизиғидан ҳар хил усулда саватга ташлашни амалда кўрсатиб бера олади. • Тўпни жарима майдони ташқарисидан ҳар хил усулда саватга ташлай олади. • Югуриб тўпни олиб бориб сакраб саватга ташлай олади. 	Ўқитувчи
2-босқич	<p>Асосий тушунчалар: Тўпни жарима чизиғидан ҳар хил усулда саватга ташлаш, ҳар хил усулда саватга ташлаш, югуриб тўпни олиб бориб сакраб саватга ташлаш.</p> <p>Дарс шакли: Кичик гуруҳларга бўлиб ишлаш.</p> <p>Воситалар: Ҳуштак, тўп.</p> <p>Метод ва усуллар: Тушунтириш, бажариб кўрсатиш, амалий машқ.</p>	Ўқитувчи
3-босқич	<p>Гуруҳда ишлаш.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 минут давомида енгил югуриш. - 5-10 м. УРМ машқлари. - Тайёрловчи махсус машқларни ўргатиш. - Ёндоштирувчи машқларга ўргатиш - Яқинлаштирувчи махсус машқларга ўргатиш. - Ўқув ўйини. - Организмни дастлабки ҳолатга қайтарувчи машқлар. 	Талаба
4-босқич	<p>Мустаҳкамлаш ва баҳолаш учун саволлар:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тўпни жарима чизиғидан ҳар хил усулда саватга ташлашни амалда кўрсатиб беринг. • Тўпни жарима майдони ташқарисидан ҳар хил усулда саватга ташлашни кўрсатиб беринг. • Югуриб тўпни олиб бориб сакраб саватга ташлашни кўрсатинг. 	Талаба
5-босқич	<p>Умумий якуний хулосалар чиқариш.</p> <p>Дарс мақсад ва вазифалари бажарганлиги таҳлил қилинади, ҳаракат малакалари текширилади. Қўл ва оёқ ҳаракатларини мустаҳкамлашга ёрдам берувчи махсус машқларни ўрганиб келиш вазифаси берилади</p>	Ўқитувчи

6. Баскетбол «Ўқув ўйини ва ҳакамлик қилиш қоидалари» мавзусидаги амалий машғулотнинг технологик харитаси

т/р, босқич	Бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи маъсул
1-босқич	<p>Дарс мақсади: Талабаларда ўқув ўйини ва ҳакамлик қилиш ҳақида тушунча ҳосил қилиш</p> <p>Идентив мақсадлар:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Жамоаларга бўлина олади. • Ўқув ўйини ташкиллаштира олади. • Ўйин давомида ҳакамлик қила олади. 	Ўқитувчи
2-босқич	<p>Асосий тушунчалар: Ҳакамлик қонун-қоидалари, ўқув ўйини.</p> <p>Дарс шакли: Икки гуруҳга бўлиниб ишлаш.</p> <p>Воситалар: Ҳуштак, секундомер.</p> <p>Метод ва усуллар: Тушунтириш, бажариб кўрсатиш, амалий машқ.</p>	Ўқитувчи
3-босқич	<p>Гуруҳда ишлаш.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 минут давомида енгил югуриш. - Тайёрловчи махсус машқларни ўргатиш. - Ёндоштирувчи машқларга ўргатиш - Яқинлаштирувчи махсус машқларга ўргатиш. - Ўқув ўйини. - Организмни дастлабки ҳолатга қайтарувчи машқлар. 	Талаба
4-босқич	<p>Мустаҳкамлаш ва баҳолаш учун саволлар:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Жамоаларга бўлинишни изоҳланг. • Ўқув ўйини ташкиллаштиришни тушунтиринг. - Ўйин давомида ҳакамлик қилишни гапиринг. 	Талаба
5-босқич	<p>Умумий якуний хулосалар чиқариш.</p> <p>Дарс мақсад ва вазифалари бажарганлиги таҳлил қилинади, ҳаракат малакалари текширилади. Қўл ва оёқ ҳаракатларини мустаҳкамлашга ёрдам берувчи махсус машқларни ўрганиб келиш вазифаси берилади.</p>	Ўқитувчи



Баскетбол ўйинида беш кишидан иборат иккита жамоа иштирок этади. Ўзаро рақиб ҳисобланган ҳар бир жамоанинг асосий вазифаси — бир-бирларининг саватига иложи борича кўпроқ тўп ташлаш. Ўйин чоғида қайси жамоа ўйинчисининг қўлига тўп тушса, ўша жамоа, ўз ўйинчилари билан рақибига қарши ҳужумга ўтишга ҳақли. Борди-ю, жамоа қўлидаги тўпни йўқотиб қўйса, у барча 5 ўйинчиси билан ҳимояга ўтади. Жамоанинг ғолиблиги—улар тўплаган очколарнинг кўп-камлиги билан аниқланади. Ўйинда жамоа саватига тушган ҳар бир тўп 2 очкога ҳисобланади. Агарда ҳақиқий ҳалқа топилмаса, унда ҳалқани қўлбола қилиб ясаш ҳам мумкин. Қўлда ясалган шчитни 1,8 1,2 метрли ҳалқали савати билан майдоннинг ён чизиғига ўрнатилган устунга маҳкамлаш мумкин.

Борди-ю, бунинг ҳам иложи бўлмаса, битта саватни деворга ёки устунга ўрнатиб қўйилса, шунда ҳам асосий ўйинларни ўргатиш ва икки томонли машғулотни ўтказиш мумкин. Баскетбол майдони ва унинг ўлчамлари ҳақида Баскетбол майдонининг марказий чизиғи икки томонни, яъни жамоангизни ҳужум ва ҳимоя зоналарига ажратиб туради. Майдоннинг ярим ҳалқадан бошлаб марказий чизикқача рақибнинг олдинги зонаси ҳисобланиб, иккинчи ярми сизнинг ҳимоя зонангиздир.

Борди-ю, бунинг ҳам иложи бўлмаса, битта саватни деворга ёки устунга ўрнатиб қўйилса, шунда ҳам асосий ўйинларни ўргатиш ва икки томонли машғулотни ўтказиш мумкин. Баскетбол майдони ва унинг ўлчамлари ҳақида Баскетбол майдонининг марказий чизиғи икки томонни, яъни жамоангизни ҳужум ва ҳимоя зоналарига ажратиб туради. Майдоннинг ярим ҳалқадан бошлаб марказий чизикқача рақибнинг олдинги зонаси ҳисобланиб, иккинчи ярми сизнинг ҳимоя зонангиздир.

Назорат саволлари.

1. баскетбол уйини майдони хакида маълумот беринг.
2. баскетбол ўйини мусобақа қоидалари хакида гапириб беринг.

Фойдаланган адабиётлар руйхати.

1. Абдуллаев.А,Хонкелдиев Ш.”Жисмоний тарбия назарияси а услубиёти”, Т.2005.
2. Л.Р.Айрапетянц,Годик М.А.Спорт ўйинлари. Т-2005.
3. Қосимов Ш., Исматуллаев Х. “Баскетбол”, Т-1986.
4. Носиров Э,Тагиев С,Маматкулов А. “Спорт ўйинлари” ўқув-услубий мажмуа.Гулистон-2004

7. Волейбол .«Хужум зарбини бериш техникасига ўргатиш» мавзусидаги амалий машғулотнинг технологик харитаси

т/р, босқич	Бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи маъсул
1-босқич	Дарс мақсади: Талабаларда хужум зарбини бериш куникмаларини шакллантириш. Идентив мақсадлар: <ul style="list-style-type: none">• Чап ва ўнг қўлдахужум зарба беришни билади.• Тўрдан паст кўтарилган тўпга зарба бера олади.• Ҳар хил комбинациялар ташкил қилиб хужумга ўтиш малакасини эгаллайди.	Ўқитувчи
2-босқич	Асосий тушунчалар: чап ва ўнг қанотдан хужум ташкил қилиш, биринчи ва иккинчи зонадан тўпга зарба бериш. Дарс шакли: Икки гуруҳга бўлиниб ишлаш. Воситалар: Ҳуштак. Метод ва усуллар: Тушунтириш, бажариб кўрсатиш, амалий машқ.	Ўқитувчи
3-босқич	Гуруҳда ишлаш. <ul style="list-style-type: none">- 4 минут давомида енгил югуриш.- Тайёрловчи махсус машқларни ўргатиш.- Ёндоштирувчи машқларга ўргатиш- Яқинлаштирувчи махсус машқларга ўргатиш.- Ўқув ўйини.- Организмни дастлабки ҳолатга қайтарувчи машқлар.	Талаба
4-босқич	Мустақамлаш ва баҳолаш учун саволлар: <ul style="list-style-type: none">• Чап ва ўнг қанотдан хужум ташкил қилиб, тўпга зарба беришни кўрсатинг.• Тўрдан паст кўтарилган тўпга зарба беришни кўрсатинг.	Талаба

	<ul style="list-style-type: none"> • Ҳар хил комбинациялар ташкил қилиб хужумга ўтиш техникасини кўрсатинг. 	
5-босқич	Умумий якуний хулосалар чиқариш. Дарс мақсад ва вазифалари бажарганлиги таҳлил қилинади, ҳаракат малакалари текширилади. Қўл ва оёқ ҳаракатларини мустақкамлашга ёрдам берувчи махсус машқларни ўрганиб келиш вазифаси берилди.	Ўқитувчи

Назорат саволлари.

1. Волейбол ўйини тархи хақида маълумот беринг.
2. Волейбол тупини узатиш усуллари хақида гапириб беринг.

Фойдаланган адабиётлар руйхати.

1. Абдуллаев.А,Хонкелдиев Ш.”Жисмоний тарбия назарияси а услубиёти”, Т.2005.
2. Л.Р.Айрапетянц,Годик М.А.Спорт ўйинлари. Т-2005.
3. Қосимов Ш., Исматуллаев Х. “Баскетбол”, Т-1986.
4. Носиров Э,Тагиев С,Маматқулов А. “Спорт ўйинлари” ўқув-услубий мажмуа.Гулистон-2004

8. Волейбол .Хужум ва химоя тактикасига ўргатиш» мавзусидаги амалий машғулотнинг технологик харитаси

т/р, босқич	Бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи маъсул
1-босқич	<p>Дарс мақсади: Талабаларда химоя тактикасини такомиллаштириш.</p> <p>Идентив мақсадлар:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Якка ҳолда “блок” қўйиш техникасини билади. • 2-3 киши бўлиб “блок” қўйиш техникасини билади. • Иккинчи зонадан химояланишни амалда бажара олади. • Чап ва ўнг қанотдан хужум ташкил қилиш ва зарба беришни билади. • Тўрдан паст кўтарилган тўпга зарба бера олади. • Ҳар хил комбинациялар ташкил қилиб хужумга ўтиш малакасини эгаллайди 	Ўқитувчи
	Асосий тушунчалар: “Блок” қўйиш, иккинчи	

2-босқич	зонадан ҳимояланиш. Дарс шакли: Икки гуруҳга бўлиниб ишлаш. Воситалар: Ҳуштак. Метод ва усуллар: Тушунтириш, бажариб кўрсатиш, амалий машқ.	Ўқитувчи
3-босқич	Гуруҳда ишлаш. - 4 минут давомида енгил югуриш. - Тайёрловчи махсус машқларни ўргатиш. - Ёндоштирувчи машқларга ўргатиш - Яқинлаштирувчи махсус машқларга ўргатиш. - Ўқув ўйини. - Организмни дастлабки ҳолатга қайтарувчи машқлар.	Талаба
4-босқич	Мустаҳкамлаш ва баҳолаш учун саволлар: • Якка ҳолда “блок” қўйиш техникасини кўрсатиб беринг. • 2-3 киши бўлиб “блок” қўйиш техникасини айтиб беринг. • Иккинчи зонадан ҳимояланишни амалда бажариб кўрсатинг.	Талаба
5-босқич	Умумий якуний хулосалар чиқариш. Дарс мақсад ва вазифалари бажарганлиги таҳлил қилинади, ҳаракат малакалари текширилади. Қўл ва оёқ ҳаракатларини мустаҳкамлашга ёрдам берувчи махсус машқларни ўрганиб келиш вазифаси берилади.	Ўқитувчи

Волейбол ўйини техникаси

Волейбол ўйин техникасини ўйинда қолланиладиган ҳаракат фаолиятларининг мақсадга мувофиқ, аниқ вазифаларни ҳал қилишга имкон берадиган усуллари йиг`индиси деб аташ мумкин. «Техника» сўзи юнонча сўз бўлиб, «маҳорат» ма`носини англатади. Такомиллашган техник усулларни егаллаш билан юқори маҳоратга еришилади.

Техниканинг асосий қисми - ма`лум бир ҳаракатдаги асосий механизмнинг енг муҳим ва ҳал қилувчи қисмидир. Техниканинг асосий қисмини бажариш нисбатан катта куч сарфланиши билан ифодаланади.

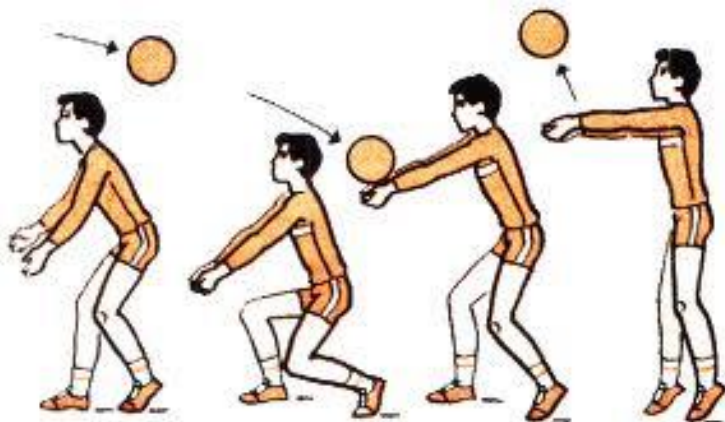
Техниканинг деталлари - ҳаракатнинг асосий механизмни бузмайдиган иккинчи даражали хусусиятдир. техника деталлари турли спортчиларда турлича бўлиб, бу уларнинг морфологик ва функционал имкониятларига бог`лиқ бо`лади.

Техник ҳаракатларни бажаришда ҳаракатларнинг вақт жиҳатидан ма`лум бир фазалари фарқланади. Одатда, ҳаракатларнинг уч фазаси: тайёргарлик, асосий ва якунловчи фазаларини белгилаб қо`йиш мумкин

Ҳужум техникаси.

Ҳолатлар, ҳарахакатланиш, дастлабки ҳолатлар

Ҳолатлар. Волейбол о`йинида о`йинчилар то`п билан қисқа вақт ичида ҳаракат қилишлари лозим. Шу сабабли у ёки бу о`йин шароитида о`йинчи то`п билан о`йнаши учун юқори тайёргарлик ко`риши талаб этилади. Шу мақсадда турли ҳаракат усуллартни бажариш учун турлича ҳолатларни егаллаши керак.



Ҳужум зарбасини, бериш ва то`сиқ қо`йишда - баланд (1 а-расм), о`йинга киритилган то`пни қабул қилишда - о`рта (1 б-расм), ҳужум зарбасини ёки то`сиқдан пастлаб қайтган то`пни қабул қилишда - паст (1 в-расм) ҳолатлар егалланади. Бунда УОМ (умунний ог`ирлик маркази)нинг ҳолати навбатдаги ҳаракатнинг хусусиятига бог`лиқ бо`лади. Шунини ҳам та`кидлаш о`ринлики, о`йинчининг бо`йи ва унинг координасион қобилияти УОМга сезиларли та`сир ко`рсатади. Шунинг учун ҳам самарали туриш ҳолати шундай болиши керакки бунда УОМ тезда таянч чегарасидан чиқарилиб, зарур ҳаракатланиш ва фаолият ко`рсатиш имкониятини бера олсин.

Туриш ҳолатлари навбатдаги ҳаракатларнинг қо`лланилиш хусусиятига қараб статик (о`йинчининг ҳарақациз) ёки динамик (асосий таянчни бир оёқдан иккинчисига о`тказиш билан то`пни қабул қилиш, ҳужум зарбасини бериш ёки то`сиқ қо`йишни кутишда) ҳолатларда бо`лади. Бу туриш ҳолатларида қо`ллар бел баробарида, бармоқлар қафтларга қараган, гавда еса бир оз олдинга егилган бо`лади. Гавда еркин ҳолатда бо`лиши керак.

Ҳаракатланиш. О`йинеҳи ма`лум бир техник усулни бажариш уеҳун майдон бо`йлаб ҳаракатланади. Бунда усул ва о`йиннинг вазиятига бог`лиқ ҳолда, қадам ташлаб (олдинга, орқага, ён томонга), сапехиб, сакраб, югуриб, йиқилиб турли ҳаракатларни амалга оширади. Қадам ташлаш ва югуриш билан қилинадиган ҳаракатлар бирмунеҳа юмшоқ (УОМ тебранишининг сустлиги сабабли) бо`лади, Ён томонга қадамлашдан ко`п ҳолларда катта бо`лмаган масофани босиб о`тиш билан то`сиқ қо`йганда, ҳужум зарбасини қабул қилганда ёки то`сиқдан о`з ё`налишини о`згартириб қайтган то`пни қабул қилишда фойдаланилади. Ҳаракат доимо керакли ҳаракат ё`налишига яқин бо`лган оёқдан бошланади. Сапехиб, сакраб, югуриш билан бо`ладиган ҳаракатлардан тез жавоб ҳаракатларини амалга оширишда қо`лланилади. Ко`риб еҳиқилган ҳаракатлардан ко`п ҳолларда умумий бирликда ҳам фойдаланилади

Назорат саволлари.

1. Волейболуини майдони хакида маълумот бериг.

2. Хужум ва химоя техникалари хақида гапириб беринг.

Фойдаланган адабиётлар руйхати.

1. Айрапетьянц Л.Р. Спортивные игры. Ташкент. 1999г

2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Тошкент 2005

9. Волейбол. «Ўқув ўйини ва ҳакамлик қилиш қоидалари» мавзусидаги амалий машғулотнинг технологик харитаси

т/р, босқич	Бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи маъсул
1-босқич	Дарс мақсади: Талабаларда ўқув ўйини ва ҳакамлик қилиш ҳақида тушунча ҳосил қилиш Идентив мақсадлар: <ul style="list-style-type: none">• Жамоаларга бўлина олади.• Ўқув ўйини ташкиллаштира олади.• Ўйин давомида ҳакамлик қила олади.	Ўқитувчи
2-босқич	Асосий тушунчалар: Ҳакамлик қонун-қоидалари, ўқув ўйини. Дарс шакли: Икки гуруҳга бўлиниб ишлаш. Воситалар: Ҳуштак, секундомер. Метод ва усуллар: Тушунтириш, бажариб кўрсатиш, амалий машқ.	Ўқитувчи
3-босқич	Гуруҳда ишлаш. <ul style="list-style-type: none">- 4 минут давомида енгил югуриш.- Тайёрловчи махсус машқларни ўргатиш.- Ёндоштирувчи машқларга ўргатиш- Яқинлаштирувчи махсус машқларга ўргатиш.- Ўқув ўйини.- Организмни дастлабки ҳолатга қайтарувчи машқлар.	Талаба
4-босқич	Мустаҳкамлаш ва баҳолаш учун саволлар: <ul style="list-style-type: none">• Жамоаларга бўлинишни изоҳланг.• Ўқув ўйини ташкиллаштиришни тушунтиринг.- Ўйин давомида ҳакамлик қилишни гапиринг.	Талаба
5-босқич	Умумий якуний хулосалар чиқариш. Дарс мақсад ва вазифалари бажарганлиги таҳлил қилинади, ҳаракат малакалари текширилади. Қўл ва оёқ ҳаракатларини мустаҳкамлашга ёрдам берувчи махсус машқларни ўрганиб келиш вазифаси берилади.	Ўқитувчи

Волейбол уйини

Волейбол ёш спорт тури ҳисобланади. Бу ажойиб ўйин XIX аср охирида кириб келган.

Айтишларича бу кашфиёт томошабинларни ғайриоддий томоша билан хайратда қолдирган Гешок шахрилик (АҚШ) бир гуруҳ ўт ўчирувчиларга тегишлидир. Ўйин ёш йигитларнинг шиширилган баскетбол тўпини икки устун орасига тортилган арқон орқали бир-бирларига ота бошлашларидан бошланган. Бироз вақт ўтгач ўйин қоидасини шу шахарлик жисмоний тарбия ўқитувчиси Вилям Морган тузган, деб ҳисобланган. Шундан сўнг волейбол ўйини нафақат Америкада, балки Япония, Хитой, Канада, Франция, Италия, Чехословакияда ҳам тез тарқалиб кетган. Бироқ бу ўйинни ҳар мамлакатда ҳар хил ўйнашган. Жамоалар таркиби 9 та кишидан иборат бўлиб, ўйинчилар жой алмашишларига рухсат берилмаган, бир ўйинчининг тўпга тегиш сони чегараланмаган еди.

Волейбол ўйини Олимпиада ўйинларига қўшилиши муносабати билангина ўйин қоидаларига аниқлик киритган. Ўйиннинг номи инглиз тилидан таржима қилинганда "ўучиб кетаётган тўп" ёки "ўтўпни учаётганда қайтариш" деган маъноларни билдиради. Ўйинда нисбатан катта бўлмаган майдонда 12 киши қатнашади. Волейбол ўйини мускул аппаратининг ривожланишига кенг имкон яратади, реакция тезлиги, чакқонлик, чидамлик, сакровчанлик каби ҳаётий муҳим жисмоний сифатларни янада оширишга ёрдам беради, нафас олиш юрак қон – томир ва мускул тизимларини мустаҳкамлайди, ақлий чарчокни йўқотади.

Волейбол организмга ижобий таъсир кўрсатади, у жамоа бўлиб ҳаракатланишга одатлантиради, интизомли бўлишга, ў жамоа аъзоларига ёрдам кўрсатишга ўргатади.

Волейбол ўйини 18x9 ўлчамли текис майдонда ўтказилади. Майдоннинг кўндалангига, ўрта чизик устига ени 1м узунлиги 9,5м бўлган тўр тортилади. Тўр майдондан ташқарида турган устунга ёки деворга маҳкамланади. Тўп думалоқ ва оғирлиги 250-300гр бўлиши лозим. Ўйинчилар майдонда қуйидагича жойлашадилар: уч киши тўрға яқин ва уч киши орқа чизик яқинида. Ўйин майдон ташқарисидаги турган ўйинчининг тўп киритиб беришидан бошланади. Бу ўйинчи тўпни юқорига отади ва тўпга бир қўли билан зарба бериб, уни рақиб томонига йўналтиради. Агар ўйинчи тўпни отиб, унга қўл теккизган бўлса тўп киритиб берилга деб ҳисобланади.



Агар тўп тўр устидан юқоридан учиб ўца , тўпни ўйинга киритиб бериш тўғри амалга оширилган ҳисобланади.Тўпни ўйинга киритишда сакраши,югуриб келиши ва зарба берилгандан сўнг майдон ичига кириб кетиши мумкин.Тўпни ҳоҳлагам усул билан уриши мумкин.Аммо ҳар бир жамо тўпни камида 3 марта зарба уриш билан қайтариши керак.Бир ўйинчи тўпга 2 марта кетма-кет тегиши мумкин эмас.Икки ўйинчининг бир вақтда тўпга тегиши 2 зарба ҳисобланади.Агар тўп дарахт шоҳларига , шифтга, снарядларга тегса у ўйиндан чиқиб кетган,жамоа еса хатога йўл қўйган ҳисобланади.

Қуйидаги ҳолларда тўп бой берилган ҳисобланад: тўп йерга текканда , жамоа 3 мартадан кўп урганда, тўп илиб олинганда, тўпни қайтармай, балки отиб юборилганда, ўйинчи тўрға текканда ёки ўрта чизикни босиб олганда, тўп майдон ташқарисига тушганда ёки тўр тагидан ўтиб кетганда.

Ўйин 3 ёки 5 партиядан иборат бўлади. 25 очко тўплаган жамоа ютган ҳисобланади. Жамоа 2очкога устун бўлмагунча ўйин давом этади.Ҳар бир партиядан сўнг жамоалар майдон алмашадилар.

Назорат саволлари.

- 1. Волейбол уйини тарихи хақида маълумот бериг.**
- 2 Волейбол уйини мусобақа қоидаси хақида гапириб беринг.**

Фойдаланган адабиётлар руйхати.

- 1.Айрапетьянц Л.Р. Спортивные игры.Ташкент.1999г
2. .Айрапетьянц Л.Р.Волейбол. Тошкент 2005

10. Футбол. «Жарима ва бурчак тўпларини бажариш техникасига ўргатиш» мавзусидаги амалий машғулотнинг технологик харитаси

т/р, босқич	Бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи маъсул
1-босқич	Дарс мақсади: Талабаларда жарима тўпларини бажариш техникасини такомиллаштириш. Идентив ўқув мақсадлари: - Жарима ва бурчак тўпларини муваффақиятли бажара олади. - 11 метрли жарима тўпини тепиш техникасини билади.	Ўқитувчи
2-босқич	Асосий тушунчалар: жарима тўпи, бурчак тўпи. Дарс шакли: Гуруҳга бўлиб ишлаш. Воситалар: тўп, фишкалар, ҳуштак, секундомер. Метод ва усуллар: Тушунтириш, бажариб кўрсатиш, амалий машқ.	Ўқитувчи
3-босқич	Гуруҳда ишлаш. - 4 минут давомида енгил югуриш. - 5-10 м. УРМ машқлари. - Тайёрловчи махсус машқларни ўргатиш. - Ёндоштирувчи машқларга ўргатиш - Яқинлаштирувчи махсус машқларга ўргатиш. - Ўқув ўйини. - Организмни дастлабки ҳолатга қайтарувчи машқлар.	Талаба
4-босқич	Мустаҳкамлаш ва баҳолаш учун саволлар: - Жарима ва бурчак тўпларини амалда бажариб кўрсатинг. - 11 метрли жарима тўпини тепиш техникасини кўрсатинг.	Талаба
5-босқич	Умумий якуний хулосалар чиқариш. Дарс мақсад ва вазифалари бажарганлиги таҳлил қилинади, ҳаракат малакалари текширилади. Қўл ва оёқ ҳаракатларини мустаҳкамлашга ёрдам берувчи махсус машқларни ўрганиб келиш вазифаси берилади.	Ўқитувчи

ЖАРИМА ВА ЭРКИН ЗАРБАЛАР

Эрикн зарба нима?

Бу оидаларда санаб ўтилган қоидабузарлик учун жазо чораси.

қайси қоидабузарлик учун эркин зарба белгиланади?

Аввалги 12 та қоидадан санаб ўтилган ҳамда қуйидаги ҳаракатлар учун:

-спортга хос бўлмаган ва ноинтизомий хатти-ҳаракатлар;

- «ў.т.ҳ.» да қолиш;
 - бир команда ўйинчиларининг қўпол тўқнашуви:
 - ҳакам рухсатсиз майдондан чиқиш ва тушиш;
 - 11 м ли зарба бажарилиш шартлари бузилиши;
 - командадошига, ўйинда бўлмаган (бегона) шахсга, ҳакамга ва ён ҳакамларга тупуриш;
 - иккинчи марта тўпга тегиш (стандарт тўп тепгандан кейин), қўл билан ўйнашдан ташқари;
- Ўйси жойдан эркин зарба белгилаш лозим?
- Майдоннинг ҳар қандай жойидан фақат дарвоза майдончасида қоида бузилса, эркин зарба ўша ерга энг яқин бўлган дарвоза майдончаси чизи\и нуқтасида белгиланади.
- Ҳакам ўйинни асосий таркиб ўйинчиси майдонга ногў\ри тушгани учун тўхтатган бўлса, эркин зарба қайси жойдан белгиланиши лозим?
- Ўйин тўхтаган пайтда тўп қаерда бўлса, ўша жойдан.
- Ўйинчи ўз жарима майдонида қоида бузганда, ҳакам эркин зарба белгилаши мумкинми?
- Мумкин, шу шарт биланки, эркин зарба белгиланиши лозим бўлган қоидабузарлик бўлса.
- Ўйинчи тўп бўлмаган жойда қоида бузса, ҳакам эркин зарбани қайси жойдан белгилайди?
- қоида бузилган жойдан, агар тўп ўйинда бўлса.
- Ўйин тўхтагандан сўнг, қоида бузилса, эркин зарба белгиланадими?
- Йўқ.
- Ҳакам бир вақтнинг ўзида ҳам эркин зарба белгилаб, ҳам ўйинчини огоҳлантириши ёки майдондан чиқариб юбориши мумкинми?
- Мумкин.
- Жарима тўпи билан эркин зарбани фарқи нимада?
- Жарима тўпидан кейин бевосита дарвозага киртилган тўп гол ҳисобланади, эркин зарбада эса ҳисобланмайди, яъни тўп кимгадир тегиши керак.
- Агар жарима майдони ташқарисида ўз дарвозасига тўп бевосита киртилса, ҳакам қандай қарор қабул қилади?
- жарима тўпидан;
 - эркин зарбадан;
- Иккала ҳолатда ҳам ҳакам бурчак тўпи белгилаши лозим.
- Жарима тўпи ва эркин зарбани ҳакам ҳуштагидан олдин бажариш мумкинми?
- Мумкин. Агар ҳакам унинг сигнали билан тепишлар ҳақида огоҳлантирилмаган бўлса.
- Жарима майдонидан ёки эркин зарбадан ўйинга кирган тўпга ўйинчи иккинчи марта тегиши мумкинми, агар бошқа ўйинчилар ҳали тегмаган бўлса?
- Йўқ. Тегса, эркин зарба белгиланади.
- «Оёқ қўйиш» (накладка) нима?
- Ўйинчининг тўп тепаётган рақиб оё\ига олд томонидан атайлаб оёқ қўйиши бўлиб, жуда қўпол усулдир. Бу усулни қўллаган ўйинчи жарима тўпи билан жазоланади.
- Жарима тўпи қайси жойдан амалга оширилади?

Ўйинчи қоида бузган жойдан. Агар қоида ўйинчи томонидан ўз жарима майдонида бузилган бўлса, 11 м ли зарба (пенальти) белгиланади.

Тўп қачон ўз жарима майдондан жарима тўпи ёки эркин зарба тепилаётганда ўйинга кирган ҳисобланади?

Жарима майдонидан чиққанда.

Жарима тўпи ёки эркин зарба тепилаётганда тўп қандай ҳолатда бўлиши керак?

Тўп қимирламай туриши шарт.

Жарима тўпи ёки эркин зарба бажараётган ўйинчи тўпни оёқлари билан қисиб оширди, шериги эса тўпни тўхтатмай дарвозага тепди. Бу қоида бузишга кирадими?

Ҳа. Ҳакам ўйинчига жазо чораси кўрмай, тўпни қайта тептириши лозим, чунки бу вазиятда тўпни бундай ошириш таъқиқланади.

Жарима тўпи ёки эркин зарбани олдинга эмас, орқага тепиш ҳам мумкинми?

Мумкин. Тўпни ўз жарима майдонидан ўйинга киритиш қоидаларига амал қилган ҳолда, агар жарима тўпи ёки эркин зарба жарима майдонида белгиланган бўлса.

Эркин зарба белгилаётган ҳакамнинг ҳаракатлари?

Ҳакам қўлини баланд кўтариши ва ўйинчилардан бири тўпга тегмагунча ёки тўп ўйиндан чиқиб кетмагунча қўлини туширмаслиги лозим.

Жарима тўпи ёки эркин зарбани бажаришга атайлаб ҳалақит қилаётган ўйинчи фандай жазоланади?

Ҳакам айбдорни огоҳлантириши лозим. Агар бу ҳолат такрорланса, ўйинчи майдондан чиқариб юборилиши лозим.

Ўз жарима майдонидан жарима тўпи ёки эркин зарба тепилаётганда командадошлардан бири ўз жарима майдонида тўпга атайлаб қўли билан тегилди. Ҳакам қарори?

Ўйинчи жазоланмай, зарба қайта тепилиши лозим, чунки тўп ҳали ўйинга кирмаган эди.

Ўйинчи ўз жарима майдонидан жарима тўпи ёки эркин зарба тепаётганда рақиб ўйинчилар қандай жойлашишлари керак?

Рақиб ўйинчилари жарима майдони ташқарисида тўпдан 9,15 метр масофада ва тўп жарима майдонидан чиқмагунча, яъни ўйинга кирмагунча туришлари лозим.

Ҳимояланаётган команда ўйинчилари эркин зарба тепилаётганда тўпга 9,15 метрдан дан яқин туришлари мумкинми?

Мумкин, агар эркин зарба дарвоза чизиғига 9,15 метрдан яқин жойдан белгиланса. Бунда ўйинчилар дарвоза чизиғига туриб олишлари мумкин.

Команда дарвоза майдонида рақиб ўйинчиси жарима тўпи ёки эркин зарба билан жазоланади. Зарба қаердан тепилади?

Дарвоза майдоннинг қоида бузилган ярмининг хоҳлаган нуқтасида.

Жарима тўпи ёки эркин зарба бажараётган ўйинчилар рақибини чалитиш учун сакраса ёки қўл ҳаракатлари қилса, ҳакам қандай чора кўриши лозим?

Ноинтизомий хатти-ҳаракатлари учун огоҳлантириш бериши в тўпни аввалги жойдан ўйинга киритиши лозим.

Ўйинчи жарима тўпини ўз жарима майдони томон йўналтирди ва ўзи у ерда атайлаб қўл билан ўйнади. Ҳакам қарори? Пенальти (11 м ли зарба). Бу зарба тўпга иккинчи марта теккани учун эмас, балки жиддийроқ қоида бузарлик,

яъни кўл билан ўйнагани учун белгиланади. Жарима тўпи ёки эркин зарба бажараётган ўйинчи тўпни оё\и билан илиб оширди, шериги эса зарба бериб гол урди. Гол ҳисобланадими? Бундай оширишга рухсат берилади. Агар тўп ўйинга кирган бўлса, гол ҳисобланади. Ҳакам эркин зарба белгилади, лекин кўлини кўтаришини унутди. Ўйинчи тўпни тў\ридан–тў\ри тепиб, гол уриб кўйди, яъни тўп ҳеч кимга тегмай гол бўлди. Ҳакам голни ҳисоблаши керакми? Йўқ. Дарвозадан зарба белгилайди. Ўз жарима майдонидан тепган жарима тўп ёки эркин зарбадан кейин тўп жарима майдони ташқарисига чиқиб, ён чизикни ёки дарвоза чизи\ини кесиб ўтса тўп ўйинга кирган ҳисобланадими? Ҳа. Ҳакам ён чизикдан ташлаш ёки бурчак тўпи белгилаши лозим. Ҳакамнинг жарима тўп ёки эркин зарба тепилишига сигнал бериши шартми? Ҳа. Ҳакам жарима тўпи ёки эркин зарба тепаётган команда тўпни тезроқ ўйинга киритишларига имкон беришлари лозим, агар ҳимояланаётган команда ўйинчилари 9,15 м ли масофада турмаса ҳам. Ҳакам жарима тўп белгилади ва ўзини сигнали бўлмагунча тўпни ўйинга киритмасликлари ҳақида огоҳлантирди ўзи эса «жонли девор» тур\изиш билан маш\ул бўлди. Шу пайт тўп тепаётган томон ўйинчиси тўпни тепиб гол урди. Ҳакам қарори? Ўйинчига огоҳлантириш бериши, жарима тўпини такрор бажартириши лозим.



Жарима тўпи тепиш ҳуқуқини олган ўйинчи тўпни тезроқ ўйинга киритиш мақсадида, рақиб белгиланган масофага турмасдан, шеригига тўпни оширди, лекин тўпни рақиб олиб кўйди ва ҳужумини бошлади. Ҳакам қарори?

Агар ҳакам жарима тўпи унинг сигнали бўйича тепилиши ҳақида огоҳлантирмаган бўлса, ўйин давом эттирилади.

Назорат саволлари

1. Жарима тўплари қачон берилди?

2. Бурчак тўпларини бажариш техникаси ҳақида маълумот беринг

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Акрамов Р.А. «Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш». Тошкент 1998 йил.
2. Норбоев К.Ж., Гуломов А.Х. «Спорт, ҳаракатли Ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» Самарканд- 2003 йил.
3. «Футбол». Учебник для студента И. Ф. К. Под общей редакцией П. И. Казанова м. Фис 1976 г.
4. «Футбол». Учебное пособие для институтов физической культуры. Под общей редакцией Р. А Акрамов Тошкент 1981 г.
5. Нуримов Р. футбол. Дарслик. тошкент-2005
6. Курбонов О. Футбол мусобава қоидалари. Тошкент-2001

11. Футбол .«Тўпни бош билан бир-бирига узатиш техникасига ўргатиш мавзусидаги амалий машғулотнинг технологик харитаси

т/р, босқич	Бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи маъсул
1-босқич	<p>Дарс мақсади: Талабаларда тўпни бош билан бир-бирига узатиш техникасини такомиллаштириш.</p> <p>Идентив ўқув мақсадлари:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тўпни бош билан ўйнатиш малакасини эгаллайди. - Тўпни бир-бирига бош билан узата олади. - Бурчак тўпи тепилганда дарвозага бош билан зарба бериш техникасини билади. 	Ўқитувчи
2-босқич	<p>Асосий тушунчалар: тўпни қабул қилиш, тўпни шеригига аниқ узатиш.</p> <p>Дарс шакли: Гуруҳга бўлиб ишлаш.</p> <p>Воситалар: тўп, фишқалар, ҳуштак, секундомер.</p> <p>Метод ва усуллар: Тушунтириш, бажариб кўрсатиш, амалий машқ.</p>	Ўқитувчи
3-босқич	<p>Гуруҳда ишлаш.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 минут давомида енгил югуриш. - 5-10 м. УРМ машқлари. - Тайёрловчи махсус машқларни ўргатиш. - Ёндоштирувчи машқларга ўргатиш - Яқинлаштирувчи махсус машқларга ўргатиш. - Ўқув ўйини. - Организмни дастлабки ҳолатга қайтарувчи машқлар. 	Талаба
4-босқич	<p>Мустаҳкамлаш ва баҳолаш учун саволлар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тўпни бош билан ўйнатиш техникасини амалда кўрсатинг. - Тўпни бир-бирига бош билан узатиш техникасини айтиб беринг. - Бурчак тўпи тепилганда дарвозага бош билан зарба бериш техникасини кўрсатинг. 	Талаба

5-босқич	Умумий якуний хулосалар чиқариш. Дарс мақсад ва вазифалари бажарганлиги таҳлил қилинади, ҳаракат малакалари текширилади. Қўл ва оёқ ҳаракатларини мустақамлашга ёрдам берувчи махсус машқларни ўрганиб келиш вазифаси берилади.	Ўқитувчи
----------	--	----------

5. Акрамов Р.А. «Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш». Тошкент 1998 йил.
6. Норбоев К.Ж., Гуломов А.Х. «Спорт, ҳаракатли Ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» Самарканд- 2003 йил.
7. «Футбол». Учебник для студентоа И. Ф. К. Под общей редакцией П. И. Казанова м. Фис 1976 г.
8. «Футбол». Учебное пособие для институтов физической культуры. Под общей редакцией Р. А Акрамов Тошкент 1981 г.
- 5.Нуримов Р. футбол.Дарслик. тошкент-2005
- 6.Қурбонов О. Футбол мусобавқа қоидалари. Тошкент-2001

12. Футбол .«Тўпни бир-бирига узатиш техникасига ўргатиш» мавзусидаги амалий машғулотнинг технологик харитаси

т/р, босқич	Бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи маъсул
1-босқич	Дарс мақсади: Талабаларда тўпни бош билан бир-бирига узатиш техникасини такомиллаштириш. Идентив ўқув мақсадлари: - Тўпни турли усулларда узатиш малакасини эгаллайди. - Тўпни бир-бирига турли хил усулларда билан узата олади. - Бурчак тўпи тепилганда дарвозага бош билан зарба бериш техникасини билади.	Ўқитувчи
2-босқич	Асосий тушунчалар: тўпни қабул қилиш, тўпни шеригига аниқ узатиш. Дарс шакли: Гуруҳга бўлиб ишлаш. Воситалар: тўп, фишкалар, ҳуштак, секундомер. Метод ва усуллар: Тушунтириш, бажариб кўрсатиш, амалий машқ.	Ўқитувчи
3-босқич	Гуруҳда ишлаш. - 4 минут давомида енгил югуриш. - 5-10 м. УРМ машқлари. - Тайёрловчи махсус машқларни ўргатиш. - Ёндоштирувчи машқларга ўргатиш - Яқинлаштирувчи махсус машқларга ўргатиш. - Ўқув ўйини. - Организмни дастлабки ҳолатга қайтарувчи машқлар.	Талаба
4-босқич	Мустақамлаш ва баҳолаш учун саволлар: - Тўпни бош билан ўйнатиш техникасини амалда кўрсатинг. - Тўпни бир-бирига бош билан узатиш техникасини айтиб беринг. - Бурчак тўпи тепилганда дарвозага бош билан зарба бериш техникасини кўрсатинг.	Талаба
5-босқич	Умумий якуний хулосалар чиқариш. Дарс мақсад ва вазифалари бажарганлиги таҳлил қилинади,	

	<p>ҳаракат малакалари текширилади. Қўл ва оёқ ҳаракатларини мустаҳкамлашга ёрдам берувчи махсус машқларни ўрганиб келиш вазифаси берилади.</p>	<p>Ўқитувчи</p>
--	--	-----------------

Тўпни бош билан узатиш ёки зарба бериш

Бу техник усул ўйиндаги муҳим восита ҳисобланади. Тўпга калла қўйиш ўйин жараёнида яқунловчи зарба беришда ҳам, шерикларига тўп оширишда ҳам қўлланилади.

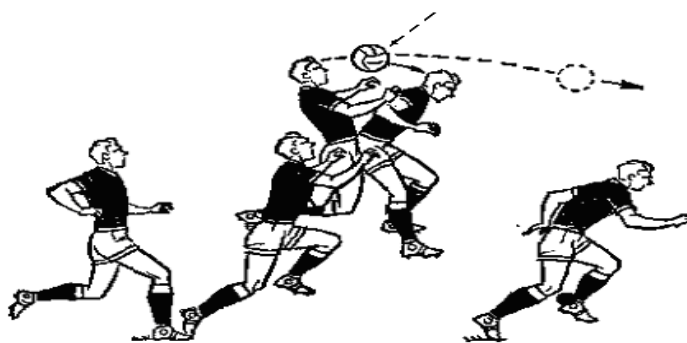
Пешона билан зарба бериш ва шунинг вариантлари бу усулдаги энг кўп фойдаланиладиган усуллардир. Аммо ўйин вазиятлари шунчалик кўп, тўпнинг йўналиши, таекторияси ва тезлиги шу қадар хилма-хилки, ўйин жараёнида калла билан зарба беришнинг асосий усули вариантларини ишлатиш имконияти бўлмайдиган пайтлар ҳам учраб туради. Бундай пайтларда чакка билан, энса билан, бошнинг тепа қисми билан зарба бериш усуллари анча самара беради. Бироқ бундай зарбалар камдан-кам қўлланилади, шунинг учун уларни махсус қараб чиқмаймиз.

Калла билан тўпга зарба бериш тайёрлов, ишчи ва яқунловчи фазаларни ўз ичига олади.

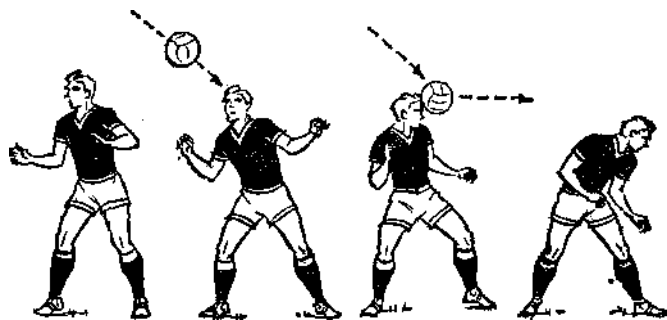
Тайёрлов фазаси – каллани орқага тортиш. Буни бажариш учун гавда билан калла орқага тортилади. Бунда гавдани ростлайдиган антагонист-мушаклар чўзилади. Тўп ўйинчининг назаридан пастда қолмаслиги, бошни эса орқага жуда ташлаб юбормаслик керак.



Пешонанинг зарба бериш



Сакраб туриб пешонанинг ўртаси билан ўртаси билан зарба бериш



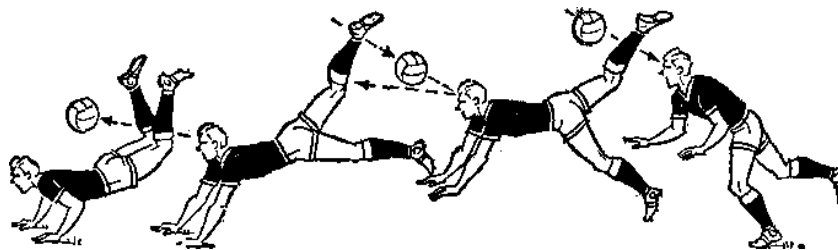
Бурилиб пешона билан зарба бериш



Пешонанинг чеккаси билан зарба бериш



Сақраб туриб пешонанинг чеккаси билан зарба бериш



Ўйқила туриб бош билан зарба бериш

Назорат саволлари

1. Футбол ўйини техникаси ҳақида маълумот бериш
2. Футболда бош билан зарба бериш турларини санаб бериш
3. Бош билан зарба бериш техникасига ўргатиш усули ҳақида маълумот бериш.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Акрамов Р.А. «Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш». Тошкент 1998 йил.
2. Норбоев К.Ж., Гуломов А.Х. «Спорт, ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» Самарканд- 2003 йил.
3. «Футбол». Учебник для студента И. Ф. К. Под общей редакцией П. И. Казанова м. Фис 1976 г.
4. «Футбол». Учебное пособие для институтов физической культуры. Под общей редакцией Р. А Акрамов Тошкент 1981 г.
5. Нуримов Р. футбол. Дарслик. тошкент-2005
6. Курбонов О. Футбол мусобава қоидалари. Тошкент-2001

13. Футбол. «Ўқув ўйини ва ҳакамлик қилиш қоидалари» мавзусидаги амалий машғулотнинг технологик харитаси

т/р, босқич	Бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи маъсул
1-босқич	Дарс мақсади: Талабаларда ўқув ўйини ва ҳакамлик қилиш ҳақида тушунча ҳосил қилиш Идентив мақсадлар: <ul style="list-style-type: none"> • Жамоаларга бўлина олади. • Ўқув ўйини ташкиллаштира олади. • Ўйин давомида ҳакамлик қила олади. 	Ўқитувчи
2-босқич	Асосий тушунчалар: Ҳакамлик қонун-қоидалари, ўқув ўйини. Дарс шакли: Икки гуруҳга бўлиниб ишлаш. Воситалар: Хуштак, секундомер. Метод ва усуллар: Тушунтириш, бажариб кўрсатиш, амалий машқ.	Ўқитувчи
3-босқич	Гуруҳда ишлаш. <ul style="list-style-type: none"> - 4 минут давомида енгил югуриш. - Тайёрловчи махсус машқларни ўргатиш. - Ёндоштирувчи машқларга ўргатиш - Яқинлаштирувчи махсус машқларга ўргатиш. - Ўқув ўйини. - Организмни дастлабки ҳолатга қайтарувчи машқлар. 	Талаба
4-босқич	Мустаҳкамлаш ва баҳолаш учун саволлар: <ul style="list-style-type: none"> • Жамоаларга бўлинишни изоҳланг. • Ўқув ўйини ташкиллаштиришни тушунтириш. - Ўйин давомида ҳакамлик қилишни гапиринг. 	Талаба

5-босқич	Умумий якуний хулосалар чиқариш. Дарс мақсад ва вазифалари бажарганлиги таҳлил қилинади, ҳаракат малакалари текширилади. Қўл ва оёқ ҳаракатларини мустаҳкамлашга ёрдам берувчи махсус машқларни ўрганиб келиш вазифаси берилади.	Ўқитувчи
----------	---	----------

Футбол тарихи

- Футбол энг қадимий ўйинлардан биридир. Инглиз-ларнинг эътироф этишларича, оёқ билан тўп ўйнаш Британ оролларида IX асраёқ жуда машҳур бўлган.
- 1863 йил 26 октябрда Лондонда Англия футбол уюшма-сининг ташкил этилиши пайтида бу ўйиннинг 13 моддадан иборат бўлган илк расмий қоидалари тасдиқланган. Кейин-чалик бу қоидалар бошқа барча миллий уюшмалар учун футбол ўйинининг асоси бўлиб колди.
- Футбол ўйинининг илк қоидаларида белгиланишича, майдон узунлиги 200 ярд (183 метр)дан, кенглиги 100 ярд (91 метр)дан ошиқ бўлмаслиги керак. Дарвозалар икки устундан иборат бўлиб, улар орасида тўсин бўлмаган ва устунлар орасидаги масофа 8 ярд (7,32 м) бўлган. 1866 йилда баландликни чеклаш учун устунлар орасига арқон тортиб қўйилган. Яна 10 йил ўтиб, бу арқонни ёғоч тўсинга алмаштиришган.
- Дарвозабоннинг қўл билан ўйнашга ҳаққи йўқ эди. 1871 йилда ўнг қўл билан ўйнашга рухсат берилган, у ҳам бўлса фақат дарвоза майдони ичида. Дарвозабоннинг жарима майдони ичида ҳам қўл билан ўйнаш ҳуқуқини қўлга киритиши учун 30 йилдан кўпроқ вақт керак бўлади (1902).
- Узоқ вақт мобайнида на жарима тўпи, на 11 метрлик зарба бўлган. Қоидабузарлик учун эркин зарбалар билан чегараланиб қолинаверарди. Ниҳоят, 1891 йил энг қатъий жазолардан бири – 11 метрлик зарба киритилди, уни инглизча сўз билан «пенальти» деб атайдилар.
- Футбол шаклланаётган даврларда жамоа сардорлари ўйин қоидаларига риоя қилинишини кузатиб турардилар. Футбол майдонида ҳакам 1880 йилда пайдо бўлди, 1 йилдан сўнг эса ҳакам иккита ёрдамчиси билан майдонга чиқа бошлади. Ҳуштак 1878 йилда киритилди, бунга қадар ҳакам тўхтатиш ёки ўйинни қайта бошлаш учун овоздан ёки қўл ҳаракатларидан фойдаланарди. Ўша йилларда барча миллий футбол уюшмалари учун қоидалар бир хил ёки мажбурий бўлмаган. Ҳар бир уюшма ўз хоҳишига кўра бу қоидаларга турли ўзгартиришлар киритиши мумкин эди. Бу вазият халқаро учрашувлар ўтказиш ёки халқаро мусобақалар ташкил этишда қийинчиликлар туғдирарди
- 1904 йил 21 майда Франция ташаббусига кўра ҳозирда 200 дан ортиқ давлатлар аъзо бўлган Халқаро Футбол Уюшмаси – ФИФА ташкил этилди. ФИФА билан бир қаторда 1954 йилдан бошлаб Европа Футбол иттифоқи – УЕФА ҳам фаолият кўрсатади.
- 1930 йилдан бошлаб ҳар 4 йилда футбол бўйича жаҳон чемпионати, 1958 йилдан бошлаб эса миллий терма жамоалар қатнашадиган Европа чемпионатлари ўтказилиб

келмоқда. 1900 йилда футбол олимпия спорт турига айланди, ammo расмий жиҳатдан у Олимпия ўйинлари дастурига 1908 йилда киритилган.

□ Осиё Футбол конфедерацияси (ОФК) 1954 йили тузилган бўлиб, ҳозирги вақтда 44 га яқин мамлакатларни бирлаштиради.

□ Ўзбекистон Футбол федерацияси 1994 йилдан ФИФА ва ОФК га аъзо бўлган, ҳозирда ФИФА ва ОФК томонидан ўтказиладиган барча расмий мусобақаларда қатнашиб келмоқда.

Майдон ўлчами. Ўйин ўтказиладиган майдон тўғри тўртбурчак шаклида бўлиб, узунлиги 90 м дан 120 м гача ва эни 45 м дан 90 м гача бўлиши кўзда тутилган. Халқаро мусобақаларда ўйин ўтказиладиган майдон узунлиги 100 м дан 110 м гача ва эни 64 м дан 75 м гача бўлиши керак.



Майдон узунлиги ҳар доим унинг энидан катга бўлиши тавсия этилади. Майдонни чегараловчи чизиқлар кенглиги 12 см дан ортиқ бўлмаслиги, аниқ кўриниб туриши ва майдон билан бир текисликда ётиши шарт

Майдоннинг узунасига чизилган чизиқлар - ён чизиқлар, майдоннинг кўндалангига чизилган чизиқлар эса дарвоза чизиқлари дейилади. Майдон ўртасидан унинг энига тортилган чизиқлар ўрта чизиқ бўлиб, ундан майдон маркази белгиланади. Майдон маркази белгисидан радиуси 9 м ли айлана чизилади. Чизиқлар ўлчами майдон ўлчамига киради.

Назорат саволлари

1. Футбол ўйини тарихи ҳақида маълумот беринг
2. Футбол майдони ўлчами ҳақида маълумот беринг
3. Мусобақа қоидалари ҳақида сўзлаб беринг

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Акрамов Р.А. «Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш». Тошкент 1998 йил.
2. Норбоев К.Ж., Гуломов А.Х. «Спорт, ҳаракатли ўйинлар ва уни уқитиш методикаси» Самарканд- 2003 йил.

3.«Футбол». Учебник для студентоа И. Ф. К. Под обшей радакцияй П. И. Казанова м. Фис 1976 г.

4.«Футбол».Учебное пособие для институтув фической культуру. Под обшей редакцияй Р. А Акромов Тошкент 1981 г.

5.Нуримов Р. футбол.Дарслик. тошкент-2005

6.Курбонов О. Фубол мусобавка қоидалари. Тошкент-2001

14. Гимнастика. «Орқага ўмбалок ошиш ва куракларда тик туриш техникаси» мавзусидаги амалий машғулотнинг технологик харитаси

т/р, босқич	Бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи маъсул
1-босқич	<p>Дарс мақсади: Талабаларда орқага ўмбалок ошиш ва куракларда тик туриш техникасини такомиллаштириш.</p> <p>Идентив ўқув мақсадлари:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Орқага ўмбалок ошишда “группировка” қилишни билади. - Ўмбалок ошгандан сўнг қўллар ёрдамида куракларда тик тура олиш техникасини бажара олади. 	Ўқитувчи
2-босқич	<p>Асосий тушунчалар: орқага умбалок ошиш ва “группировка”.</p> <p>Дарс шакли: Навбатма-навбат.</p> <p>Воситалар: Матлар.</p> <p>Метод ва усуллар: Тушунтириш, бажариб кўрсатиш, амалий машқ.</p>	Ўқитувчи
3-босқич	<p>Гуруҳда ишлаш.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 минут давомида енгил югуриш. - 5-10 м. УРМ машқлари. - Тайёрловчи махсус машқларни ўргатиш. - Ёндоштирувчи машқларга ўргатиш - Яқинлаштирувчи махсус машқларга ўргатиш. - Ўқув ўйини. - Организмни дастлабки ҳолатга қайтарувчи машқлар. 	Талаба
4-босқич	<p>Мустаҳкамлаш ва баҳолаш учун саволлар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - олдинга ўмбалок ошишда “группировка” қилишнинг ахамиятини айтинг. - Ўмбалок ошгандан сўнг қўллар ёрдамида куракларда тик тура олиш техникасини кўрсатинг. 	Талаба
5-босқич	<p>Умумий якуний хулосалар чиқариш.</p> <p>Дарс мақсад ва вазифалари бажарганлиги таҳлил қилинади, ҳаракат малакалари текширилади. Қўл ва оёқ ҳаракатларини мустаҳкамлашга ёрдам берувчи</p>	Ўқитувчи

	махсус машқларни ўрганиб келиш вазифаси берилади	
--	--	--

«Гимнастика» юнонча «гимнос» сузидан келиб чиккан бўлиб «ялангоч» деган маънони англатади. Шунингдек Юнонча «Гимнастика» - машқ қилдираман сузини англаб киши саломатлигини мустахкамлаш, уни хар томонлама жисмонан тарбиялаш ва харакат малака ва куникмапаринн, куч, чаққонлик тезкорлик чидамлилиқ эгилувчанлик ва координацион қобилиятларини такомиллаштириш учун махсус танланган жисмоний машқлар ва усулларнинг тизимидир. Гимнастиканинг мақсади организмни соғломлаштириш, жисмоний фазилатларни ривожлантириш, хаётий зарур харакат малака ва куникмаларини шакллантириш. Гимнастиканинг вазифаси гимнастик машқларга - саф ҳамда умумривожлантирувчи машқлар, тирмашиб чиқиш, таяниб ва осилиб, таяниб сакраш, мувозанат сақлаш, акробатика, бадий ва ритмик гимнастика машқларига ўргатиш.

Спорт гимнастикасининг 3 тури бор: спорт гимнастикаси, акробатика ва бадий гимнастика

Акробатика -акробатик сакрашлар ва статик холатларни уз ичига олган мувозанат сақлаш машқлари. Улардан турли ёш контингентлари билан утказиладиган машғулотларда куч, чаққонлик эпчилликни, реакция тезлигини, фазода мулжал олишни ривожлантириш учун, шунингдек вестибуляр аппаратни машқ қилдириш учун кенг қўлланилади.



Назорат саволлари

Спорт гимнастикаси турлари хақида гапириб беринг.
Орқага умбалок ошиш фазалар ни тушунтириб беринг.
Гимнастиканинг мақсадинималардан иборат?

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Барчина А. «Спортивная гимнастика». Москва 1980г
2. Меншиков А.К. «Гимнастика» Москва. 1979г.
3. Шлёмина А.М. Брикина А.Т «Гимнастика» М-1988г.
4. Коркин В.П. «Спорт гимнастикаси». Москва, «ФиС» 1971й.

15.«Турникда ва брусъяда машқ бажариш техникаси» (Гимнастика) мавзусидаги амалий машғулотнинг технологик харитаси

т/р, босқич	Бажариладиган иш мазмуни	Амалга оширувчи маъсул
-------------	--------------------------	------------------------

1-босқич	<p>Дарс мақсади: Талабаларда турникда ва брусъяда машқ бажариш техникасини такомиллаштириш.</p> <p>Идентив ўқув мақсадлари:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Турникка осилиб силтаниш техникасини билади. - Оёқлар ёрдамида турникка чиқиш ва турникда айланишни амалда бажара олади. - Брусъяда машқлар бажара олади. 	Ўқитувчи
2-босқич	<p>Асосий тушунчалар: турникда айланиш, брусъяда элементлар бажариш.</p> <p>Дарс шакли: навбатма-навбат.</p> <p>Воситалар: Матлар, турник, брусъя.</p> <p>Метод ва усуллар: Тушунтириш, бажариб кўрсатиш, амалий машқ.</p>	Ўқитувчи
3-босқич	<p>Гуруҳда ишлаш.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 минут давомида енгил югуриш. - 5-10 м. УРМ машқлари. - Тайёрловчи махсус машқларни ўргатиш. - Ёндоштирувчи машқларга ўргатиш - Яқинлаштирувчи махсус машқларга ўргатиш. - Ўқув ўйини. - Организмни дастлабки ҳолатга қайтарувчи машқлар. 	Талаба
4-босқич	<p>Мустаҳкамлаш ва баҳолаш учун саволлар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Турникка осилиб силтаниш техникасини кўрсатиб беринг. - Оёқлар ёрдамида турникка чиқиш ва турникда айланишни амалда бажаринг. - Брусъяда машқлар бажариб кўрсатинг. 	Талаба
5-босқич	<p>Умумий якуний хулосалар чиқариш.</p> <p>Дарс мақсад ва вазифалари бажарганлиги таҳлил қилинади, ҳаракат малакалари текширилади. Қўл ва оёқ ҳаракатларини мустаҳкамлашга ёрдам берувчи махсус машқларни ўрганиб келиш вазифаси берилади.</p>	Ўқитувчи

- **Гимнастиканинг спорт турлари:** бу гуруҳга спорт гимнастикаси, бадий гимнастика ва акробатика киради. Бу турлар спорт йуналишига эга бўлиб, спорт турлари сифатида тарғиб этилади. Булардан мақсад машқларни ижро этиш техникасида юксак камолотга эришиш, юксак спорт маҳорати курсатиш ҳамда ҳар томонлама юксак жисмоний

тайёргарлик асосида мураккаб машқларни бажара билишга эришишдан иборатдир.

- **Жихозларда бажариладиган машқлар** -(гимнастика «оти», «тусини», «девори», ҳалка, қуш чўп, якка чўп) спорт гимнастикасининг энг характерли воситаларидир. Уларнинг асосий мақсади - гавда ва тана ҳаракатларни бошқариш малакасини такомиллаштиришдир. Бу машқлардан шугулланувчиларни жисмоний тайёрлаш учун ҳам қўлланилади.



Акробатика -акробатик сакрашлар ва статик ҳолатларни уз ичига олган мувозанат сақлаш машқлари. Улардан турли ёш контингентлари билан утказиладиган машғулотларда куч, чакқонлик эпчилликни,

реакция тезлигини, фазода мулжал олишни ривожлантириш учун, шунингдек вестибуляр аппаратни машқ қилдириш учун кенг қўлланилади.



Фойдаланилган адабиётлар:

1. Барчина А. «Спортивная гимнастика». Москва 1980г
2. Меншиков А.К. «Гимнастика» Москва.1979г.
3. Шлёмина А.М.Брикина А.Т «Гимнастика»М-1988г.
4. Коркин В.П. «Спорт гимнастики».Москва, «ФиС»1971й.

3. МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ БУЙИЧА МАТЕРИАЛЛАР (МУСТАҚИЛ ИШ ТОПШИРИҚЛАРИ)

3.1. Спорт уйинларини ухшаш ва фаркли томонларни курсатинг

Спорт турлари	Ухшаш	фарклари
----------------------	--------------	-----------------

	тарафлари	
Футбол		
Волейбол		
Баскетбол		
Гандбол		

Тавсия қилинган адабиётлар:

Акрамов Ж.А .Гандбол.Дарслик.Ўз.ДЖТИ нашриёт матбаа бўлими, 2008 йил
Айрапетьянц Л.Р.Волейбол. дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005 йил.
Нуримов Р .Футбол. Дарслик.Тошкент-2005
Нормуродов А.Н.Жисмоний тарбия. Укув кулланма.Тошкент-2011
Нормуродов А.Н.Енгил атлетика. Ўқув услубий қўлланма Т.2002 йил

3.2. Қуйидаги жадвалга жисмоний машқларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлган объектив ва субъектив сабабларинин киритинг , жадвални тўлдириг:

№		Объектив сабаблар	Субъектив сабаблар
1			
2	Жисмоний машқлар		
3			

Тавсия қилинган адабиётлар:

Нормуродов А.Н. «Жисмоний тарбия» олий ўқув юртлари учун дарслик. «Ўзбекистон». Тошкент ш. 1999 йил.

Нормуродов А.Н., Усмонхужаев Т.С. «210 та ҳаракатли ўйинлар». Тошкент, 2001 йил. ТошДПИ.

Усмонхўжаев Т.С. «1001 ҳаракатли ўйинлар». Ибн Сино 1999 йил.

Нормуродов А.Н. «Енгил атлетика». ТошДШИ. 2002 йил.

Кошбахтиев И.А., Керимов Ф.А., Ахматов М.С. «Валеология асослари» Тошкент.2005.

3.3. Ҳозирги техника тараққиёти даврида камҳаракатлик (гиподинамия) ва унинг оқибатларини қуйидаги жадвалда келтириг:

№		Сабаблари	Оқибатлари
1	гиподинамия		
2			
3			
4			
5			

Тавсия қилинган адабиётлар:

Нормуродов А.Н. «Жисмоний тарбия» олий ўқув юртлари учун дарслик. «Ўзбекистон». Тошкент ш. 1999 йил.

Нормуродов А.Н., Усмонхужаев Т.С. «210 та ҳаракатли ўйинлар». Тошкент, 2001 йил. ТошДПИ.

Усмонхўжаев Т.С. «1001 ҳаракатли ўйинлар». Ибн Сино 1999 йил.

Нормуродов А.Н. «Енгил атлетика». ТошДШИ. 2002 йил.

Кошбахтиев И.А., Керимов Ф.А., Ахматов М.С. «Валеология асослари» Тошкент. 2005.

3.4. Енгил атлетиканинг 5 бўлими мавжуд. Ушбу бўлимларга кирувчи енгил атлетика турларини топинг ва жадвални тўлдиринг.

№	Юриш	Югуриш	Сакраш	Улоқтириш	Кўпкураш
1	10 км спортча юриш	Қисқа масофаларга югуриш	Баландликка сакраш	Найза улоқтириш	Ўн кураш

Тавсия қилинган адабиётлар:

Нормуродов А.Н. «Жисмоний тарбия» олий ўқув юртлари учун дарслик. «Ўзбекистон». Тошкент ш. 1999 йил.

Нормуродов А.Н., Усмонхужаев Т.С. «210 та ҳаракатли ўйинлар». Тошкент, 2001 йил. ТошДПИ.

Усмонхўжаев Т.С. «1001 ҳаракатли ўйинлар». Ибн Сино 1999 йил.

Нормуродов А.Н. «Енгил атлетика». ТошДШИ. 2002 йил.

Кошбахтиев И.А., Керимов Ф.А., Ахматов М.С. «Валеология асослари» Тошкент. 2005.

3.5. Соғлом турмуш тарзи деганда нимани тушунасиз ва фикрингизни таҳлил қилинг:

№	

	Соғлом турмуш тарзи	

Тавсия қилинган адабиётлар:

- Нормуродов А.Н. «Жисмоний тарбия» олий ўқув юртлари учун дарслик. «Ўзбекистон». Тошкент ш. 1999 йил.
 Нормуродов А.Н., Усмонхужаев Т.С. «210 та ҳаракатли ўйинлар». Тошкент, 2001 йил. ТошДПИ.
 Усмонхўжаев Т.С. «1001 ҳаракатли ўйинлар». Ибн Сино 1999 йил.
 Нормуродов А.Н. «Енгил атлетика». ТошДШИ. 2002 йил.
 Кошбахтиев И.А., Керимов Ф.А., Ахматов М.С. «Валеология асослари» Тошкент. 2005.

3.6. Жисмоний ҳаракатларга ўргатиш босқичлари қуйидаги жадвалда келтирилган. Ушбу босқичларда қандай вазифалар ҳал этилади ва уларни таҳлил қилинг:

№	1. Дастлабки ўргатиш босқичи	2. Чуқурлаштириш босқичи	3. Такомиллаштириш босқичи
1			
1			
3			

Тавсия қилинган адабиётлар:

- Нормуродов А.Н. «Жисмоний тарбия» олий ўқув юртлари учун дарслик. «Ўзбекистон». Тошкент ш. 1999 йил.
 Нормуродов А.Н., Усмонхужаев Т.С. «210 та ҳаракатли ўйинлар». Тошкент, 2001 йил. ТошДПИ.
 Усмонхўжаев Т.С. «1001 ҳаракатли ўйинлар». Ибн Сино 1999 йил.
 Нормуродов А.Н. «Енгил атлетика». ТошДШИ. 2002 йил.
 Кошбахтиев И.А., Керимов Ф.А., Ахматов М.С. «Валеология асослари» Тошкент. 2005.

3.7. ОИТС ни юқиш йўллари бўйича тарқалиш йўллари таҳлил қилинг ва жадвални тўлдиринг.

юқиш йўллари	Турлари
--------------	---------

Гетеросексуал (гомосексуал) Парентериал Ноаник	

Тавсия қилинган адабиётлар:

1. Дембо А.Г – «Спортивная медицина». 1990, 1995 г
2. Шафрановский А.Е – Врачебно – педагогический контрол за физическим воспитанием 1992
3. Давид Вернер “Ҳаммабоп тиббиёт қўлланмаси” Тошкент -2006.
4. Исмаилов М.Н - «Болалар ва ўсмирлар гигиенаси»Тошкент,Ибн Сино, 1994 й

3.8. Жисмоний сифатларни тарбиялашни таҳлил қилинг ва жадвални тўлдилинг.

Жисмоний сифатлар	таъри фи	Тарбиялаш усуллари	Тарбиялаш воситалари
Тезкорлик			
Куч			
Чидамлилик			
Чакконлик			
Эгилувчанлик			

Тавсия қилинган адабиётлар:

Акрамов Ж.А .Гандбол.Дарслик.Ўз.ДЖТИ нашриёт матбаа бўлими, 2008 йил
Айрапетьянц Л.Р.Волейбол. дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005 йил.
Бальсевич Б.К.Физическая культура для всех и каждого.М. ФиС.1988 год
Масляков В.А.Массовая физическая культура в Вузе.М.Вўсшая школа.1991год.
Нуримов Р .Футбол. Дарслик.Тошкент-2005
Нормуродов А.Н.Жисмоний тарбия. Укув кулланма.Тошкент-2011
Нормуродов А.Н.Енгил атлетика. Ўқув услубий қўлланма Т.2002 йил
Нормуродов А.Н., Моргунова И.И Жисмоний тарбия фанидан намунавий дастур(бакалавр йуналиши учун)Т. 2004 йил

3.9. Ушбу жадвалга ўзини-ўзи назорат қилиш усуллари киритилган. Уларнинг тинч ҳолатда ва жисмоний фаолият ҳолатидаги меъёрий кўрсаткичларини, сабабларини киритинг ва жадвални тўлдириг:

№	Антропометрия турлари	Тинч ҳолатда	Жисмоний фаолият ҳолатида	Изоҳ
1	Нафас олишни санаш			
2	Пульс санаш			
3	Қон босимини ўлчаш			

Тавсия қилинган адабиётлар:

1. Шафрановский А.Е – Врачебно – педагогический контрол за физическим воспитанием 1992
2. Давид Вернер “Ҳаммабоп тиббиёт қўлланмаси” Тошкент -2006.

4. “Жисмоний маданият ва спорт” фанидан глоссарий

№	Ўзбекча	Русча	Инглизча	Изох
1	Волейбол	Волейбол	volleyball	инглизча сўз бўлиб, учаётган тўп маъносини билдиради.
2	“Универсиада”	“Универсиада”	“universiada”	олий укув юртлари талабалари ўртасида ўтказиладиган мусобакалар намоиши
3	«Баркамол авлод»	«Баркамол авлод»	“Barkamol avlod”	академик лецей ва касб хунар коллежи ўқувчи ёшлари ўртасида ўтказиладиган мусобакалар
4	«Умид нихоллари »	«Умид нихоллари »	“Umid nixollari”	- умум таълим мактаб ўқувчилари ўртасидаги мусобакалар.
5	«Алпомиш ва Барчиной»	«Алпомиш и Барчиной»	“Alpomihis va Barchinoy”	ахоли турли ёш катламларининг жисмоний таёргарлигини аниклаш учун махсус тест синовлари.
6	ЎзДЖТИ	УзГосИФК	Uzbek state institute physical culture	Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти
7	БЎСМ	ДЮСШ	Sporting school	болалар ва ўсмирлар спорт мактаби.
8	Вишка	Вишка	bloc	бош ҳакам ўтириб ҳакамлик қиладиган жой.
9	Тўсиқ	Блок	bloc	Хужумчи зарбасига қарши қўйиладиган 1-3 кишилиқ ҳимоя
10	Техника	Техника	technical	юнонча, сўз бўлиб, санъат, маҳорат маъноларини билдиради
11	Тактика	Тактика	tactic	рақибга қарши жанг олиб бориш усули
12	Страховка	Страховка	belay	жамоадоши ҳимояда блокка чиққан вақтда бўш жойини ёпиш
13	Антенна	Антенна	antenna	тўр устига ўрнатиладиган сим
14	Либеро	Либеро	libero	алоҳида спорт кийимида ҳимояда иштирок этувчи ўйинчи

15	Баскетбол	Баскетбол	bascetball	инглизча сўз бўлиб, тўп саватга маъносини билдиради
16	Футбол	Футбол	football	– инглизча сўз бўлиб, оёқ тўп маъносини билдиради
17	Аут	Аут	aut	инглизча сўз бўлиб, тўп майдон ташқарисида маъносини билдиради
18	Офсайд	Офсайд	offside	инглизча сўз бўлиб, ўйиндан ташқари холат маъносини билдиради
19	Қисқа масофа	Короткие дистанции	sprint	60м,100м,200м,400метрга югуриш
20	Ўрта масофа	Средние дистанции	Middle distance race	800м,1000м, 1500м.га югуриш
21	Узоқ масофа.	Длиннўе дистанции	Long distance race	3000м,5000м,10000м га югуриш
22	Ўта узоқ масофа.	Сверх длиннўе дистанции	Long distance race	20000м,25000м,30000м.га югуриш.
23	Кросс-	кросс	crooss	Табий шароитда югуриш.
24	“Фосбери флоп”	“Фосбери флоп”	Fosberi flop	Югуриб келиб баландликка сакраш усулларида энг афзали ҳисобланади.
25	Эстафетали югуриш	Эстафетанўй бег	relay rase	Жамоавий югуриш бўлиб махсус тайоқчани бир-бирига узатади
26	улоктириш	метание	projektion	Граната, найза, боскон,диск
27	иткитиш	толкание	putting	ядро
28	Уч кураш	Троеборье	triatlhon	100м га югуриш,ядро иткитиш, баландликка сакраш.
29	Беш кураш.	пятиборье	pentathlon	60 ёки 100 м га югуриш, узунликка сакраш, граната улоктириш, баландликка сакраш, кросс югуриш.

30	Ўн кураш	десятиборье	desanhlon	. 100м га югуриш, узунликка сакраш, диск улоқтириш, баландликка сакраш, 400м га, 110м га тўсиқлар оша югуриш, ядро итқитиш
31	Лангар чўп.	шест	Pole vault	Югуриб келиб баландликка сакраш учун махсус тайёқ.
32	Фальстарт.	Фальстарт.	False start	Стартдан нотўғри чиқиш
33	Тарбия	воспитание	education	инсонда жамиятнинг ахлоқий-маънавий, ижтимоий-сиёсий идеалларига мос қобилиятларини ривожлантириш мақсадида таъсир жараёни.
34	Жисмоний тарбия	Физическое воспитание	Physical education	инсонни жисмоний камолотга эриштиришга қаратилган педагогик жараён.
35	Жисмоний ривожланиш	Физическое развитие	sportsmanship	турмуш шароитининг, хусусан, тарбиянинг таъсирида киши организми биологик шакллари ва функцияларининг вужудга келиши, ўзгариши жараёнидир.
36	Жисмоний маданият	Физическая культура	Physical culture	жамият томонидан фуқароларнинг жисмоний баркамоллиги йўлида яратилган, қўлга киритилган ва фойдаланилаётган моддий ҳамда маънавий ютуқларнинг йиғиндисидир.
37	Спорт	Спорт	sport	жисмоний маданиятнинг

				органик бир қисми бўлиб, жамият томонидан яратиладиган ҳамда инсонларнинг жисмоний фаоллиги учун фойдаланиладиган, олдиндан аниқлаштирилган ҳаракатларда мусобақалашиб йўли билан намоёни қилинадиган қобилиятларни махсус тайёрлашга қаратилган жараёндир. Спорт – бу мусобақалашмоқдир.
38	фол	фол	fol	Мусобақа қоидасининг бузилиши
39	Аспирация	Аспирация	Aspiration, inhalation	нафас ўтиш йўллари билан сув билан тўлиб қолиши.
40	Анамнез	Анамнез	Anamnesis, history	сураш методи тиббиётда жумладан, спорт тиббиётида ҳам кенг қўлланиладиган текшириш методларидан бири бўлиб, бу суб`ектив текшириш методига кирди.
41	Гиперемия	Гиперемия	hyperemia	маҳаллий қон тўлиқлиги
42	Гиподинамия	Гиподинамия	hypodynamic	ҳаракатнинг чекланиши
43	Гипердинамия	Гипердинамия	Giperdynamia	ҳаракатнинг ҳаддан ташқари ошиши.
44	Гематома	Гематома	Hematoma	томирлар ёрилганда тери остида пайдо бўладиган қон ивиндилари.
45	Гемартроз	Гемартроз	Bleeders joint, hemarthron	бўғимлар бўшлиғига қон куйилиши
46	Гипокинез	Гипокинез	hypokinesis	организм мумкин қадар тез тикланиши учун қўлланиладиган усуллар ва воситалар: уқалаш, сауна, витаминлар, овқатланиш

				масалаларига риоя қилиш, турли сув муолажалари, актив ва пассив дам олиш.
47	Гравитацион шок	Гравитационнўй шок	Gravitational shock	шокнинг бир тури
48	Гипостаз	Гипостаз	Hipostasis	юрак фаолиятининг сусайишида қон ўз оғирлиги билан оқади ва гавданинг пастки қисмларида ва ички органларида йиғилади
49	Гипогекитал ёғ босиш	Гипогекитальнўй ожирения		жинсий безлар функцияларининг бузилиши натижасида пайдо бўлган ёғ босиши
50	Гипертрофия	Гипертрофия	hypertrophy	жисмоний машқ билан мунтазам шуғулланиш натижасида мускулда кўндаланг кесимнинг ортиши ички гипертрофия деб юритилади

АСОСИЙ АДАБИЁТЛАР

№	Муаллиф, адабиёт номи, тури, нашриёт, йили, ҳажми
1.	Акрамов Ж.А .Гандбол.Дарслик.Ўз.ДЖТИ нашриёт матбаа бўлими, 2008 йил
2.	Айрапетьянц Л.Р.Волейбол. дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005 йил.
3.	Бальсевич Б.К.Физическая культура для всех и каждого.М. ФиС.1988 год
4.	Масляков В.А.Массовая физическая культура в Вузе.М.Вўсшая школа.1991год.
5	Нуримов Р .Футбол. Дарслик.Тошкент-2005
6	Нормуродов А.Н.Жисмоний тарбия. Укув кулланма.Тошкент-2011
7	Нормуродов А.Н.Енгил атлетика. Ўқув услубий кўлланма Т.2002 йил
8	Нормуродов А.Н., Моргунова И.И Жисмоний тарбия фанидан намунавий дастур(бакалавр йуналиши учун)Т. 2004 йил

ҚЎШИМЧА АДАБИЁТЛАР

№	Муаллиф, адабиёт номи, тури, нашриёт, йили, ҳажми
---	---

1.	Кошбахтиев И.А Керимов Ф.А .Ахматов М.С. Валеология асослари. Дарслик. Тошкент.2005.йил.
2.	Кудратов Р. “Енгил атлетика”, дарслик, Тошкент “Ношир”, 2012 йил
3.	Шокиржонова К.Т. “Енгил атлетика (мусобақа қоидалари)” ўқув қўлланма, Тошкент, 2007 й.
4.	Ниёзов И. “Енгил атлетика” ўқув қўлланма, Фарғона, 2000 йил
5.	Павлов Ш, Абдурахмонов Ф., Акрамов Ж.Гандбол, дарслик Тошкент -ЎзЖДЖТИ 2005 й

1. [www. tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)
2. [www. pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
3. [www. Ziyonet.Uz](http://www.Ziyonet.Uz)
4. [www. edu.Uz](http://www.edu.Uz)
5. [www.neopod.ru/catalog/sport/sport games/](http://www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/)
6. www.gimnastik.ru/athletics
7. www.sport-athlet.com
8. www.eurosport.ru/athletics
9. def.kondopoga.ru

5. ИЛОВАЛАР

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

Рўйхатга олинди:
№ Б.Д-1.13
2011 йил “8” 11

Ўзбекистон Республикаси Олий ва
ўрта махсус таълим вазирлигининг
2011 йил 17 сентябрдаги 392-сон
буйруғи билан тасдиқланган.

ТАЖРИБА-СИНОВ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЙАТ ВА СПОРТ

**фанидан намунавий
ДАСТУР**

(бакалавр йўналишлари учун)

ТОШКЕНТ – 2011

Мазкур намунавий дастур Олий ва ўрта махсус, касб-хунар таълими ўқув-методик бирлашмалари фаолиятини мувофиқлаштирувчи кенгашнинг 2011- йил 9-сентябрдаги 3-сон мажлис баёни билан тажрибавий дастур сифатида маъқулланган. Ушбу дастур “Жисмоний маданият ва спорт” фанидан бакалаврнинг тайёргарлик даражаси ва зарурий билимлари мазмунига қўйиладиган талаблар асосида тайёрланган. Тажрибавий дастурни келгусида тўлдирилган ва бойитилган ҳолда чоп этиш заруратини ҳисобга олиб, фикр-мулоҳазаларингизни қуйидаги манзилга юборишингизни сўраймиз: **Тошкент шаҳар, 2-Чимбой кўчаси 96-уй, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги “Маънавий-ахлоқий тарбия” бошқармаси, тел: 246-10-58, 246-10-54.** Фаннинг ўқув дастури Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университетида ишлаб чиқилган.

Тузувчилар:

Х.Т.Рафиев -педагогика фанлари номзоди, профессор (СамДУ)
Р.И.Латипов -доцент, спорт устаси (ТДПУ)
Л.В.Смуригина -педагогика фанлари номзоди, доцент (ЎЗДЖТИ)
Е.В.Козлова -катта ўқитувчи, спорт устаси (ТДПУ)

Такризчилар:

Т.С.Усманхўжаев -педагогика фанлари доктори, профессор (РОЗК)
А.А.Истомин -профессор, спорт устаси (ТДИУ)
Ш.Х.Исраилов -педагогика фанлари номзоди, доцент (ЎЗДЖТИ)

Фаннинг ўқув дастури Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети Илмий кенгаши томонидан тавсия этилган (2011-йил 25-августдаги 1-сон баённома).

К И Р И Ш

Ўзбекистон ўз мустақиллигини қўлга киритган дастлабки кунларданок жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ишларига катта ётибор бериб келинмоқда. Баркамол ёш авлодни тарбиялаш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири сифатида белгиланди. Бу борада қатор фармон ва қарорлар қабул қилинди. Мамлакатимизда олиб борилаётган кенг кўламли ишлар олий таълим муассасаси жисмоний тарбия ва спорт кафедралари профессор-ўқитувчилари ҳамда мураббийлар зиммасига улкан масъулият юклайди. Жисмоний тарбия ва спорт ёшларни ҳаётга, ижтимоий фойдали меҳнатга тайёрлаш, жисмоний қобилиятларини мукаммаллаштириш, Ватан мудофаасига тайёрлаш, уларнинг бекаму к ўст камол топишларига хизмат қилади.

Ушбу ўқув дастури олий таълим муассасаларининг барча ўқув (асосий ўқув гуруҳи, махсус тиббиёт (тайёрлов) гуруҳи ва вақтинчалик жисмоний юкламалардан озод қилинганлар гуруҳи) гуруҳлари талабалари учун тузилган.

Дастурни тузишда Ўзбекистон Республикасининг “Талим тўғрисида” Қонуни, Кадрлар тайёрлаш миллий дастури, “Жисмоний тарбия тўғрисида” қонуни, Вазирлар Маҳкамасининг 589 - “Ёш авлодни соғломлаштириш муаммоларини комплекс ҳал қилиш тўғрисида” қарори, Ўзбекистон Республикаси маданият ва спорт ишлари, Халқ таълими, Олий ва ўрта махсус талим, Соғлиқни сақлаш, Қишлоқ ва сув хўжалиги, Ички ишлар, Мудофаа вазирликлари, қасаба уюшмалари Федерацияси кенгашининг 1999 йил 24 декабрдаги “Ўзбекистон аҳолисининг саломатлик даражасини аниқлайдиган “Алпомиш” ва “Барчиной” тестларини жорий етиш ҳақида” 4/14 қўшма қарори каби меъёрий ҳужжатларга асосланган.

Дастурда олий таълим муассасаларининг И-ИИ босқич талабаларини “Жисмоний маданият ва спорт” ўқув фани бўйича назарий, амалий жисмоний тайёрлаш асослари акс эттирилган. Улар олий таълим муассасаси дарс жараёни ҳамда дарсдан ташқари тадбирларида спорт билан мустақил шуғулланиш, жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш, саломатликни мустаҳкамлаш учун зарур бўлган билим, малака ва кўникмаларнинг асоси саналади.

Ўқув фанининг мақсади ва вазифалари

Фанни ўқитишдан мақсад талабаларни жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги асосий тушунчалар, (жисмоний маданият, Ўзбекистон жисмоний маданияти, жисмоний тарбия, Ўзбекистон спорти, бадан тарбия, болалар спорти, спорт, жисмоний маданият тизими, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, спорт машқи, жисмоний сифатлар, жисмоний таълим, жисмоний маданият ҳаракати, Олимпия ўйинлари, Олимпия ҳаракати, талабалар спорти, уч босқичли спорт мусобақаси “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” ва ҳ.к) махсус назарий билимлар, жисмоний ривожланиш, тайёргарликни ўстиришга оид замонавий назарий билим, амалий кўникма ва малакаларни оширишга ёрдам берувчи восита ва методларни, ўз-ўзини жисмоний мукаммаллаштириш, оммавий соғломлаштириш тадбирларини ташкил қилиш ва улардан мустақил фойдаланишга ўргатиш.

Фаннинг вазифалари талабалар саломатлигини мустаҳкамлаш ва уларнинг жисмоний камол топиши ва чиниқиб ўсишларига кўмаклашиш;

- талабаларда одамнинг жисмоний камолоти, бунга муайян иқлим ва бошқа шароитларда еришиш ҳақидаги махсус билимлар тизимини ҳосил қилиш, талабаларда гигиеник малакаларни шакллантириш, уларни гавдани тўғри тутишга, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга одатлантириш;

-жисмоний маданият соҳасидаги назарий билимларини, амалий кўникма малакаларини шакллантириш;

-Ўзбекистондаги уч босқичли спорт мусобақалари; “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” лар ҳақида билимларини чуқурлаштириш;

-“Универсиада” спорт мусобақаларининг барча босқичларида иштирок етиш орқали, ўзининг спорт маҳоратини юксалтириш;

-ҳаракатнинг асосий жисмоний сифатлари (тезкорлик, кучлилиқ, чидамлилиқ, чаққонлик, егилувчанлик)ни ҳар томонлама ривожлантириш;

-мақсадга интилиш, мустақиллик ва ижодий қобилият, мардлик, сабот ва интизом, масъулият, ватанпарварлик, жамоавийлик, дўстлик ҳамда ўртоқликни чуқур ҳис эта билиш; меҳнатга ва жамият мулкига онгли муносабатда бўлиш, маданий хулқ-атвор малакаларини тарбиялаш;

-талабаларнинг “Алпомиш” ва “Барчиной” тест талабларини бажариш учун жисмоний тайёргарлигини ошириш;

-талабаларни келажак иш фаолияти, бўлажак мутахассислиги (касбини) инобатга олиб касбий, амалий, жисмоний тайёрлаш;

-талабаларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотида жамоатчилик жисмоний тарбия фаолиятига тайёрлаш мақсадида уларга мураббийлик ва ташкилотчилик кўникмаларини бериш;

-талаба-спортчиларнинг спорт маҳоратини такомиллаштириш;

-талабаларда жисмоний тарбия ва спорт машғулоти билан мунтазам шуғулланиш еҳтиёжини шакллантириш.

-соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш;

-талабаларнинг ўз жисмоний ривожланиш масалаларига бўлган муносабатини ўзгартириш;

-миллий ўйинлар, спорт мусобақалари ва уларнинг турларини талабаларнинг жисмоний тарбия тизимига жорий етишда мувофиқлаштирилган жисмоний тарбияни ривожлантириш;

-ўқув-машғулот жараёнида замонавий педагогик технология ва методикаларни жорий етиш;

-спорт заҳираларини тайёрлаш шаҳобчаларини кенгайтириш;

-талабаларнинг Олимпия ҳаракати тўғрисидаги назарий билимларини такомиллаштириш, жисмоний мукамалликка бўлган онгли еҳтиёжини шакллантириш;

-талаба-спортчиларни Универсиада, Олимпиада, Осиё ўйинлари, Бутун жаҳон талабалар Универсиадаси, Марказий Осиё ва Бутун жаҳон ўсмирлар ўйинларига тайёрлаш ва уларнинг мазкур ўйинларда муваффақиятли қатнашишларини таъминлаш;

-жисмоний тарбия машғулотида орқали касалликнинг олдини олиш, соғлиқни мустаҳкамлаш, машқлар бажарганда ўз-ўзини назоратга ўргатиш;

-талабаларни спорт турлари билан фаол шуғулланишга жалб қилиш, жисмоний тарбиянинг моҳиятини ва талабанинг ҳар томонлама баркамол шахс бўлиб етишига кўмаклашиш, кўлга киритилган ютуқларни тарғиб қилиш.

Фан бўйича талабаларнинг билимига, кўникма ва малакасига қўйиладиган талаблар

Жисмоний маданият ва спорт фанини ўзлаштириш натижасида талаба:

-жисмоний маданият ва спорт фанининг асосий тушунчаларини, замонавий назарий билимлар, ҳамда жисмоний ривожланиш ва тайёргарликни ўстиришга қаратилган амалий ҳаракат, кўникма ва малакаларни оширишга қаратилган восита ва методларни билиши;

-оммавий спорт соғломлаштириш ишларини ва спорт мусобақаларини ташкил қилиш ва ўтказиш, гуруҳдан ташқари олиб бориладиган жисмоний тарбия ва спорт шакллари режалаштириш кўникмаларига ега бўлиши;

-оммавий спорт соғломлаштириш байрамларини ташкил қилиш ва ўтказиш, гуруҳдан ташқари олиб бориладиган жисмоний тарбия шакллари билиш ва уларни фарқлай олиш малакаларини егаллаши;

-“Алпомиш” ва “Барчиной” жисмоний тайёргарлик тест мезонлари талабларини бажариши керак.

Фаннинг ўқув режадаги фанлар билан ўзаро боғлиқлиги ва услубий жиҳатдан узвий кетма-кетлиги

Жисмоний маданият фани ОТМ 1-2 босқичида ўқитилади. Фанни ўқитишда талабаларнинг умумтаълим мактаби, академик лицей ва касб-ҳунар таълим муассасасида

жисмоний маданият, табиий, тиббий-биология, ижтимоий фанлар, мактаб гигиенаси, педагогика, умумий психология, педагогик маҳорат, жисмоний тарбия назарияси ва методикаси, спорт тиббиёти каби фанлардан олган билим, малака ва кўникмаларига асосланилади.

Фаннинг ишлаб чиқаришдаги ўрни

Жисмоний маданият фани, аввало, талабаларни жисмоний ва маънавий соғломлаштириш орқали касбий зарур жисмоний тайёргарлигини таъминлашга оид назарий билимлар, амалий кўникма ва малакаларни мустақил шакллантиришга ўргатади, жисмоний сифатларини тарбиялаш, такомиллаштиришга кўмаклашади, шунингдек, уларнинг спорт маҳоратини оширишига оид билим, ҳаракат, кўникма ва малакаларини шакллантиради. Шу билан бирга жисмоний маданият ва спорт бўйича чиқарилган давлат директив ҳужжатлари ижросини таъминлашда муҳим ўрин тутди.

Фанни ўқитишда замонавий ахборот ва педагогик технологиялар

Фан бўйича назарий материалларни ўрганишда “Кейс-стади”, “Инсерт”, “Вен Диаграмма”, “Т-схема”, “Хулосалаш”, “SWOT-таҳлил ” каби замонавий педагогик технологиялардан, аудио-видео ёзувлардан, ўқитишнинг яқка, гуруҳ ва жамоавий методларидан фойдаланилади.

Фаннинг ҳажми ва мазмуни

Фаннинг ҳажми

Т/р	Машғулот тури	Ажратилган соат	1- семестр	2- семестр	3- семестр	4- семестр
1	Назарий	-	-	-	-	-
2	Амалий	106	38	38	10	38
3	Мустақил иш	102	20	22	20	22
4	Назоратлар	-	6	6	1	5
ЖАМИ:		208	58	60	30	60

НАЗАРИЙ МАСҲУЛОТЛАРИ МАЗМУНИ

1-Мавзу: Жисмоний маданият олий таълим муассасаси фани сифатида.

Жисмоний маданиятнинг дунёда, Ўзбекистонда, олий таълим муассасасида ривожланиш тарихи

Олий таълим муассасасида “Жисмоний маданият ва спорт” ўқув фани дастурий материалнинг асослари. Жисмоний маданият соҳасидаги асосий тушунчалар; жисмоний маданият, Ўзбекистон жисмоний маданияти, жисмоний тарбия, Ўзбекистон спорти, бадан тарбия, болалар спорти, спорт, жисмоний маданият тизими, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, спорт машқи, жисмоний сифатлар, жисмоний таълим, жисмоний маданият ҳаракати, Олимпия ўйинлари, Олимпия ҳаракати, талабалар спорти, уч босқичли спорт мусобақаси “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” ва ҳ.к Олий таълим муассасасида ўқув фанининг хусусиятлари, талабаларни ўқув гуруҳлари бўйича тақсимлаш, ҳар бир гуруҳда машғулотларнинг ўзига хослиги. Ўқув фанини ўқитиш тузилмаси. Жисмоний маданиятнинг Ўзбекистон тизими асосий тушунчалари: жисмоний маданият асослари, дастурий меъёрий асослари, жисмоний маданият тизимининг асосий тамойиллари ва ҳ.к, “Алпомиш ва Барчиной” тестлари.

Замонавий Олимпия ўйинларининг ривожланиш тарихи. Ўзбекистонда спорт ва жисмоний тарбиянинг ривожланиши. Ўзбекистон олимпиячилари, Жаҳон ҳамда Осиё чемпионати ғолиб ва совриндорлари. Спортда юксак натижаларга еришган олий таълим муассасаси талабалари. Ўзбекистонда уч босқичли спорт мусобақалари тизими; “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” Универсиада натижаларининг таҳлили.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тўғрисидаги фармон ва қарорлар.

Осиё ўйинлари. Ўзбекистон универсиадалари. Ўзбекистон Республикаси спортчиларининг эришган ютуқлари.

2-Мавзу: Жисмоний маданий-соғлом турмуш тарзи асоси

Ўзбекистон Республикаси Президенти ва Вазирлар Маҳкамасининг аҳолини соғломлаштириш тўғрисидаги фармон ва қарорлари.

Кун тартиби. Шарқ алломалари гигиена ва овқатланиш тўғрисида. Организмни чиниқтириш: зарарли одатларни тугатиш, жисмоний маданият ва спорт шахс тикланиши ва баркамол ривожланишининг асосий воситаси сифатида, жисмоний тарбия ва спорт воситаларини, фаол дам олишни танлаш методикаси.

Одам организми яхлит биологик тизим сифатида. Таянч-ҳаракат аппарати ва унинг спорт турлари билан шуғулланиш таъсирида ўзгариши. Юрак, унинг асосий вазифалари, тузилиши, қоннинг морфологик таркиби, вазифаси; қон томирлари, қон айланиш системаси, жисмоний тарбия ва спорт таъсирида юрак-қон томир тизимининг ўзгариши. Нафас олиш тизими ва унинг жисмоний тарбия ҳамда спорт таъсирида ўзгариши. Овқат ҳазм қилиш ва чиқариш тизими, асаб тизими, шартли ва шарқиз рефлекслар.

Шифокор назоратининг объектив ва субъектив маълумотлари. Ўз-ўзини назорат қилиш.

3-Мавзу: Жисмоний тарбия ва спорт тайёргарлиги асослари

Ҳаракат фаоллиги ва ишчанлик қобилияти тартиби (режими). Спортда қўлланадиган тайёргарлик турлари, асосий жисмоний сифатлар тавсифи, уларни ривожлантириш учун воситаларни танлаш методикаси. Спорт машғулотларини режалаштириш. Дарс ўқув фанини ўқитишнинг асосий шакли сифатида, унинг таркибий қисмлари, вазифалари. Жисмоний тарбия ва спортнинг фалсафий қоидалари. Ёш гуруҳлари бўйича ҳаракат тартиби ва унинг кун, ҳафта, ой, йил давомидаги ишчанлик қобилияти билан алоқадорлиги. Ўз саломатлигини мустаҳкамлаш ҳақида. Касбий меҳнат фаолияти самарадорлигини оширишда жисмоний маданият воситалари ва методларидан фойдалана олиш бўйича назарий билим, амалий кўникма ва малакаларни шакллантириш. Иш кунидан кейин организмни тиклаш бўйича тавсиялар бериш. Амалий жисмоний тайёргарлик (АЖТ), унинг вазифалари ва мақсади.

Амалий машғулотларни ташкил етиш бўйича кўрсатма ва тавсиялар

Ўқув жараёни асосан:

-аста-секинлик ва изчиллик билан талабаларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, организмни чиниқтириш, ишчанлик қобилиятини ошириш;

-жисмоний ривожланишида функционал нуқсонларни бартараф етиш, касалликлардан кейинги асоратларни тугатиш;

-янги амалий-касбий кўникмаларни егаллаш;

-жисмоний ва ақлий иш қобилиятини ривожлантириш;

-зарур гигиеник кўникмалар ва кундалик соғломлаштириш жисмоний машғулотларини бажариш еҳтиёжини шакллантиришга қаратилади.

Назарий бўлимга алоҳида еътибор қаратиш лозим. Ишчи дастур материали, шифокор назорати, ўз-ўзини назорат билан бир қаторда даволаш назорати ва жисмоний тарбиянинг организмга профилактик таъсири масалаларига алоҳида еътибор қаратиш, талабаларни жисмоний машқларнинг физиологик ва даволаш механизмлари билан таништириш, “гиподинамия”, “одам гавдасининг жисмоний ҳаракатларга бўлган биологик еҳтиёжи” тушунчаларини ва унинг асоратларини кенг ёритиб бериш зарур.

Умумий жисмоний ва амалий-касбий жисмоний тайёргарлик, талабанинг саломатлигидаги нуқсонларни, жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда, доимий шифокор-педагогик назорат ва кузатув остида амалга оширилади.

Бу тайёргарликда асосийси амалий машқларни бажариш (сакраш, улоқтириш, югуриш) техникасини егаллаш, аъзолар ва тизимлардаги функционал йетишмовчиликни бартараф қилиш, организмнинг машқ қилганлик ва иш қобилиятини ошириш. Талабалар билан амалий машғулотларни олиб боришда изчиллик, тизимлилик, қулайлик, индивидуаллаштириш тамойилларига, айниқса юрак-қон томир патологияси ва организм

функционал имкониятлари паст даражасига ега бўлган талабалар билан ишлаганда, катъий риоя қилиш лозим.

Гуруҳ талабаларининг ташхиси, функционал тайёргарлиги, жинсини ҳисобга олиб, 8-10 кишидан иборат қилиб тузиш мақсадга мувофиқ.

Жисмоний юкламаларни аста-секин ошириб бориш, индивидуал дозалашда шифокор назорати, функционал кўрсаткичларни ҳисобга олиш лозим.

Дастлабки икки ой мобайнида машғулотлар зичлиги ва интенсивлиги нисбатан паст бўлиши керак, бу кириш ва тайёргарлик қисмларига вақтни нисбатан кўпайтириш, мушакларни бўшаштиришга доир машқлардан фойдаланиш, дам олиш танаффусларига вақтни кўпроқ ажратиш, машқларни бажариш дозаси ва суръатини пасайтириш йўли билан тартибга солинади.

Талабаларни ҳар томонлама ривожлантириш ва саломатлигини тиклаш учун турли жисмоний сифатларни (куч, чидамлик, тезлик, чакқонлик, егилувчанлик ва бошқа.) ривожлантирадиган машқ ва воситалардан, шунингдек ҳаёт учун муҳим кўникмалар: юриш, югуриш, ўрмалаб чиқиш ва б. дан фойдаланиш лозим. У ёки бу касалликларда кенг қўлланадиган махсус гимнастик машқлардан фойдаланиш керак. Талабаларни ўз-ўзини массажнинг содда усулларига, турли динамик ва статик нафас олиш машқларига ўргатиш керак. Ўргатишни ётган ҳолда олдиндан ўзини йенгил қўйиш билан нафас олишни ўргатишдан бошланади. Шуғулланувчилар тўғри нафас олишини назорат қилиш учун ўнг кўлини кўкрак, чап кўлини қорнига қўйилади. Қоринга, кўкракка ва белга нафас олиш машқлари бажарилади. Машқ нафас олишдан бошланади, у шовқинсиз ва шошилмасдан бажарилади; нафас чиқаргандан кейин кичик танаффус қилинади, бу гипервентиляция ва бош айланиш еҳтимолининг олдини олади. Кейин динамик нафас олиш машқлари ва умумривожлантирувчи машқлар киритилади. Нафас олишда гавдани ростлаш, олдин букилган оёқларни тўғрилаш, қўлларни ён томонга ёзиш, уларни юқорига-боши орқасига кўтариш, оёқларни букиш, қўлларни тушириш, ўтириш ёрдам беришини унутмаслик лозим.

Спорт ўйинлари: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, стол тенниси элементларидан кенг фойдаланилади. Бу организмнинг эмоционал тонусини ошириш, шунингдек ҳаракатлар координацияси ва тезлиги каби сифатларни ишлашга кўмаклашади. Юрак-қон томир ва нафас системаларини машқ қилдириш учун машғулотларда дозаланган юриш ва югуришдан фойдаланилади. Машғулотларни имкон доирасида тоза ҳавода ўтказиш керак. Тажрибалар кўрсатадики, аралаш типдаги машғулотлар энг яхши самара беради, зеро воситалар хилма-хиллиги (гимнастика, йенгил атлетика ва спорт ўйинлари машқлари) ва уларни ўз вақтида алмаштириш талабаларнинг қизиқишини орттиради, машғулотга эмоционаллик бахш этади, толиқишнинг олдини олади.

Машғулот вақтида талабаларнинг ноқулай аҳволга тушиб қолиши, оғриқли менталликнинг, сохта уялишнинг шаклланишига йўл қўймаслик учун уларнинг жисмоний камчиликларига, касалликларига еътиборни қаратадиган вазиятлардан чекланиш лозим.

Бутун таълим даври мобайнида талабаларни мустақил шуғулланиш-гигийеник гимнастика машқларини бажариш, кечирган касаллигини ҳисобга олган ҳолда соғломлаштирувчи югуриш, саломатлик гуруҳларида қўшимча шуғулланишга жалб қилиш керак.

Рейтинг назорат (назарий ва амалий) нормативларини фақат ўқув машғулотларига мунтазам равишда қатнашган ва тегишли тайёргарлик кўрган талабалар бажариши мумкин. Рейтинг назорат талабалари кафедра томонидан белгиланади. Назоратларни қабул қилиш вақтида талабаларнинг нафақат жисмоний тайёргарлиги, балки давомати, машғулотларга муносабати, интизоми, фаоллиги, шунингдек организмнинг функционал имкониятлари ҳам ҳисобга олиниши керак. Жисмоний тарбия машғулотларига узрли сабаблар билан қатнашмаган ҳолларда талабаларга бошқа оптимал муддатлар белгиланади, тайёргарлик ва норматив ҳамда дастур талабаларини бажариш учун шароитлар яратилади.

Талабаларни ўқув гуруҳларига тақсимлаш тартиби

Олий таълим муассасаси ректорати ҳамда “Жисмоний тарбия ва спорт” кафедраси талабаларнинг мажбурий тиббий кўригини ташкил қилади ва ўтказиши.

Мажбурий тиббий кўрик ҳар бир талаба саломатлигининг аҳволи ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш ҳамда уни тегишли ўқув бўлими (гуруҳи)га белгилашга кўмак мақсадида ўтказилади.

1 босқич талабалари тиббий кўриқдан сентябр ойида, 2 босқич талабалари эса октябр-ноябр ойларида дарсдан ташқари вақтда олий таълим муассасаси поликлиникасида ўтадилар. Тиббий кўриқдан ўтмаган 1 босқич талабалари машғулотларга ва меъёрий талабларни топшириш учун қўйилмайди.

Касаллиги туфайли узоқ муддат машғулотларни ўтказиб юборган талабалар такрорий тиббий кўриқдан ўтиш учун поликлиникага йўлланади ва фақат шундан кейингина амалий машғулотларга киритилади.

Саломатлигига кўра махсус тиббий гуруҳга киритилган талабалар йилига икки марта, яъни ҳар семестрда тиббий кўриқдан ўтадилар.

Спорт бўлими талабалари (секция қатнашчилари) ҳам йилига икки марта тиббий кўриқдан ўтказилади ва натижалари спортчининг малака (квалификация) дафтарига қайд этилади.

Тиббий кўрик натижаларига кўра маълум муддатга амалий машғулотлардан озод қилинган талабалар шу муддат тугаганидан сўнг беш кун муддат ичида такрорий тиббий кўриқдан ўтишлари шарт.

Тиббий кўриқдан кейин талабалар ўқув гуруҳлари бўйича тақсимланади:

Асосий ўқув гуруҳига шифокорлар кўриги (диспансеризация)дан ўтган, соғлигида нуқсон бўлмаган, жисмоний тайёргарлиги яхши бўлган талабалар кирилади.

Махсус тиббиёт (тайёрлов) гуруҳига шифокорлар кўригидан ва назоратидан ўтиш натижасида соғлигида, жисмоний тайёргарлигида айрим нуқсонлар аниқланган ва яқин орада касалликка чалинган талабалар тақсимланади. Бу ўқув гуруҳларида талабаларнинг функционал имкониятини ҳам еътиборга олиш мақсадга мувофиқ. Ўқув даврида ушбу гуруҳдаги талабалар билан машғулот ўтказишдан мақсад уларни соғломлаштириш, организмнинг касалликка чидамлилигини ошириш ва жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришдир.

Вақтинча жисмоний юклардан озод қилинганлар гуруҳи, ўз соғлиги ҳолатига кўра узоқ вақтга жисмоний юклардан озод қилинган талабалар. Бу талабалар ўқув дастурининг қурби йетадиган машқлари билан шуғулланиладилар. Талабалар жисмоний машқлар таъсирида одам организмида содир бўладиган физиологик жараён, ўз касалликларини жисмоний машқлар ва воситалар билан даволаш услубияти ҳақидаги билимларга ега бўлишлари лозим.

Спорт маҳоратини такомиллаштириш ўқув гуруҳига нуқсони бўлмаган, спортнинг қайсидир бир турини мукамал билган, спорт унвони бўлган талабалар киритилади. Ушбу талабаларнинг спортни бирон-бир тури билан мунтазам шуғулланишга хохиши бўлиши шарт. Ушбу ўқув гуруҳларининг сони ва ихтисослашиши жисмоний тарбия кафедрасининг мутахассислари ҳамда спорт иншоотлари мавжудлигига боғлиқдир.

Асосий ва спорт бўлимидаги талабаларга спорт турини танлаш ҳукуқи берилади.

Спорт бўлимининг талабалари учун ўзи танлаган спорт туридан шахсий жадвал тузиб, белгиланган вақтда синов талабларини бажариши учун шароит яратилади.

Талабаларни бир ўқув гуруҳидан иккинчи ўқув гуруҳига фақат ўқув йили охирида ёки семестр охирида ўтказиш мумкин. Шифокор хулосасига кўра касалликка чалинган талабаларни бошқа гуруҳга ўқув йили давомида ўтказиш мумкин.

Гуруҳлар таркиби. Талабалар сони асосий ўқув гуруҳида 20-25 нафаргача, махсус (тиббиёт) ва вақтинча жисмоний юклардан озод қилинганлар гуруҳида 8-10 нафардан ошмаслиги керак. Асосий гуруҳни иккига бўлиб ўқитиш тавсия этилади.

Талабанинг мажбуриятлари

Талаба:

-дарс жадвалида белгиланган вақтда (кун ва соатда) жисмоний маданият машғулотларига мунтазам қатнашиши;

-ўзининг жисмоний тайёргарлигини ошира бориши, “Алпомиш” ва “Барчиной” тестларини топшириши, ўзининг спорт маҳоратини такомиллаштира бориши;

-ўқиш, иш ва дам олишда мақбул (рационал) тартиб (режим)га риоя этиши;

-зарур ҳолларда ўқитувчидан маслаҳатлар олгани ҳолда мустақил равишда жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланиши;

-ўқув гуруҳлари, курс, факултет ва олий таълим муассасаси миқёсидаги оммавий спорт-соғломлаштириш тадбирларида фаол иштирок этиши;

-машғулот характериға мос спорт кийими ва поябзалиға еға бўлиши;

-жисмоний тарбия машғулотларини фаол дам олиш ҳамда кучли ақлий меҳнатдан кейин организмдаги физиологик жараёнларни тиклаш воситаси деб билиши лозим.

Олий таълим муассасаси терма жамоасига аъзо талабаларнинг анъанавий спартакиадаларда ўз курси ҳамда факултети номидан иштирок этиши мажбурий саналади.

Тавсия этиладиган амалий машғулотлар мавзуси (асосий гуруҳ)

Гимнастиканинг назарий билим, амалий-техник малака ва кўникмаси асослари ўзлаштириш. Саф тайёргарлиги. Жойида ва ҳаракат чоғида бурилишлар. Гуруҳ таркибида шуғулланаётган бир киши учун саф ҳаракатлари. Турли йўналишларда ҳаракатлар. Жойида ва юриб бораётганда қайта саф тортишлар. Ёйилиш ва сиқилиш: кўшимча қадамлар билан, ўртадан бурилишлар билан, бўйига кўра шеренгадан ажралишлар билан 9.6.3.0. ва ёки айлана бурилишлар билан. Тўсинда, дастали отда, ҳалқаларда, кўш ёғоч, ешакдан сакраш ва бошқа машқлар техникасини ўргатиш ва улардан амалий-касбий жисмоний тайёргарликни шакллантириш асосий назарий билим ва кўникмаларни асосларини шакллантириш.

Йенгил атлетикаға оид назарий билимлар амалий-техник малака ва кўникмалар асосларини ва улардан амалий-касбий жисмоний тайёргарликни шакллантиришда фойдаланишни ўргатиш: юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, кўп курашлар ва ҳ.к.

Спорт ва ҳаракатли ўйинлар: волейбол, футбол, баскетбол, кўл тўпи, теннисларға оид назарий билимлар амалий-техник малака, кўникмалар. Улардан амалий-касбий, жисмоний тайёргарликни шакллантиришда фойдалана олиш асосларини ўргатиш ва ҳ.к.

Сузишға оид назарий билимлари амалий техник ва малака кўникма улардан амалий-касбий, жисмоний тайёргарликни шакллантиришда фойдалана олиш асосларини ўргатиш ва ҳ.к.

Танланган спорт тури (ихтисослик) амалий материали.

Умумий жисмоний тайёргарлик

Талабанинг ўзи қизиққан спорт туриға хос жисмоний ривожланиш ва тайёргарлигини ҳисобға олиб тегишли спорт тури секциясида шуғулланиш учун танлов ўтказиш.

Вақтға ва турли даражадаги мураккабда турли масофаларға кросс югуриш; умумий чидамликни тарбиялаш воситаларини кўшимча спорт турлари ёрдамида танлаш; организмнинг куч қобилятларини тарбиялаш метод ва воситаларини атлетик гимнастика ва оғир атлетика ёрдамида танлаш; кучни тарбиялаш учун махсус машқ серияларидан фойдаланиш; организмнинг тезлик қобилятларини йенгил атлетика ёрдамида тарбиялаш восита ва методларини танлаш; қўйилган мақсадға еришиш учун давралаи машғулотлар методидан фойдаланиш; организмнинг чакқонлик ва егилувчанлик қобилятларини тарбиялаш восита ва методларини танлашға ўргатиш.

Махсус жисмоний тайёргарлик

Куч сифатни танланган спорт тури восита ва методлари билан тарбиялаш; шу мақсадға еришиш учун махсус машқларни танлаш.

Чидамлик турли шароитларда югуриш, ҳар хил жисмоний ҳаракатларни давомли, чарчаганға қадар бажариш орқали зарур чидамликка еришиш. Чидамлик,

танланган спорт туригагина хос бўлган чидамлик сифатини тарбиялаш метод ва воситаларини танлаш; қўйилган мақсадларга еришиш учун турдош спорт турларидан фойдаланиш.

Тезлик танланган спорт турида реакция тезлигини ривожлантириш ва такомиллаштириш учун махсус машқлар сериясини танлаш; танланган спорт тури техникаси элементлари билан махсус машқлардан организмнинг тезкорлик сифатларини ривожлантириш учун фойдаланиш.

Епчиллик танланган спорт турида епчилликни ривожлантириш учун махсус, мураккаб, мувофиқлаштирувчи (координациялаштирувчи) машқларни танлаш; бу мақсадда турдош спорт турларидан фойдаланиш.

Егилувчанликни бажаришда спорт гимнастикаси машқларидан фойдаланиш; егилувчанлик ривожлантириш учун махсус содда ва мураккаб (шерик ёрдами билан ва турли оғирликлар билан бажариладиган) машқларни танлаш.

Махсус жисмоний сифатларни фақат умумжисмоний тайёргарлик негизида ривожлантириш мумкин, шунинг учун ҳар семестр бошида мусобақалар тақвимига боғлиқ равишда ўқув жараёнининг махсус режасини ишлаб чиқиш зарур. Техник тайёргарлик, айниқса, ҳаракатли ўйинларда, бутун таълим даври мобайнида таълимнинг техник воситалари ва махсус тренажерлардан фойдаланган ҳолда амалга оширилади.

Асосий ва тиббий тайёргарлик гуруҳлари талабалари билан ихтисослаштириш олиб бориладиган ҳар бир спорт тури бўйича факултет мусобақалари режалаштирилади, энг яхши талабалар еса олий таълим муассасаси анъанавий спартакиадасида иштирок этади. Шундай қилиб, факултет терма жамоаси аъзоси бўлган талабалар томонидан оммавий ҳамда юқори разряд талаблари бажарилади.

Махсус тиббий гуруҳ

Ушбу бўлим талабалари саломатлигида жиддий бузилишлар мавжуд бўлиши мумкин. Одатда, уларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳам кучсиз. Махсус бўлим жисмоний юклама характери бўйича “бир хил” ўқув гуруҳларини жамлаш учун касалликларни таснифлаш усуллари мавжуд. Реал тарзда бу каби гуруҳлардаги талабалар сони 8-10 тани ташкил этади, бу ҳолда уларнинг ҳар бирида турли миқдорда: 3 тадан 20 тагача талаба бўлиши мумкин. 8-12 кишидан иборат бўладиган жами тўртта таснифий гуруҳ таклиф этилади:

- а) таянч-ҳаракат аппаратида бузилиши бўлган талабалар;
- б) юрак-қон томир, нафас олиш ва овқат ҳазм қилиш тизимларида бузилиши бўлган талабалар;
- в) асаб тизимида нуқсони бўлган талабалар;
- г) жарроҳликдан ва жароҳатдан кейинги реабилитация ўтаётган талабалар гуруҳи.

Махсус тиббий гуруҳ талабалари билан ишлаш ўқитувчилардан маълум касбий кўникмалар ва махсус тайёргарликни талаб қилади. Шу сабабли бундай талабалар билан “махсус тиббий гуруҳ” ихтисослиги бўйича малака ошириш курсларида ўқиган мутахассис-ўқитувчилар ишлашлари мақсадга мувофиқ.

Махсус ўқув гуруҳларида машғулотларни юқори малакали, физиология, биология, шифокор назорати ва спорт медицинаси, ДЖМ ҳақида чуқур билимга ега бўлган мутахассислар олиб бориши кўзда тутилади. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш методикаси асосларини пухта билиш талаб қилинади.

Ўқитувчилар машғулот вақтида тиббий-педагогик кузатишларнинг қулай методларидан кенг фойдаланиши ва шифокор назорати натижаларини баҳолаши. Талабаларга тиббий хизмат кўрсатадиган ходимлар билан яқин алоқада бўлиш зарур.

Махсус тиббий бўлим талабалари учун қўшимча назарий материал даволаш жисмоний маданият (ДЖМ)

Касалликлар таснифи. Жисмоний маданиятнинг рухсат етилган ва тақиқланган шакллари. Даволаш жисмоний маданият методикасининг назарий асослари. Даволаш жисмоний маданият бўйича мустақил машғулотларни ўтказиш шакллари. Мавжуд касалликлар профилактикаси; реабилитацион даволаш жисмоний маданият.

Илова: 1. ДЖМ бўйича қўшимча маърузада И босқичда даволаш жисмоний маданият ва ўз-ўзини назорат методикалари, ИИ босқичда еса ўз ташхиси бўйича ДЖМ ва реабилитация методикалари ҳақида умумий тушунча берилади.

2. Спорт ўйинлари бўлимида ўйин техникаси, мусобақа ўтказиш қоидалари, ҳакамлик методикаси билан таништириш кўзда тутилади.

3. Гимнастика бўлимида координацияга ва чўзилишга ҳаратилган машқлар билан таништириш назарда тутилган.

4. Ишчи дастурнинг назарий бўлими бўйича тест топширишда ДЖМ масалаларига оид саволлар мажбурийдир.

Жисмоний маданият амалий машғулотларидан вақтинча озод қилинган талабалар гуруҳи

Ҳар йили тиббий кўрик натижаларига кўра 5-10% талаба шифокорлар томонидан турли сабабларга кўра жисмоний маданият бўйича амалий машғулотлардан вақтинча озод қилинади. Уларнинг айримларига жисмоний машқлар мутлақо тақиқланади, айримларига еса шифокор назорати остида ДЖМ билан шуғулланиш тавсия қилинади.

Талабаларнинг бу контингентини ўрганиш уларни қуйидагича таснифлашга имкон беради:

а) болалиқдан ёки бошдан ўтказган жароҳат ва касаллиқдан кейинги ногирон талабалар, бу талабалар амалий машғулотлардан бутун таълим даврида озод қилинади;

б) организмнинг турли функциялари жиддий бузилиши билан боғлиқ сурункали касаллиқлар билан оғриган талабалар;

в) яқинда кечирган жарроҳлик, жароҳат ёки жиддий даволаниш туфайли машғулотлардан озод қилинган талабалар. Бу тоифа талабалар, одатда, маълум вақтдан кейин (кўпроқ) махсус ўқув бўлимларига ёки асосий амалий машғулотларга қайтади. Бундай талабаларнинг асосий вазифаси ДЖМ ва жисмоний маданият машқлари воситасида реабилитация даврини тезлаштириш.

Дастурнинг бу бўлими юқорида тилга олинган ҳолатлар талабаларга (яъни вақтинчалик жисмоний юкламалардан озод қилинган) ўзларини камситилган деб билмаслик, махсус дастур бўйича олинган билим ва малакалар еса уларга олий таълим муассасасида олиб бориладиган бутун спорт-оммавий ва соғломлаштириш тадбирларининг тўлақонли иштирокчиси ҳисоблашлари мақсадини кўзлаб тузилади. Бундан ташқари, олинган билимлар уларга кейинги касбий меҳнат фаолияти ва болалар тарбиясида ёрдам бўлиши шубҳасиз.

Машғулотлардан вақтинча озод қилинган талабалар билан ишлашнинг айрим хусусиятлари

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” 1999 йил 27 майдаги 271-сонли ҳарорини амалга ошириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Давлат жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси, Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими, Олий ва ўрта махсус таълим, Соғлиқни сақлаш, Қишлоқ ва сув хўжалиги, Ички ишлар, Мудофаа вазирликлари, Касаба уюшмалари федерацияси Кенгаши қарори билан “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари ҳақидаги Низом 2000-йил 1- январдан кучга киритилди.

Тестлар амалда Ўзбекистоннинг бутун аҳолисини қамраб олади. Фақат биргина тоифа талабалар жисмоний юкламалардан вақтинча озод қилинган талабалар бу тестларга жалб етилмайди. “Озод қилинган” талабалар учун соғломлаштириш даволаш жисмоний маданият жуда зарур, шу сабабли дастурнинг бу бўлимига алоҳида еътибор қаратилди (умумий соатнинг учдан бир қисми ажратилди).

Вақтинча касал талабаларни спорт ва жисмоний тарбияга ошно қилиш учун назарий машғулотлар кўзда тутилади. Назарий бўлим жамоатчи ҳакам-инструкторларни ва жамоатчи мураббийларни тарбиялашни кўзда туца, амалий бўлим таянч-ҳаракат аппаратини реабилитациялаш мақсадини кўзлайди. Дастурнинг назарий бўлимида мажбурий маъруза материалидан ташқари волейбол, футбол, баскетбол, қўл тўпи,

бадминтон, стол тенниси ва йенгил атлетика бўйича ҳакамлик назарияси ва амалиёти ҳақида маълумотлар бериш кўзда тутилди.

Спорт ўйинлари

Дунёда, Ўзбекистонда, Олий таълим муассасасида волейбол, футбол, баскетбол, кўл тўпининг ривожланиш тарихи. Жаҳон чемпионатлари. Олимпия ўйинлари, Универсиада, талабалар ўйинлари, Осиё ўйинлари таркибида волейбол, футбол, баскетбол, стол тенниси кўл тўпи.

Волейбол, футбол, баскетбол, кўл тўпи майдони ўлчамлари, жамоада (асосий ва заҳирадаги) ўйинчилар сони, алмаштириш тартиби, тайм аутлар, партиялар сони, ҳисоб, ҳакамлар ишоралари, мусобақа ўтказиш (Олимпия-плей-офф, давра, аралаш) тизимлари. Спорт ўйинлари турлари техникасини такрорлаш ва такомиллаштириш.

Гимнастика

Дунёда, Ўзбекистонда, Олий таълим муассасасида гимнастика ривожланиш тарихи. Жаҳон чемпионатлари. Олимпия чемпионатлари, Осиё чемпионатлари. Гимнастика жиҳозларида ҳаракат амаллари техникасини такрорлаш ва такомиллаштириш.

Енгил атлетика

Дунёда, Ўзбекистонда, Олий таълим муассасасида йенгил атлетиканинг ривожланиш тарихи. Йенгил атлетика таснифи. Жаҳон, Осиё чемпионатлари. Мемориаллар (хотира турнирлари). Олимпия ўйинлари, Универсиада, талабалар ўйинлари, Осиё ўйинлари таркибида йенгил атлетика. Йенгил атлетика бўйича мусобақаларни ташкил етиш ва ўтказиш.

- қисқа ва ўрта масофага югуриш техникасини такрорлаш ва такомиллаштириш;
- кросс югуриш техникаси такрорлаш ва такомиллаштириш;
- югуриш қадами билан граната улоқтириш техникасини ўргатиш;
- қисқа масофага югуриш техникасини такрорлаш ва такомиллаштириш;
- еркин югуриб бориш билан узунликка сакраш техникасини такрорлаш ва такомиллаштириш;
- “хатлаб ўтиш” ва бошқа усуллар билан баландликка сакраш техникасини такрорлаш ва такомиллаштириш.

Сузиш

Дунёда, Осиёда, Ўзбекистонда, Олий таълим муассасасида сузиш спортининг ривожланганлик ҳолати, сузишнинг ҳаётий зарур ҳаракат амали еканлиги, сузиш спорт турининг хиллари (кулочкашлаб, “крол” усулида, чалқанча етиб, кулочкашлаб “брасс” усулида сузиш, старт ва бурилишлар).

Сузиш техникаси асосларини такрорлаш ва такомиллаштириш.

- сузиш техникасини ўргатиш восита ва методлари билан таништириш;
- сузишга оид воситалар билан таништириш;
- сузиш спорт мусобақалари қоидаларини ўргатиш;
- сузиш гигиенасига оид талабларни ўргатиш ва ҳ.к.

Шахмат

Дунёда, Осиёда, Ўзбекистонда, Олий таълим муассасасида шахматнинг ривожланиш тарихи. Шахмат бўйича мусобақалар ўтказиш қоидалари (шахмат кодекси). Жаҳон чемпионатлари, турнирлар. Осиё ўйинларида шахмат. Шахмат бўйича мусобақаларни ташкил етиш ва ўтказиш.

Шашка

Дунёда, Ўзбекистонда, Олий таълим муассасасида шашка спорт турининг ривожланиш тарихи. Шашка бўйича мусобақа қоидалари. Жаҳон чемпионатлари. Турнирлар. Универсиада, Осиё ўйинлари таркибида шашка.

Шашка бўйича мусобақаларни ташкил етиш ва ўтказиш. Бир пайтда ўйин сеанслари.

Илова: 1. Жисмоний маданият машғулотларидан вақтинча озод қилинганлар бўлимида талабалар учун курслар бўйича маърузалар курси мажбурийдир.

2. Таълим охирида дастурнинг назарий бўлими бўйича тест топшириш мажбурий.

Касб касалликлари ва уларнинг олдини олишда жисмоний маданият ва спорт воситаларидан фойдаланиш

Гиподинамия, остеохондроз, сколиоз, юрак ва нафас йетишмовчилиги ва бошқа касб касалликлари.

Жисмоний маданият ва даволаш жисмоний машқлар бу касалликларнинг олдини олишда муҳим восита сифатида. Касалликларнинг олдини олиш учун жисмоний маданият ва спортнинг восита ва методларини танлашни ўргатиш.

Даволаш жисмоний маданият (ДЖМ)

ДЖТ ривожланиш тарихи. Жисмоний машқларнинг даволаш таъсир механизми ва клиник-физиологик асосланиши; даволаш-жисмоний маданият воситалари; даволаш-жисмоний машқлар тавсифи ва таснифи; даволаш-жисмоний машқлардан фойдаланиш методикаси; жисмоний машқларни дозалаш; даволаш-жисмоний маданият шакллари; даволаш-жисмоний тарбия таъсирини тиббий-педагогик баҳолаш методлари; даволаш-жисмоний машқларни қўллаш даврлари; комплекс патогенетик функционал даволаш ва даволаш-жисмоний маданият; ички аъзолар ва бўғин касалликларида, юрак-қон-томир касалликларида, овқат ҳазм қилиш ва чиқариш аъзолари касалликларида, остеохондрозда, куйиш ва совуқ урганида, қомат нуқсонлари ва сколиозларда, асаб тизими жароҳатланганда, жароҳат олганда ДЖМ. Ақлий спорт турларини ташкил қилиш.

Дардан ташқари машғулотлар

-кундалик ерталабки гигиеник гимнастика машқлари;
-турли спорт тўғараклари ва ишқибозлар клубидаги машғулотлар;
-оммавий соғломлаштириш, жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари: жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги талабалар илмий уюшмасининг негизи, муаммо лабораторияларидаги машғулотлар;
-жисмоний тарбия жараёнида илмий асосланган турли шакллардаги машқлар кўлами, илмий асосланган ҳаракат фаолияти ҳафтада 12-16 соатни ташкил қилиши, талабалар жонбозлиги, ҳаракат фаолияти ва уларнинг тана аъзолари мўтадил ишлаши учун шарт-шароит туғдириши.

Мустақил ишларни ташкил етишнинг шакли ва мазмуни

Талабаларга мустақил шуғулланиш учун куйидаги машқлар тавсия қилинади:

-ҳар куни махсус югуриш машқларини бажариш;
-чаққонлик ва епчиллик сифатларини тарбиялаш;
-чидамлилик сифатларини ривожлантириш;
-кучлилик сифатларини ривожлантириш;
-егилувчанлик сифатларини ривожлантириш;
-чидамлилик сифатларини ривожлантириш;
-4-8-12-16-32 санокда бажариладиган машқлар;
-тезкорлик ва кучлилик сифатларини ривожлантириш;
-тезлик сифатларини ривожлантириш;
-жисмоний тарбия ва спортнинг назарий билимлар бўйича ёзма иш.

Жисмоний маданият ва спорт фанидан 1 босқич талабалари учун мустақил иш топшириқларининг намунаси

1 босқич талабалари учун мустақил иш топшириқлари (42 соат).

1 - Топшириқ (4 соат):

Топшириқ мақсади: тезлик сифатларини ривожлантириш. Ҳар куни махсус югуриш машқларини бажариш.

1. Оёқ сонларини кўтариб югуриш. Силташ оёғини кўндалангига кўтариш, йелка бўш ҳолатда, қўллар тирсақдан букилган, югураётган ҳолатдагидек. Гавда орқага кетмаслиги учун таянган оёққа ётибор бериш керак.

2. Сакраганга ўхшаш югуриш. Оёқлар букилмаган ҳолатда навбатма-навбат итариш. Ҳаракатларни бажаришда қўлларнинг фаол қатнашиши, худди югурган ҳолатдагидек.

Машқ бажарганда оёқларни юқорига ва олдинга кучли итариш ҳолати, машқ тугатилаётганда оёқларнинг тўғриланиши ҳолатига еътибор бериш керак.

3. Зинапоярда 10-12 сонияда пастга ва тепага тез югуриш.

2 - Топшириқ (4 соат):

Топшириқ мақсади: Чидамлилиқ сифатларини тарбиялаш. Ҳар куни машқ бажариш.

1. 80-100 см баландликда икки оёқда сакраб юмшоқ тушиш.

2. Ётган ҳолатда “кўприк”.

3. 10-12 дақиқа давомида тўхтамасдан секин югуриш ва 100-120 метрга тез югуриш.

4. Ётган ҳолатда қўлларни букиш ва ёзиш, оёқлар 40-50 см баландликда.

Услубий кўрсатма: 9-10 марта икки маротабадан сакраш бажариш, юқори кучли итариш ёрдамида 6-7 марта иккига бўлиб “кўприк” бажарилади, 5-6 сонияда ушлаш, 3 маротабадан қўлларни кўп букиш ва ёзиш, 1,5-2 дақиқа дам олиш.

3 - Топшириқ (4 соат):

Топшириқ мақсади: Кучлилиқ сифатларини ривожлантириш. Мустақил жисмоний тайёргарлик учун махсус комплекс машқларни танлаш. Кучлилиқни ривожлантириш учун “айланма шуғулланиш” услуби.

1. Узлуксиз югуриш ёки уй шароитида жойда югуриш 8-10 дақиқа.

2. Ўтириб туриш ва сакраш.

3. Полда қўлни букиб ва ёзиш.

4. Турникда тортилиш.

5. Ётган ҳолатда гавдани букиш ва ёзиш; оёқлар жуфт ҳолатда бўлиши лозим.

6. Гавдани тепа-орқага егиш; оёқлар жуфт ҳолатда тизада орқа томон ётиш.

Ҳамма комплекс машқларни ҳафтада икки мартадан қайтариш. Бошқа машқлар билан алмаштириш.

4 - Топшириқ (8 соат):

Топшириқ мақсади: Ерталабки бадантарбия машқлари билан таништириш.

1. Ерталабки бадантарбия машқлари.

2. Ерталабки бадантарбия машқлари кетма-кетлиги.

3. Ерталабки гимнастика машқларини бажариш.

Кўкрак қафасига таъсир етмайдиган машқларни бажаришда иложи борича қулай нафас олиш, вақти-вақти билан машқларни алмаштириш.

5 - Топшириқ (4 соат):

Топшириқ мақсади: Тезкорлик ва кучлилиқ сифатларини ривожлантириш.

Кучни ривожлантирувчи машқларни ҳар куни бажариш.

1. Бир ва икки оёқда ўтириб туриш.

2. Полда қўлларни букиш ва ёзиш.

3. Ётган ҳолатда гавдани кўтариш.

4. Турникда тортилиш.

5. Тош ва штангаларни кўтариш.

6 - Топшириқ (4 соат):

Топшириқ мақсади: Тезлик сифатларини ривожлантириш.

1. Оёқни баланд кўтарган ҳолда югуриш. Оёқлар горизонтал ҳолда кўтарилади, йелкалар ёзилган, қўллар букилган ҳолда, гавда орқага кетмаслиги учун таянч оёқнинг тўғрилигига аҳамият бериш лозим.

2. Сакраган ҳолда югуриш. Оёқни кучли букиш натижасида кетма-кет итариш. Қўллар фаол ёрдам кўрсатади, машқни куч билан олдинга ва орқага итарилиб амалга ошириш. ҳаракатларнинг тугалланганига, итарувчи оёқнинг охиригача букишга еътибор қаратиш.

3. 10-12 сония давомида зина бўйлаб пастга ва тепага югуриб чиқиш ва тушиш.

7 - Топшириқ (4 соат):

Топшириқ мақсади: Чидамлилиқ сифатларини ривожлантириш.

20-30 дақиқа давомида югуриш. Бурундан нафас олишни таъминлаган ҳолда югуриш тезлигини пасайтириш. Дам олиб, нафас ростлагандан сўнг югуришни давом еттириш.

Югуриш машғулотларини ҳафтасига 2-3 маротаба бажариш.

8 - Топшириқ (4 соат):

Топширик мақсади: Югуриб келиб узунликка сакраш.

1. Бунинг учун ўрнатилган планкага ёки арқонга, резинкага, лентага 300-400 бурчакдан яқинлашиб, қўл узатилган масофада планкадан узоқда турган оёқ билан сакралади.
2. Тиззадан букилган битга оёқ юқорига кучли силтанади ҳамда планкадан ўтказилади ва пастга туширилади.
3. Силтанган оёқ шу заҳоти тўғриланиб, йердан узилгандан кейин юқорига-олдинга кўтарилади ва планкадан ўтказилади. Бундай сакрашда оёқлар ҳаракати қайчи ҳаракатига ўхшаб кетади.
4. Баландликка сакраш жараёни: югуриб келиш, силтаниш, планкадан ўтиб йерга тушишдан иборат бўлади.

9 - Топширик (4 соат):

Топширик мақсади: Сузишни билмайдиганлар сувга кўникиш машқларини ўргатиш. Мустақил ёки шериклари билан бирга бажариладиган (белдан сўнгра кўкракдан келадиган сувда) машқлар.

1. Машқларни бажариш чоғида тўғри нафас олишга алоҳида еътибор берилади. Сув остига кириш, шўнғиш, сув юзасида сузиш пайтида нафас олгандан кейин уни тутиб туриш зарур, сувга киргач нафас чиқарилади.
2. Белдан келадиган сувда туриб, қирғоқ бўйлаб қўл, оёқ, тана учун турли ҳаракатлар бажарилади: чапга, ўннга бурилиб қадам ташлаш, сувда ўтириб-туриш. Қўлни ешкак ешгандек қилиб, ҳаракатлантириб юриш ва югуриш.
3. Қирғоққа қараб кўкракдан келадиган сувда оёқларни йелка кенглигида қўйиб, “кир чайиш” ҳаракати машқини бажариш. Нафас олишни кузатиш: нафас олмай 10 гача санаш, сўнгра туриш (нафас олишни 15-20 сония тўхтатиб туриш). Сўнгра нафас олиш, юзни сувга ботириб туриш, сув остида нафасни чиқариш ва нафасни ростлаш.

10 - Топширик (2 соат):

Топширик мақсади: Мутахассислиги бўйича комплекс машқ тузиш.

1. Мутахассислиги бўйича бадантарбия машқларини, ишга мойил машқларни тузиш.
2. Мутахассислиги бўйича гигиеник бадантарбия машқлари кетма-кетлиги.
3. Комплекс машқлар тузиш.

Жисмоний маданият ва спорт фанидан 2 курс талабалари учун мустақил иш топшириқларининг намунаси

2 босқич талабалари учун мустақил иш топшириқлари (42 соат).

1 - Топширик (6 соат):

Топширик мақсади: Кучлилиқ сифатларини ривожлантириш.

1. Ҳар кунлик машқларни бажариш.
2. Ётган ҳолда қўлларни букиш ва ёзиш.
3. Турган жойидан узунликка сакраш.
4. Гавдани букиш ва ёзиш дастлабки ҳолат чалқанча ётган ҳолатда, оёқлар маҳкамланган, қўллар хоя (крест) ҳолатида кўкракда.

2 - Топширик (8 соат):

Топширик мақсади: Кучлилиқ сифатларини ривожлантириш. Кучни ривожлантириш машқларини бажариш.

1. Гимнастик деворга осилган ҳолатда оёқларни кўтариш; тиззаларни буккан ҳолатда жағгача кўтариш; оёқларни букиб ёнга; навбат билан оёқларни тўғрилаш.
2. Параллел кўшчўпда таянган ҳолда қўлларни букиш ва ёзиш.
3. Қўлларда таянган ҳолда параллел кўшчўп орасида “юриш”.
4. Параллел кўшчўпда таянган ҳолда силкинишлар.

Услубий кўрсатма: Параллел кўшчўпда бошида қўлларни букиш ва ёзишни бажарилади. Брусда ҳар бир қадамда юришда худди вариант машқларининг бири сингари, қўлларга таянган ҳолда букиш ва ёзишни бажариш. Гимнастик деворда осилган ҳолда оёқларни 2-3 марта ҳар 2-3 дақиқада тўхтаб бажариш. Кунлик ерталабки комплекс гигиеник гимнастикасини бажариш.

3 - Топширик (8 соат):

Топшириқ мақсади: Умумий чидамлиликни ривожлантириш. Узлуксиз 15-20 дақиқа давомида секин югуриш.

Услубий кўрсатма: Машғулотлар югуриш бўйича ҳафтасига 2-3 марта ўтказилади. Югуриш организм тозаланишига таъсир қилади ва кун давомида йиғилган чарчокни олади.

4 - Топшириқ (6 соат):

Топшириқ мақсади: Тезкорлик сифатларини ривожлантириш. Кунлик махсус машқларни бажариш.

1. Сонларни баландга кўтариб югуриш.

2. Алмашилиб югуриш.

3. Ҳар хил сакрашлар.

4. Зиналарда 10-12 секунд давомида тезликка чиқиб тушиш.

Услубий тавсиялар: Сонларни баландга кўтариб югуриш, силташ оёқ сонини горизонтал ва юқори кўтариш, йелкалар бўшатиш, қўллар тирсақда букилган ҳолатда, худди югурган ҳолатдагидек. Албатта, таянч оёқни тўлиқ текисланишига еътибор бериш керак.

5 - Топшириқ (8 соат):

Топшириқ мақсади: Вестибюлар аппаратининг келгусидаги чуқурлаштирилган томонларини ривожлантириш. Кунлик машқларни бажариш.

1. Узлуксиз 10-12 дақиқа секин югуриш, 2-3 марта тез югуриш.

2. Мувозанат саклаш машқларини ривожлантириш.

3. Координация ҳаракатларини ривожлантириш учун машқлар.

Услубий тавсиялар: Сакраш икки маротаба 9-10 мартадан, кучли силташ билан бажарилади. Умумий чидамлиликни ривожлантиришда югуриш яхши таъсир кўрсатади. Аниқ йўналишга югуриш керак. Югуриш суръати юқори бўлмаслиги керак. Чарчокни сезгач, юришга ўтиш, дам олиб ва нафас ростлагандан сўнг яна югуришни давом эттирилади.

6 - Топшириқ (6 соат):

Топшириқ мақсади: 32 санокқа комплекс машғулотларини тузиш ҳамда таништириш.

1. 8-санок машқлар танлаш.

2. Машқларни элементлар бўйича ўтказиш.

3. 32 санок комплекс машқлар.

Услубий тавсиялар: Комплекс машқларни ҳар бир элементларни кетма-кетлигини тузиш ва бажаришда нафас олишни тўғри бажариш.

Дидактик воситалар

-спорт ҳаракатларини бажариш кетма-кетлиги акс этирилган плакатлар, жадваллар, ўқув филмлари ва ҳ.к.

-жиҳозлар ва ускуналар, мосламалар: электрон доска-Ҳитачи, ЛСД-монитор, электрон кўрсаткич (указка).

-видео, аудио ускуналар: видео ва аудио магнитофон, овоз кучайтириш қурилмаси.

-компютер ва мултимедиа воситалар: компютер, проектор, Веб-камера, видео-кўз (глазок).

Жисмоний маданият ва спорт бўйича намунавий фан дастурини бажариш учун ОМТдаги жисмоний маданият ва спорт кафедраси қуйидаги моддий-техник базага ега бўлиши керак:

1. Дастурга киритилган барча спорт турлари бўйича машғулот ўтиш учун махсус очик спорт майдонлари.

2. Спорт зал: 36x18м ёрдамчи хоналар, спорт ўйинлари, гимнастика ва теннис жиҳозлари.

3. Ёнгил атлетика секторларидан иборат камида 200м югуриш йўлакчаси, майдон жиҳозлари билан.

4. Югуриб келиб узунликка сакраш ва граната улоқтириш секторлари жиҳозлари билан.

5. Волейбол, баскетбол, қўл тўпи майдонлари

6. 25x12м ўлчамли сузиш бассейни.

7. Услубий хона: компютер ва техника воситалари, тегишли адабиётлар.

**Асосий ўқув гуруҳи талабаларининг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш рейтинг
меъёрлари намунаси 1 семестр**

№		Жорий назорат - 70 балл					
1	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар	240	230	220	215	210 гача
		Қизлар	180	170	160	155	150 гача
2	60 метр масофага югуриш (сония)	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0 гача
		Қизлар	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0 гача
3	Кросс: (дақиқа, сония)	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар: 1000 метр	3.15,0	3.25,0	3.35,0	3.45,0	3.55,0 гача
		Қизлар: 500 метр	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.25,0	2.30,0 гача
4	Таяниб ётган ҳолатдан қўлни букиш	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар: (полга таянган ҳолатда)	50 марта	40 марта	30 марта	20 марта	10 та гача
		Қизлар: (гимнастика ўриндиғига таянган ҳолатда)	15 марта	12 марта	10 марта	8 марта	6 та гача
5	Граната улоқтириш (метр)	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар: 700 гр	40 м	38 м	36 м	34 м	32 м гача
		Қизлар: 500 гр	22 м	20 м	18 м	16 м	14 м гача
6	Эрталабки гигийеник бадантарбия машқларини бажариш (машқлар сонига қараб баҳоланади)	Балл	20	16	12	8	4
		Йигитлар: (Кетма-кетлиги ва тўғри бажарилганига қараб баҳоланади)	15	12	10	8	6 та гача
		Қизлар: (Кетма-кетлиги ва тўғри бажарилганига қараб баҳоланади)	15	12	10	8	6 та гача
Якуний назорат - 30 балл							
7	Кросс: (дақиқа, сония)	Балл	30	24	18		
		Йигитлар: 3000 метр	12.20,0	12.30,0	12.40,0	гача	
		Қизлар: 2000 метр	13.30,0	13.40,0	13.50,0	гача	

**Асосий ўқув гуруҳи талабаларининг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш рейтинг
меъёрлари намунаси 2 семестр**

№		Жорий назорат - 70 балл					
1	Икки оёқда ўтириб туриш	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар: 1 дақиқа	62 марта	60 марта	55 марта	50 марта	45 та гача
		Қизлар: 30 сония	32 марта	30 марта	25 марта	22 марта	20 та гача

2	Моқисимон (4x10) метрга югуриш (сония)	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар	9,0	9,5	10,0	10,3	10,6 гача
		Қизлар	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0 гача
3	Кросс: (дақиқа, сония)	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар: 2000м	8.30,0	9.00,0	9.30,0	9.45,0	10.00,0 гача
		Қизлар: 1000м	5.15,0	5.25,0	5.35,0	5.45,0	6.00,0 гача
4	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар	450	430	410	390	370 гача
		Қизлар	350	330	320	300	280 гача
5	50 метрга сузиш	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар	50 метр	25 метр	10 метр гача	Сувда тура олиш	Сувда машқ бажара олиш
		Қизлар	50 метр	25 метр	10 метр гача		
6	Мутахассисликка доир амалий жисмоний тайёргарлик бўйича машқлар тузиш (машқлар кетма-кетлиги ва тўғри бажарилганига қараб баҳоланади)	Балл	20	16	12	8	4
		Йигитлар	15	12	10	8	6 та гача
		Қизлар	15	12	10	8	6 та гача
Яқуний назорат – 30 балл							
7	Кросс: (дақиқа, сония)	Балл	30	24	18		
		Йигитлар: 3000 метр	12.10,0	12.20,0	12.30,0 гача		
		Қизлар: 2000 метр	13.00,0	13.10,0	13.20,0 гача		

Асосий ўқув гуруҳи талабаларининг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш рейтинг меъёрлари намунаси 3 семестр

№		Жорий назорат-10 балл					
1	Бир оёқда ўтириб туриш: чап ва ўнг	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар: (таянмаган ҳолатда)	16/16 марта	14/14 марта	12/12 марта	10/10 марта	8/8 та гача
		Қизлар: (деворга таянган ҳолатда)	14/14 марта	12/12 марта	10/10 марта	8/8 марта	6/6 та гача

Асосий ўқув гуруҳи талабаларининг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш рейтинг меъёрлари намунаси 4 семестр

№		Жорий назорат-60 балл					
1	Оёқни букмасдан кўтариш	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар: (турникда осилган ҳолатда оёқни кўлгача кўтариш)	14 марта	12 марта	10 марта	8 марта	6 та гача
		Қизлар: (гимнастика нарвонида осилган)	12 марта	10 марта	8 марта	6 марта	4 та гача

		холда 90° бурчакгача оёқларни кўтариш)					
2	Кросс: (дақиқа, сония)	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар: 3000 метр	12.00,0	12.10,0	12.20,0	12.10,0	12.20,0 гача
		Қизлар: 2000 метр	12.30,0	13.00,0	13.30,0	13.40,0	13.50,0 гача
3	100 метрга югуриш (сония)	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар	13,5	13,8	14,0	15,0	15,5 гача
		Қизлар	17,0	17,2	17,5	18,0	18,5 гача
4	Квадрат бўйлаб 30 сония сакраш	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар	25 марта	22 марта	20 марта	18 марта	17 та гача
		Қизлар	20 марта	18 марта	16 марта	15 марта	13 та гача
5	32 ҳисобли гимнастика машқларини бажариш	Балл	20	16	12	8	4
		Йигитлар	хатосиз	1хато	2 хато	3хато	4 хато
		Қизлар	хатосиз	1хато	2 хато	3хато	4 хато
Яқуний назорат-30 балл							
6	Кросс: (дақиқа, сония)	Балл	30	24	18		
		Йигитлар: 3000 метр	12.00,0	12.10,0	12.20,0 гача		
		Қизлар: 2000 метр	12.30,0	13.00,0	13.30,0 гача		

**Махсус тиббиёт (тайёрлов) гуруҳи талабаларининг жисмоний тайёргарлигини
баҳолаш рейтинг меъёрлари намунаси 1 семестр**

		Жорий назорат – 70 балл					
1	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар	230	220	210	200	190 гача
		Қизлар	170	160	150	140	130 гача
2	60 метрга югуриш (сония)	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0 гача
		Қизлар	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5 гача
3	Кросс: (дақиқа, сония)	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар: 1000 метр	3.30,0	3.40,0	3.50,0	4.00,0	4.10,0 гача
		Қизлар: 500 метр	2.20,0	2.25,0	2.30,0	2.35,0	2.40,0 гача
4	Таяниб ётган ҳолатда кўлни буқиш	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар: (полга таянган ҳолатда)	30 марта	25 марта	20 марта	15 марта	10 та гача
		Қизлар: (гимнастика ўриндиғига таянган ҳолатда)	10 марта	8 марта	6 марта	4 марта	2 та гача
5	Чалқанча ётган ҳолатдан гавдани	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар	40	38	35	30	25 та

	кўтариш		марта	марта	марта	марта	гача
		Қизлар	35 марта	33 марта	30 марта	25 марта	20 та гача
6	Ерталабки гигийеник бадантарбия кўрсатиш (кетма- кетлиги ва тўғри бажарилганига ҳараб баҳоланади)	Балл	20	16	12	8	4
		Йигитлар	15	12	10	8	6 та гача
		Қизлар	15	12	10	8	6 та гача
Якуний назорат - 30 балл							
7	Волейбол коптогини юқоридан икки қўллаб узатиш	Балл	30		24		18
		Йигитлар	15 марта		10 марта		5 та гача
		Қизлар	15 марта		10 марта		5 та гача

**Махсус тиббиёт (тайёрлов) гуруҳи талабаларининг жисмоний тайёргарлигини
баҳолаш рейтинг меъёрлари намунаси 2 семестр**

	Жорий назорат – 70 балл						
1	Гимнастика ўриндиғида тик турган ҳолатдан олдинга егилиш (см)	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар	18	15	10	8	6 гача
		Қизлар	18	15	10	8	6 гача
2	Моқисимон (4x10) метрга югуриш (сония)	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0 гача
		Қизлар	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0
3	Кросс: (дақиқа, сония)	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар: 2000 метр	10.00,0	10.30,0	12.00,0	10.45,0	11.00,0 гача
		Қизлар: 1000 метр	5.30,0	5.40,0	5.50,0	6.00,0	6.10,0 гача
4	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар	430	420	400	380	350 см гача
		Қизлар	330	320	300	280	260 см гача
5	Сузиш	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар	50 метр	25 метр	10 метр гача	Сувда тура олиш	Сувда машқ бажара олиш
		Қизлар	50 метр	25 метр	10 метр гача		
6	Мутахассисликка доир амалий жисмоний тайёргарлик бўйича машқлар комплексини тузиш (кетма-кетлиги ва тўғри бажарилганига караб баҳоланади)	Балл	20	16	12	8	4
		Йигитлар	15	12	10	8	6 та гача
		Қизлар	15	12	10	8	6 та гача
Якуний назорат - 30 балл							

7	Баскетбол: жарима коптогини ташлаш (марта)	Балл	30	24	18
		Йигитлар: (10 тадан)	5	4	3 та гача
		Қизлар: (10 тадан)	5	4	3 та гача

**Махсус тиббиёт (тайёрлов) гуруҳи талабаларининг жисмоний тайёргарлигини
баҳолаш рейтинг меъёрлари намунаси 3 семестр**

№	Жорий назорат-10 балл						
1	Бир оёқда ўтириб туриш: чап ва ўнг (марта)	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар	14/14	12/12	10/10	8/8	6/6 та гача
		Қизлар	12/12	10/10	8/8	4/4	2/2 та гача

**Махсус тиббиёт (тайёрлов) гуруҳи талабаларининг жисмоний тайёргарлигини
баҳолаш рейтинг меъёрлари намунаси 4 семестр**

№	Жорий назорат-60 балл						
1	Осилган ҳолда 90 ⁰ бурчакгача оёқларни кўтариш (марта)	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар: (турникда осилган ҳолда)	12	10	8	6	4 та гача
		Қизлар: (гимнастика нарвонида осилган ҳолда)	8	6	4	2	1 та гача
2	Кросс: (юриш билан) (метр)	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар	3000 м	2000 м	1500 м	1000 м	500 м гача
		Қизлар	2000 м	1500 м	1000 м	500 м	300 м гача
3	100 метрга югуриш (сония)	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5 гача
		Қизлар	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5 гача
4	Квадрат бўйлаб 30 сония сакраш (марта)	Балл	10	8	6	4	2
		Йигитлар	20 та	18 та	16 та	14 та	12 та гача
		Қизлар	16 та	14 та	12 та	10 та	8 та гача
5	32 ҳисобли гимнастика машқларини бажариш	Балл	20	16	12	8	4
		Йигитлар	хатосиз	1 хато	2 хато	3 хато	4 хато
		Қизлар	хатосиз	1 хато	2 хато	3 хато	4 хато
Якуний назорат-30 балл							
6	Волейбол коптогини пастдан ошириш (марта)	Балл	30	24	18		
		Йигитлар		15	10	5 та гача	
		Қизлар		15	10	5 та гача	

**Вақтинчалик жисмоний юкламалардан озод қилинганлар гуруҳи учун рейтинг
меъёрлари намунаси 1 семестр**

№	Жорий назорат - 70 балл						
1	Ташхисига қараб комплекс	Балл	10	8	6	4	2

	даволаш жисмоний маданият машқларини бажариш (машқлар сонига қараб баҳоланади)	Ўйигитлар: (касаллигига қараб)	25	20	15	10	5 та гача
		Қизлар: (касаллигига қараб)	25	20	15	10	5 та гача
2	Ерталабки гигиеник бадан тарбия машқларини гимнастик таёкчада бажариш (машқлар сонига қараб баҳоланади)	Балл	10	8	6	4	2
		Ўйигитлар: (касаллигига қараб)	15	10	8	5	3 та гача
		Қизлар: (касаллигига қараб)	15	10	8	5	3 та гача
3	Саф машқларини бажариш (кетма-кетлиги ва тўғри бажарилганига қараб баҳоланади) (10та)	Балл	10	8	6	4	2
		Ўйигитлар	хатосиз	1 хато	2 хато	3 хато	4 хато
		Қизлар	хатосиз	1 хато	2 хато	3 хато	4 хато
4	Тик қоматни тўғри шакллантириш машқларини бажариш (кетма-кетлиги ва тўғри бажарилганига қараб баҳоланади) (10та)	Балл	10	8	6	4	2
		Ўйигитлар	хатосиз	1 хато	2 хато	3 хато	4 хато
		Қизлар	хатосиз	1 хато	2 хато	3 хато	4 хато
5	Чидамлилиқ сифатини ривожлантирувчи машқлар (бажарган машқлар сонига қараб баҳоланади)	Балл	10	8	6	4	2
		Ўйигитлар	20	16	12	8	6 та гача
		Қизлар	20	16	12	8	6 та гача
6	Ерталабки гигиеник бадантарбияни бажариш (кетма-кетлиги ва тўғри бажарилганига қараб баҳоланади)	Балл	20	16	12	8	4
		Ўйигитлар: (машқлар сони)	15	12	10	8	6 та гача
		Қизлар: (машқлар сони)	15	12	10	8	6 та гача
Якуний назорат - 30 балл							
7	Ўзбекистон чемпионолари ҳақида маълумот (чемпионлар сонига қараб баҳоланади)	Балл	30	24	18		
		Ўйигитлар	30	25	20	гача	
		Қизлар	30	25	20	гача	

Вақтинчалик жисмоний юкламалардан озод қилинганлар гуруҳи учун рейтинг меъёрлари намунаси 2 семестр

№	Жорий назорат - 70 балл						
1	Ташхисига қараб комплекс даволаш жисмоний маданият машқларини бажариш (машқлар сонига қараб баҳоланади)	Балл	10	8	6	4	2
		Ўйигитлар: (касаллигига қараб)	30	25	20	15	10 та гача
		Қизлар: (касаллигига қараб)	30	25	20	15	10 та гача
2	Қорин мушакларини ривожлантирувчи машқлар (пресс) (гуруҳ билан бажаради, машқлар сони ва кетма-кетлиги, тўғри бажарилганлигига қараб баҳоланади)	Балл	10	8	6	4	2
		Ўйигитлар	15	12	10	8	6 та гача
		Қизлар	15	12	10	8	6 та гача
3	Чаққонликни ривожлантирувчи машқлар (машқлар сонига қараб баҳоланади)	Балл	10	8	6	4	2
		Ўйигитлар	20	16	14	12	10 та гача

		Қизлар	20	16	14	12	10 та гача
4	Ерталабки гигиеник бадантарбия машқларини ўтказиш (гуруҳ билан бажаради, машқлар сони ва кетма-кетлиги, тўғри бажарилганлигига қараб баҳоланади)	Балл	10	8	6	4	2
		Ўигитлар	10	8	6	4	2 та гача
		Қизлар	10	8	6	4	2 та гача
5	Умумривожлантирувчи машқлар спорт анжомлари билан бажарилади (машқлар сонига қараб баҳоланади)	Балл	10	8	6	4	2
		Ўигитлар	5	4	3	2	1 та гача
		Қизлар	5	4	3	2	1 та гача
6	Мутахассисликка доир амалий жисмоний тайёргарлик бўйича машқлар комплексини тузиш (гуруҳ билан бажаради, машқлар кетма-кетлиги ва тўғри бажарилганига қараб баҳоланади)	Балл	20	16	12	8	4
		Ўигитлар	15	12	10	8	6 та гача
		Қизлар	15	12	10	8	6 та гача
Якуний назорат - 30 балл							
7	Ҳаракатли ўйинлар комплексини тузиш (гуруҳ билан бажаради, ўйин сонига қараб баҳоланади)	Балл	30	24	18		
		Ўигитлар	5	4	3 та гача		
		Қизлар	5	4	3 та гача		

Вақтинчалик жисмоний юкламалардан озод қилинганлар гуруҳи учун рейтинг меъёрлари намунаси 3 семестр

		Жорий назорат-10 балл					
№	Мувоzanат сақлаш: оёқ учида туриб, қўл белда, бош кўтарилган, кўз юмилган (сонияда)	Балл	10	8	6	4	2
		Ўигитлар	8	7	6	5	4 сониягача
		Қизлар	7	6	5	4	3 сониягача

Вақтинчалик жисмоний юкламалардан озод қилинганлар гуруҳи учун рейтинг меъёрлари намунаси 4 семестр

		Жорий назорат-60 балл						
№	1	Ташхисига қараб комплекс даволаш жисмоний маданият машқларини бажариш (машқлар сони)	Балл	10	8	6	4	2
			Ўигитлар: (қасаллигига қараб)	35	30	25	20	15 та гача
			Қизлар: (қасаллигига қараб)	25	20	15	10	5 та гача
2	Мускул кучларини ривожлантирувчи машқлар (кетма-кетлиги ва тўғри бажарилганига қараб баҳоланади) (марта)	Балл	10	8	6	4	2	
		Ўигитлар	20	16	12	8	4 та гача	
		Қизлар	20	16	12	8	4 та гача	
3	Жисмоний дақиқа комплексини бажариш (кетма-кетлиги ва тўғри бажарилганига қараб баҳоланади)	Балл	10	8	6	4	2	
		Ўигитлар	хатосиз	1 хато	2 хато	3 хато	4 хато	
		Қизлар	хатосиз	1 хато	2 хато	3 хато	4 хато	
4	Жисмоний танаффус комплексини бажариш (кетма-кетлиги ва тўғри	Балл	10	8	6	4	2	
		Ўигитлар	хатосиз	1 хато	2 хато	3 хато	4 хато	

	бажарилганига караб баҳоланади)	Қизлар	хатосиз	1 хато	2 хато	3 хато	4 хато
5	32 ҳисобли гимнастика машқлари тўпламини тузиш ва бажариш (кетма-кетлиги ва тўғри бажарилганига караб баҳоланади)	Балл	20	16	12	8	4
		Ўйигитлар	хатосиз	1 хато	2 хато	3 хато	4 хато
		Қизлар	хатосиз	1 хато	2 хато	3 хато	4 хато
Якуний назорат-30 балл							
6	Спорт ўйинлари ҳақида маълумотлар (спорт тури талаба томонидан эркин танланади сонига караб баҳоланади)	Балл		30	24	18	
		Ўйигитлар: (Спорт турларини тушунтириб бериш)		5	4	3 та гача	
		Қизлар: (Спорт турларини тушунтириб бериш)		5	4	3 та гача	

Изоҳ: Юқоридаги барча намуналарда талабанинг ўзлаштириш кўрсаткичи жорий ва якуний назорат рейтинг меъёридан паст бўлса 0 балл билан баҳоланади.

Фойдаланиладиган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикасининг қонуни “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”. 1992-йил 14-январ.
2. Ўзбекистон Республикаси Олий таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш концепцияси. ОЎМТВ коллегиясининг 1999-йил мартдаги қарори.
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”. 1999 йил 27 май.
4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори “Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора-тадбирлари тўғрисида”. 2003 йил 4 ноябр.
5. Айрапетянц Л.Р. Волейбол. Ўқув қўлланма. Т.: 2006.
6. Акрамов Ж.А. Гандбол. Т.: 2008.
7. Балсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт. 1998.
8. Винулов А.Д. Плавание. М. 2003.
9. Ибрагимов У., Рафиев Ҳ.Т. Спорт ва назария. Т.: 2008.
10. Кошбахтийев И.А. Основ физического совершенствования студентов. Учебник для преподавателей и студентов вузов. Т.: 1991.
11. Кошбахтиев И.А. Основы оздоровительной физкультурѳ студенческой молодежи. Т.: 1994.
12. Латипов Р.И. ва бошқ. Жисмоний тарбия фанидан услубий қўлланма (бакалавр таълим йўналиши учун). Т.: ТДПУ. 2008.
13. Матвеев Л.К. Массовая физическая культура в ВУЗе (учебное пособие для вузов). М.: Высшая школа. 1991.
14. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Ўқув услубий қўлланма. Т.: 2002.
15. Нормуродов А.Н., Моргунова И.И., Жисмоний тарбия фанидан намунавий дастур (бакалавр йўналиши учун), Т.: Фан ва технологиялар. 2004.
16. Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. Ўқув қўлланма. Т.: 2011.
17. Нуримов Р.И. Футбол. Т.: 2005.
18. Рафиев Ҳ.Т. Жисмоний маданият ва спорт атамаларининг русча-ўзбекча луғати. Т.: 1998.
19. Усмонхўжаев Т.С. ва бошқ. Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти. Ўқув қўлланма. Т.: Ўқитувчи. 2005.

Электрон таълим ресурслари:

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.Ziyonet.Uz
4. www.edu.Uz

5. tdpu-INTRANET.Ped
6. www.Wada-ama.org
7. www.sport-athlet.com
8. www.eurosport.ru/athletics
9. def.kondopoga.ru
10. www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/
11. www.gimnastik.ru/athletics

Назорат саволлари

Валеологиянинг асосий тушунчалари.
Валеологиянинг вазифаларини тушунтиринг.
Саломатликни яхшилашнинг рационал усулларини тушунтиринг.
ОИТС нинг тарқалиши.
Волейбол уйини тарихи хақида маълумот беринг
Жисмоний машқларнинг организмига таъсири хақида гапиринг
Олимпиада ўйинлари тарихи хақида маълумот беринг
Овқатланишдан тўғри фойдаланишни айтинг.
Рационал ва бетартиб овқатланишга таъриф беринг.
Гиёҳвандлар кимлар?
Футбол ўйини тарихи
Баскетбол ўйини тарихи ва мусобақа қоидалари
Сузишнинг организмига таъсири
Чиникиш ва унинг турлари
Талабалар валеологияси концепциясини очиб беринг.
Саломатликни мустаҳкамлашнинг ноанъанавий воситаларини айтинг.
Табиатнинг соғломлаштирувчи кучларини асослаб беринг.
Гиёҳвандларнинг ўлимига нималар сабаб бўлади.
Иссиқ иқлим шароитида жисмоний машқларнинг хусусиятларини тушунтиринг.
Жисмоний аҳволни баҳолаш шкаласини тушунтиринг.
Овқатланишдан тўғри фойдаланишни тушунтиринг.
Жисмоний аҳволни яхшилаш воситаларига изоҳ беринг.
Гиёҳванд модда нима.
Инсон нораціонал овқатланиш натижасида қандай касалликлар келиб чиқади.
Жисмоний ривожлантиришнинг астита модуль усулига таъриф беринг.
Машқлар комплексига изоҳ беринг.
Жисмоний машқларнинг энергетик қиймати.

Жисмоний юкламаларни дозалаш меъёрини тушунтиринг.
Овқатланиш ва касаллик.
қадди-қоматни ва жисмоний ривожланишни баҳолаш мезонини тушунтиринг.
И.П.Павловнинг асаб тизимларининг типларига изоҳ беринг.
Талаба танасининг ёғ оғирлигини баҳолашнинг формулаларини тушунтиринг.
Хитой гимнастикасининг организмга таъсирини айтинг.
Саломатликни яхшилашни сўз орқали кўрсатиш усулини изоҳлаб беринг.
ОИТС га ҳамроҳ касалликларни санаб беринг.
Организмдаги шакар роли ва меъёрини тушунтиринг.
Гиёҳвандлик дегани нима?
Овқатланишдан тўғри фойдаланиш усуллари.
Спортда машқлар юкламаси характеристикаси.
Асаб тизими хусусиятларидан экстраверт хулқига изоҳ беринг.
Соғломлаштирувчи жисмоний тарбияда нималарга муҳим эътибор бериш кераклигини санаб беринг.
Югуришни яхшиловчи машқларга изоҳ беринг.
ОИТС ни даволаш.
Асаб тизими хусусиятларидан интроверт хулқига изоҳ беринг.
Юрак уриши монитори.
Спиртли ичимликнинг организм таъсирини тушунтиринг.
Нотўғри овқатланиш натижасида келиб чиқадиган касалликларни тушунтиринг.
Валеологиянинг тадқиқот усулларини изоҳлаб беринг.
Кросс ва эстафеталарнинг ўтказилиши.
Машқлар комплексига изоҳ беринг.
Наркотик модда нима.
Иссиқ иқлим шароитида жисмоний машқларнинг хусусиятларига изоҳ беринг.
Жисмоний юкламаларни дозалаш.
Ўта ортиқ оғирликдаги семиз кишининг овқатланиши.
Олий асаб фаолиятининг индивидуал хусусиятларига изоҳ беринг.
Жисмоний машқларнинг энергетик қийматини тушунтиринг.
Жисмоний тайёргарлик саломатликнинг асосий негизи эканлигини тушунтиринг.
Соғломлаштирувчи югуришнинг усулларини айтинг.
Организмда шакар миқдорининг кўпайиши қандай оқибатларга олиб келишини тушунтиринг.
Кросс ва эстафеталарнинг ташкил этилиши.
Валеологиянинг тадқиқот усулларини моҳиятини тушунтиринг.
Жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини баҳолашни ҳисоблаш.
Саломатликни яхшилашнинг рационал усуллари.
Валеология курсининг тузилиши.
ОИТС диагностикаси.
Жисмоний юкламаларни дозалаш.
Жисмоний тайёргарликни баҳолаш мезони.

Хитой гимнастикаси.
И.П.Павловнинг асаб тизимларининг типларига изоҳ беринг.
Жисмоний ривожлантиришнинг модуль кўрсаткичларини тушунтиринг.
Жисмоний ривожлантиришнинг дастурий методини тушунтиринг.
ОИТС касаллиги қандай йўллар билан юқади.
Овқатланиш ва касаллик оқибатлари.
қадди-қоматни ўзига хос хусусиятига қараб жисмоний ривожланиш
кўрсаткичларини яхшилаш воситаларини кўрсатинг.
Суяк касалликларини олдини олиш.
Гимнастик скамейкада бажариладиган машқларни тушунтиринг.
Валеологияни ўқитиш жараёнида қўйиладиган вазифаларни тушунтиринг.
Жисмоний тарбия ва саломатлик.
Фруктозанинг организмга таъсирини тушунтиринг.
Спорт уйинларига таъриф беринг.
Енгил атлетика булимлари хақида маълумот беринг
Спортда машқлар юкламаси характеристикаси.
.Футбол ўйини қоидалари
Соғломлаштирувчи жисмоний тарбияда нималарга муҳим эътибор бериш
кераклигини санаб беринг.
Текис югуриш турлари нечта?
Югуриб келиб узунликка сакрашнинг бошланғич фазаси?
Марафон югуриш масофасининг узунлиги?
Кайси спорт турида купрок чидамлилиқ намоён булади?
Ўрта масофага югуришга кайсилар киради?
Киска масофага югуришга кайсилар киради?
Югуриб келиб узунликка сакраш усуллари нечта?
Кадимги юнонлар атлетиклар деб кимларни айтишар эдилар?
Енгил атлетика кайси булимларга булинади?
Эстафетали югуриш турларининг хилари нечта?
Сакраш хиллари нечта?
Улоктиришларнинг хиллари ва усуллари неча хил?
.Жисмоний камолот ва спорт тушунчаларига таъриф беринг.
Жисмоний тарбия тизими ва унинг мақсади.
Жисмоний тарбия тизими ва унинг вазифалари.
Жисмоний маданият воситалари.
.Жисмоний машқлар – жисмоний тарбиянинг асосий воситаси сифатида.
..Жисмоний машқларнинг педагогик аҳамияти.
.Табиатнинг соғломлаштирувчи кучлари ва гигиеник (озодалик) омиллари –
жисмоний тарбия воситаси сифатида.
.Ҳаракат нима?
.Жисмоний машқлар – жисмоний ривожланишни бошқариш воситаси
сифатида.
Жисмоний нагрузка (юклама) ҳақида маълумот беринг.
Куч ва уни тарбиялаш методикаси.
.Кучнинг турлари.ва тарбиялаш воситалари.
Тезкорлик ва уни тарбиялаш методикаси.
Оддий ва мураккаб реакцияларни тарбиялаш.

Ҳаракат тезкорлигини тарбиялаш воситалари.
 Чидамлилик турлари.
 .Чидамлилик ва уни тарбиялаш.
 Чаққонлик ва уни тарбиялаш методикаси.
 .Чаққонликни тарбиялаш воситалари.
 “Фазони аниқ ҳис қилиш” қобилиятини тарбиялаш.
 Мувозанатни сақлаш қобилиятини тарбиялаш.
 .Эгилувчанлик ва уни тарбиялаш.
 Жисмоний маданият бўйича машғулотларнинг шакллари.
 Енгил атлетика турлари
 Гимнастика турлари
 Жисмоний машқлар ва уларнинг инсон организмига таъсири
 Эрталабки бадантарбия ва унинг аҳамияти
 Соғлом турмуш тарзи ҳақида тушунча
 Спиртли ичимликнинг организм таъсирини тушунтириш.
 Нотўғри овқатланиш натижасида келиб чиқадиган касалликларни
 тушунтириш.

ТЕСТ САВОЛЛАРИ

“Алпомиш ва Барчиной” меъёрий талаблари нечанчи йил қабул қилинган?
2000 йил
1999 йил
2002 йил
1998 йил
“Баркамол авлод” спорт мусобақаларида кимлар иштирок этиши мумкин?
ўрта махсус касб-ҳунар таълими муассасалари ўқувчилари;
мактаб ўқувчилари;
олий ўқув юртлари талабалари;
ҳарбий хизматчилар.
“Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун нечанчи йил қабул қилинган?
1992йил
1993йил
1995йил
1998йил
“Катта спорт” ўз олдига қандай мақсад қўяди?
юксак мутлоқ натижалар ва рекордларни ўрнатади
жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилади
инсон саломатлигини яхшилади
халқлар ўртасидаги дўстликни мустаҳкамлайди
“Метод” сўзининг лотин тилидан таржимаси қандай?
йўл, усул деган маънони англатади.

ҳаракат вазифаси;
машқни бажариб кўрсатиш;
машқни чиройли бажариш.
“Таълим тўғрисидаги Қонун” қачон қабул қилинган.
1997 йил
1989 йил
1993 йил
1999 йил
“Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Вазирлар Маҳкамасининг Қарори қачон қабул қилинган?
2002 йил 31 октябр;
2000 йил 24 август;
1998 йил 16 май;
2006 йил 20 август.
“Умид ниҳоллари вилоятимизда қачон ўтказилди.
2009 йил
2011 йил
2008 йил
2007 йил
“Универсиада-2016” мусобақалари Республикамизнинг қайси шаҳрида ва қачон ўтказилади?
Фарғона шаҳрида;;
Самарқанд шаҳрида;
Тошкент шаҳрида
Хоразм вилоятида.
«Спорт» тушунчасининг тўғри таърифи қайси
мусобақалашмоқ, куч синашмоқ деган маънони англатади.
инсон организми шакли ва функцияларининг индивидуал ҳаёт давомида аста-секинлик билан табиий шаклланиши, ўзгариши жараёндир;
инсон организмни морфологик ва функционал жиҳатдан такомиллаштиришга, унинг ҳаёти учун муҳим бўлган асосий ҳаракат малакасини, маҳоратини ҳамда улар билан боғлиқ бўлган билимларни шакллантиришга қаратилган педагогик жараёндир;
умумий маданиятнинг органик бир қисми бўлиб, жамият аъзоларининг жисмоний камолотга эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун яратилган, фойдаланилаётган моддий ва маънавий ютуқларнинг йиғиндисидан иборатдир;
Барча Давлат таълим муассасаларида жисмоний тарбия бўйича кенг қамровли ишлар қандай асосий ҳужжат асосида ташкил этилади ва амалга оширилади?
Давлат таълим стандартлари;
ўқув режаси;
календар-тематик режа;
педагогик назорат ва ҳисобга олиш режаси.
Барча ўқувчилар жисмоний тарбия ўқитувчиси томонидан берилган

вазифани бир вақтнинг ўзида бажарсалар, шуғулланувчилар фаолиятини ташкил қилишнинг ушбу усули қандай номланади?
фронтал (ёппасига) шуғулланиш усули;
оқим усули;
навбати билан шуғулланиш усули;
гуруҳли шуғулланиш усули.
Биринчи замонавий Олимпия ўйинлари қайси шаҳарда ўтказилган?
Афина
Рим
Париж
Лондон
Бита жисмоний тарбия дарсида нечтагача вазифани ҳал этиш тавсия этилади?
2-3 та;
1 та;
4 та;
5-6 та.
Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Қарори қачон қабул қилинган?
2002 йил 24 октябр;
2000 йил 24 август;
1998 йил 16 май;
2006 йил 20 август.
Етарли жисмоний тайёргарликка эга, соғлиғида ўзгариши бўлмаган ўқувчилардан иборат тиббий гуруҳ қандай аталади?
асосий тиббий гуруҳ;
спорт гуруҳи;
жисмоний тарбия гуруҳи;
соғлом тиббий гуруҳ;
Жаҳонда халқаро спорт ҳаракати неча қисмдан иборат?
2 та
6 та
8 та
5 та
Жисмоний маданиятнинг органик бир қисми бўлиб, Жамият тамонидан яратилган ҳамда инсонларнинг ўйин, Жисмоний фаолияти учун фойдаланиладиган, олдиндан аниқлаштирилган ҳаракатларда мусобақаланиш йўли билан намойиш қилинадиган қобилиятларни махсус тайёрлашга қаратилган жараён бу...
спорт
Жисмоний ривожланганлик
Жисмоний камолот
Жисмоний тарбия
Жисмоний тарбия ва спортнинг вазифалари нималардан иборат?

баркамол инсон тарбияси ва унинг саломатлигига фойдали таъсир кўрсатиш даражасини ошириш
жисмоний тарбиянинг бошқарув системасини жорий қилиш
шахснинг фаолият давомида қонуний шаклланишини таъминлайди
инсон организми морфологик ва функционал жиҳатдан такомиллаштиради
жисмоний тарбия дарсида нечтагача вазифани ҳал этиш тавсия этилади?
2-3 та;
1 та;
4 та;
5-6 та.
Жисмоний ҳаракатларга ўргатиш жараёни нечта босқичдан иборат?
3 та босқичдан;
4 та босқичдан;
2 та босқичдан;
5 та босқичдан.
Жисмоний машқлар- бу:
инсонлар томонидан махсус яратилган, жисмоний тарбия қонуниятларига мос равишда шакллантирилган ва ташкиллштирилган ҳамда унинг вазифаларини ҳал этишга қаратилган ҳаракатлардир;
кўникмалар ва малакаларни шакллантиришга қаратилган ҳаракатлардир:
организмни морфологик ва функционал жиҳатдан ўзгартиришга қаратилган ҳаракат турларидир;
гавда тузилиши шаклини ўзгартиришга ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган ҳаракатларидир.
Жисмоний машқлар деганда нимани тушунасиз?
инсон томонидан жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этиш учун махсус яратилган ва фойдаланиладиган ҳаракатлардир.
организмни морфологик ва функционал жиҳатдан ўзгартиришга қаратилган ҳаракат турларидир;
жисмоний тарбия қонуниятларига мос равишда шакллантирилган ва ташкиллштирилган ҳамда унинг вазифаларини ҳал этишга қаратилган ҳаракатлардир;
гавда тузилиши шаклини ўзгартиришга ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган ҳаракатларидир.
Жисмоний машқларнинг соғломлаштирувчи аҳамиятга эга эканлиги ҳақида Шарқ алломаларидан кимларнинг асаридида келтирилган?
Абу Али ибн Синонинг;
Абу Райхон Берунийнинг;
Ал Фаробийнинг
Алишер Навоийнинг
Жисмоний нагрузка (юклама) бу ...
жисмоний машқларнинг организмга таъсир даражасидир.
машқни бажариш темпидир
машқни такрорлаш сони ҳамда уни бажаришга кетган вақт

машқни бажариш вақтида организмда кечадиган жараёнлардир.
Жисмоний сифатлар-бу :
туғма (ирсий йўл билан ўтган) морфофункционал сифатлар бўлиб, улар ёрдамида инсон мақсад сари йўналтирилган ҳаракат фаолияти кўринишидаги жисмоний фаоллик кўрсатиши мумкин;
инсоннинг ҳаракат имкониятлари даражасини белгиловчи индивидуал хусусиятлари;
маълум ҳаракат фаолиятида инсоннинг турлича кўринишлар комплекси;
жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларнинг аниқ натижаларда намоён бўлувчи қобилиятлар комплекси.
Жисмоний тарбия амалиётида организмнинг жисмоний юкламага нисбатан реакциясини ифодоловчи энг хабарчан, объектив ва кенг фойдаланиладиган кўрсаткич қайси?
юрак қисқаришлари сони;
ҳаракатни бажариш вақти;
уйқунинг қанча вақт давом этиши;
чидамлилиқ коэффициентлари.
Жисмоний тарбия ва спортнинг вазифалари нималардан иборат?
баркамол инсон тарбияси ва унинг саломатлигига фойдали таъсир кўрсатиш даражасини ошириш
жисмоний тарбиянинг бошқарув системасини жорий қилиш
шахснинг фаолият давомида қонуний шаклланишини таъминлайди
инсон организми морфологик ва функционал жиҳатдан такомиллаштирилади
Жисмоний тарбия дарсининг асосий қисмида аввал:
олдиндан ўрганилган ҳаракат кўникмалари ва малакалари мустаҳкамланади ва такомиллаштирилади;
янги ҳаракатлар ва уларнинг элементлари ўрганилади;
чидамлилиқни намоён бўлишини талаб этувчи машқлар бажарилади;
кучни намоён бўлишини талаб этувчи машқлар бажарилади.
Мактабдаги жисмоний тарбия дарсининг асосий қисмининг давомийлиги?
20-25мин
3-5мин
10-12мин
20-30мин
Жисмоний тарбия дарсининг кириш-тайёргарлик қисмининг давомийлиги?
12-15мин
3-5мин
20-25мин
20-30мин
Жисмоний тарбия дарсининг якуний қисмининг давомийлиги?
3-5мин
12-15мин

Замонавий Олимпия ўйинларига ким асос солган.
Пер де Кубертен
Жан Жак Руссо
Зеб Блаттер
МПлатини
Замонавий Олимпия ўйинларининг шиори
тезроқ, баландроқ, кучлироқ
юқориоқ, кўпроқ, олдиро
баландроқ, олдироқ, кўпроқ
тезроқ, кўпроқ, илдамроқ
Инсоннинг бирор-бир фаолиятда чарчоққа қаршилик кўрсатиш қобилияти нима деб аталади?
Чидамлилиқ
Чаққонлиқ
Эгилувчанлиқ
Куч
Инсоннинг ҳаракатни катта амплитудада бажариш қобилияти бу - ...
эгилувчанлиқ
чидамлилиқ
куч
чаққонлиқ
Кишидаги ҳаракатларнинг тезлик характеристикасини, шунингдек ҳаракат реакциясининг вақтини бевосита белгиловчи сифат.....
Тезкорлиқ
Куч
Чидамлилиқ
Чаққонлиқ
Кўникма ва малакаларни шакллантиришга қаратилган ҳаракат ҳисобланади.
жимоний машқлар
Жисмоний ривожланганлиқ
Жисмоний камолот
Жисмоний тарбия
Куч – бу :
инсоннинг мускул кучланишлари ёрдамида ташқи қаршиликни енгиш ёки унга қарши туриш қобилияти;
асосида «мускул кучланиши» тушунчаси ётган аниқ фаолият турида инсоннинг турлича намоён бўлиш комплекси;
инсоннинг қисқа вақт ичида турлича катталиқдаги мускул кучланишини намоён қилиш қобилияти;
инсоннинг катта мускул кучланишини намоён қилиш қобилияти.
Қачондан бошлаб, Ўзбекистон мустақил давлат сифатида Олимпия ўйинларида иштирок этиб келмоқда?
1996й
1992й

1998й
2000й
Қисқа вақт ичида катта миқдорда куч намоён қилиш қобилияти нима деб аталади?
Портловчи куч
Нисбий куч
Тезкор куч
шахсан куч
Қитъа ўйинлари ҳар неча йилда ўтказилади?
ҳар 4 йилда
ҳар 2 йилда
ҳар йили
ҳар 5 йилда
Мактаб жисмоний тарбия дарсининг асосий қисми одатда қанча вақт давом этади?
25-30 минут;
15-18 минут;
20 минут;
5 минут.
Мактаб жисмоний тарбия ўқитувчиси томонидан ишлаб чиқиладиган энг охирги режалаштириш ҳужжати бу
дарс конспекти;
дарс таҳлили;
мусобақаларнинг йиллик режаси;
мусобақа Низоми.
Мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясини ташкил қилишнинг асосий шакли бу
жисмоний тарбия дарслари;
мактаб кун тартибидаги соғломлаштириш тадбирлари;
спорт турлари бўйича тўғарақлардаги машғулотлар;
«спорт соатлари».
Мактабларида ўқувчилар жисмоний тарбиясини ташкил қилишнинг асосий шакли бу
қатъий дарс жадвали асосида ҳафтасига 2 мартаба ўтказиладиган жисмоний маданият дарслари;
ўқув-кун тартибидаги соғломлаштириш тадбирлари;
оммавий спорт-соғломлаштириш тадбирлари;
спорт секциясидаги тренировка машғулотлари.
Мусобақанинг ўйиндан чиқиш усули бунда ?
ютқазган жамоа ёки спортчи ўйиндан чиқиб кетади
жамоалар ёки шахслар мусобақага қатнашаётганларни ҳаммаси билан бирма-бир учрашиб чиқадилар
юқоридаги икки усул бирлаштирилади
ҳаммаси тўғри жавоб
Олимпия ўйинларига қайси давлатлар иштирок этади?

Миллий Олимпия кўмитасига эга бўлган давлатлар
АҚШ, Осиё, Европа давлатлари
Иштирок этишни хоҳлаган давлатлар
фақат аҳолиси 10 миллиондан ошган давлатлар
Ўзбекистонда неча йил мажбурий таълим
12йил
9 йил
10 йил
11 йил
Ўзбекистон республикаси мустақил давлат сифатида қачондан бошлаб Олимпия ўйинларида иштирок этиб келмоқда?
1996й
1992й
1998й
2000й
Биринчи Президенти миз ташаббуси билан мактаб ўқувчилари учун ўтказиладиган мусобақалар қандай аталади?
“Умид ниҳоллари”;
“Баркамол авлод”;
“Универсиада”;
“Спартакиада”.
Халқаро Олимпия кўмитаси (МОК) қачон ташкил қилинган?
1894 йил
1896 йил
1900 йил
1908 йил
Ҳаракат бу ...
организмнинг мотор функцияси бўлиб, тана ва унинг қисмларини фазода ўзгаришидир
инсон томонидан жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этиш учун махсус яратилган ҳаракатлардир.
мускул ишининг шиддати тушунилади
бу жисмоний иш эмас, балки унинг натижаси
Баркамол авлод” спорт мусобақаларида кимлар иштирок этиши мумкин?
ўрта махсус касб-ҳунар таълими муассасалари ўқувчилари;
мактаб ўқувчилари;
олий ўқув юртлари талабалари;
ҳарбий хизматчилар.
“Универсиада-2013” мусобақалари Республикамизнинг қайси шаҳрида ва қачон ўтказилди?
2013 йил Бухоро шаҳрида;
2007 йил Самарқанд шаҳрида;
2007 йил Гулистон шаҳрида;
2007 йил Хоразм вилоятида.

Ўзбекистонда неча хил таълим тури мавжуд
7
5
6
4
Спорт Мусобақаларининг мақсади.
Кучли спортчилар ва жамоаларни аниқлаш
Жамоаларни кучини синаш
Ўртоқлик беллашувлар
Мутахассис тайёрлаш
Юртимизда уч босқичли спорт тизими қачондан бошлаб ўтказилиб келинади?
2000 йилдан
2001 йилдан
1998 йилдан
2002 йилдан
Ўзбекистон Республикаси қачондан бошлаб Осиё ўйинларида қатнаша бошлади?
1994 йил
1980 йил
1996 йил
1998 йил
Валейбол ўйинида бир жамоада неча киши иштирок этади?
6 ўйинчи
7 ўйинчи
8 ўйинчи
9 ўйинчи
Баскетбол ўйинида неча ўйинчи ўйнайди ?
5 ўйинчи
6 ўйинчи
7 ўйинчи
8 ўйинчи
Футбол ўйинида неча ўйинчи ўйнайди?
11 ўйинчи
12 ўйинчи
13 ўйинчи
14 ўйинчи
Волейбол ўйинида неча марта ўйинчи алмаштириш мумкин?
Чексиз
3 марта
4 марта
10 марта
Баскетбол ўйинида неча марта ўйинчи алмаштириш мумкин?
Чексиз
5 марта

6 марта
12 марта
Гандбол ўйинида неча марта ўйинчи алмаштириш мумкин
Чексиз
2 марта
4 марта
8 марта
Гандбол ўйини майдонида неча хакам бошқаради?
2 та хакам
3 та хакам
1 та хакам
4 та хакам
Футбол ўйини майдонида неча хакам бошқаради?
3 та хакам
2 та хакам
1 та хакам
4 та хакам
Мини футбол ўйини майдонида неча хакам бошқаради?
2 та хакам
4 та хакам
5 та хакам
3 та хакам
Баскетбол ўйини майдонида неча хакам бошқаради?
2 та хакам
5 та хакам
1 та хакам
4 та хакам
Қайси жавобда спорт ўйинлари кўрсатилган?
Футбол валејбол баскетбол
Валејбол кураш шахмат
Баскетбол енгил атлетика бокс
Қўл тўпи сузиш карате
Шахмат бўйича Ўзбекистонлик жахон чемпиони
Р.Косимжонов
А.Бурхонов
С.Қурбонбоева
П.Бугало
Музика жўрлигида бажариладиган спорт тури?
Бадий гимнастика
Шахмат
Кураш
Бокс
Бунёдкор футбол клуби стадиони қайси шаҳарда жойлашган?
Тошкент шаҳри
Бухоро шаҳри

Жиззах шаҳри
Гулистон шаҳри
Қайси бир жамоа ўзбекистон терма жамоаси ҳисобланмайди?
Манчестир юнетед
Пахтакор
Нефтчи
Насаф
Қисқа масофага югуриш қайси жавобда тўғри кўрсатилган?
30-60-100м
50-100-150м
200-250-300м
400-1000-2000м
Қайси масофаларга югиришда старт пастдан олинади ?
Қисқа масофаларга
Ўрта масофаларга
Марофон
Узоқ масофага
Қайси масофаларга югиришда старт юқоридан олинади ?
Узоқ масофага
Ўрта масофаларга
Кўп курашда
Яқин масофага
Эркин кураш тури бўйича уч марта Олимпиада ўйинлари чемпиони бўлган Ўзбекистонлик спортчи ким?
А.Таймазов
А. Тангриев
А Курбонов
Р.Собиров
“Ўзбекистон ифтихори “унвонига сазовор бўлган теннисчи қизни аниқланг?
Ирода Тулаганова
Оқгул Оманмурадова
Нигина Абдураимова
Лина Черязова
Ўзбекистонда нечанчи йилда футбол бўйича жаҳон чемпионати ўтказилган ?
Ўтказилмаган
1956 йил
1980 йил
1990 йил
Футбол ўйини ватани қаер?
Англия
Франция
Япония
Хитой

2015 йилда жаҳонда энг яхши аниқланган Ўзбекистонлик хакам?
Равшан Эрматов
Валентин Каваленко
Рафаел Илёсов
Илёс Курбонов
2016-йил “Универсиада” ўйинлари ўтказиладиган шаҳарни аниқланг?
Фарғона
Жиззах
Тошкент
Қарши
Баскетбол ўйини ватани қаер?
АҚШ
Италия
Россия
Африка
Валейбол ўйини ватани қаер?
АҚШ
Мексика
Ўзбекистон
Корея
Футбол ўйини неча таймдан иборат?
2 тайм
3 тайм
1 тайм
4 тайм
Баскетбол ўйини неча таймдан иборат?
4 тайм
5 тайм
1 тайм
3 тайм
“Ўзбекистон ифтихори “унвонига сазовор бўлган футболчини аниқланг?
Миржалол Қосимов
Анвар Солиев
Сардор Раҳмонов
Одил Аҳмедов
Жаҳон чемпионатида иштирок этган вилоятимиз футболчиси ким?
Аббос Махситалиев
Темур Ҳақимов
Достон Убайдуллаев
Жамшид Искандаров
Ўзбекистоннинг миллий спорт турини аниқланг?
Белбоғли кураш
Юнон рум кураш

Самбо
Дзюдо
ОИТС сўзини луғавий маъносини топинг.
А) Ортирилган иммун танқислик синдроми
Б) Ортирилган инфекция тарқалиш синдроми
С) Ортирилган инфекция таъминоти системаси
Д) Ортирилган иммун танқислик симптоми
2, Қўл тўпи ўйинида ўйинчилар сони нечта?
7та
8та
9та
10та
Волейбол ўйинида ўйинчилар сони нечта?
6та
8та
9та
10та
Футбол ўйинида ўйинчилар сони нечта?
11та
8та
9та
10та
Баскетбол ўйинида ўйинчилар сони нечта?
5та
8та
9та
10та
Қўл тўпи дарвозасининг баландлиги қанча?
2 метр
2.5 метр
3 метр
3.5 метр
ОИТС - қандай келиб чиқади?
Гиёҳвандлардан ва инъекция орқали юқади
касаллик муддати ўтиши оқибатида
тез-тез шамоллаш оқибатида
Гиёҳванд модда қабул қилганда.
Иммунитет бу.....
касалликка организмнинг таъсирчанлиги
хайвонлар қони зардобидан тайёрланган дори билан эмлаш
билан эмлаш
микробларга қарши қурашиш дори воситаларини ичиш
Сув билан чиниқиш қайси фаслларда организмга
физиологик таъсир кўрсатади?
Кузда ва ёзда

Куз фаслининг ўзида
Қиш ва баҳорда
Қиш фаслининг ўзида
Қўл тўпи дарвозасининг эни қанча?
3 метр
3.5 метр
2 метр
2.5 метр
Олимпиада ўйинларининг тимсоли нима?
5 халқа
5 юлдуз
4 халқа
4 юлдуз
Олимпиада ўйинлари хар неча йилда ўтказилади?
хар 4 йилда
хар 3 йилда
хар 2 йилда
хар 5 йилда
Халқ таълими муассасалари ўқувчилари ўртасида қандай мусобақа ўтказилади?
“Умид ниҳоллари”
“Универсиада
“Баркамол авлод”
“Алпомиш ” ва “Барчиной”
Ўрта –маҳсус касб-хунар таълими муассасалари ўқувчилари ўртасида қандай мусобақа ўтказилади?
“Баркамол авлод”
“Универсиада
“Умид ниҳоллари”
“Алпомиш ” ва “Барчиной”
Олий таълим муассасалари талабалари ўртасида қандай мусобақа ўтказилади?
“Универсиада
“Умид ниҳоллари”
“Баркамол авлод”
“Алпомиш ” ва “Барчиной”
Кечки овқатланиш вақти уйқуга етишдан неча соат олдин бўлиши керак?
3-4 соат
1 соат
5 соат
2 соат
Орқа миянинг вазифаси нималардан иборат?
Харакатланиш системасини бошқаради
Харакатланишни текширади

Куриш организмини бошқаради
Сезги органларини бошқаради
Харакат фаоллиги нима
Инсон ҳатти ҳаракатлари мажмуаси
Инсон тезкорлиги
Инсон фаол иштироки
Инсон таъсирчанлиги
Юрак қон системаси уриш неча усулда аниқланади?
2 хил усулда
3 хил усулда
4 хил усулда
5 хил усулда
Педагогик тадқиқотлар қайси усуллар ёрдамида амалга оширилади
Педагогик кузатиш, педагогик эксперимент
Педагогик технология
Педагогик маҳорат, педагогик стаж
Педагогик йўналишлар
Жисмоний тарбияда қайси омиллар ўзаро алоқада бўлади
Биологик, психологик, ижтимоий омиллар
Гигена ва физиологик омиллар
Психологик ва педагогик омиллар
Ижтимоий ва биологик омиллар
Жисмоний тайёргарлик даражаси нимага асосан аниқланади?
“Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари орқали
Психологик тестлар орқали
“Фарход” ва “Ширин” махсус тестлари орқали
“Тоҳир” ва “Зухра” махсус тестлари орқали
ОИТС қандай аниқланади
Қон анализи орқали
УЗИ апарати орқали
Субъектив текширув орқали
Объектив текширув орқали
Харакат фаоллиги нима
Инсон ҳатти ҳаракатлари мажмуаси
Инсон тезкорлиги
Инсон фаол иштироки
Инсон таъсирчанлиги
Педагогик тадқиқотлар қайси усуллар ёрдамида амалга оширилади
Педагогик кузатиш, педагогик эксперимент
Педагогик технология
Педагогик маҳорат, педагогик стаж
Педагогик йўналишлар
Жисмоний тарбияда қайси омиллар ўзаро алоқада бўлади
Биологик, психологик, ижтимоий омиллар
Гигена ва физиологик омиллар

Психологик ва педагогик омиллар
Ижтимоий ва биологик омиллар
Қуёшнинг ултрабинафша нурлари қандай касалликлар келтириб чиқаради?
тери ва рак касалликлари
юрак қон-томир касалликлари
меъда-ичак касалликлари
нафас аъзолари касалликлари
Ўзбекистон Республикасида 2016 йил қандай номланди?
Соғлом она ва бола
Қариялар йили
Болалар йили
Ўқитувчилар йили
Норационал овқатланиш оқибатлари нималарга олиб келади
Сурункали касаллиги пайдо бўлади
Одамда кам конли касаллиги пайдо бўлади
Қайт килади ва кўнгил айнийди
Ўсиш ва ривожланиш инсон органида тўхтади
Жисмоний машқлар юкмаси деганда нимани тушунасиз?
Жисмоний машқлар организмга таъсири
Жисмоний машқлар ўлчами
Жисмоний машқлар кўриниши
Тўғри жавоб йўқ
Сув муолажалари бу...
Чиниқтиришнинг жадал муолажаси ҳисобланади.
организмга тез таъсир қилувчи муолажа.
Чиниқтиришнинг пассив муолажаси ҳисобланади.
Чиниқтиришнинг актив муолажаси ҳисобланади.
Гигиена сўзининг маъноси нима?
Тозалик
Саломатлик
Шифокорлик
Экология
Антропометрия сўзи маъноси ва у нимани ўрганади?
Инсон тана ва бўғимларини ўлчашни ўрганади
Инсон аъзоларини текширади ўлчайди
Инсон мия тузилишини ўрганади
Инсои ва тери аъзоларини ўрганади
«Арбитр» сўзининг маъноси
Хакам
Назоратчи
Ишқибоз
Ҳамма жавоб тўғри
Осиё ўйинларида қайси давлатлар иштирок этади?
Фақат Осиё қитъасидаги давлатлар

Европа давлатлари
Қатнашишни хоҳлаган давлатлар
Ҳамма жавоблар тўғри
Баскетболда жарима тўпи ташланса неча очко берилади?
1 очко
5 очко
3 очко
4 очко
Баскетболда ўйин пайтида жарима майдонини ичидан тўпни саватга ташланса неча очко берилади?
2 очко
1 очко
3 очко
3 очко
Биринчи Олимпиада ўйинлари қайси давлатда ўтказилган?
Греция
Голландия
Франция
Япония
Баскетбол тўпининг оғирлиги қанча?
600-650 гр
540 - 580 гр
700-650 гр
700-750 гр
Баскетболда жарима майдонидан ташқаридан ташланган тўпга неча очко берилади?
2 очко берилади.
1 очко берилади.
очко берилмайди фақат яна жарима тўпи берилади.
4 очко берилади.
Олимпиада ўйинларининг шиори.....?
тезроқ, баландроқ, кучлироқ
юкорироқ, кўроқ, олдинроқ
баландроқ, олдинроқ, кўпроқ
тезроқ, купроқ, илдамроқ
Халқаро Олимпия кўмитаси (МОК) қачон ташкил қилинган?
1894 йил
1896 йил
1900 йил
1908 йил
Волейбол тўрининг баландлиги қайси вариантда тўғри кўрсатилган?
эркак 243 см, аёл 224 см
эркак 236 см, аёл 210 см
эркак 240 см, аёл 216 см
эркак 244 см, аёл 220 см

"Катта спорт" ўз олдига қандай мақсад қўяди?
Юкори натижалар ва рекордларни ўрнатади
жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилади
инсон саломатлигини яхшилади
алқлар ўртасидаги дўстликни мустаҳкамлайди
ХОҚ (Халқаро Олимпия Қўмитаси) штаб квартираси қаерда жойлашган?
Лозанне (Швецария)
Стокгольм (Швеция)
Москва (Россия)
Токио (Япония)
Университетимиз собик талабаларидан ким кикбоксинг бўйича уч карра Жаҳон чемпиони бўлган?
А.Абдуллаев
Н.Садиев
С.Белов
С.Кучимов
2009 йилда Сирдарё вилоятда куйидаги мусобакалардан кайси бири ўтказилди?
"Умид ниҳоллари"
"Баркамол авлод"
"Универсиада"
Ўзбекистон Чемпионати
1994 йилда Лиллихамерда ўтказилган қишқи Олимпия ўинларида кайси хамюртимиз олтин медалга сазовор бўлди?
Лина Черязова
Мухаммадқодир Абдуллаев
Артур Таймазов
Оксана Чусовитина
Олимпия ўинларига кайси давлатлар иштирок этади?
Миллий Олимпия қўмитасига эга бўлган давлатлар
Ҳамма давлатлар
АҚШ, Осиё, Европа давлатлари
Фақат аҳолиси 10 миллиондан ошган давлатлар
Валеологиянинг вазифаларига нималар киради
Инсон саломатлиги ва соғлиқ резервларини тадқиқ этиш, соғлом ҳаёт тарзига йўналтириш
Соғломлаштирувчи профилактик таълим жараёнлари
Куч, тезлик, чидамлик, чاقқонлик киради
Ахлоқий сиёсий сифатларни шакллантириш
Токсикамания қандай касаллик
Ҳар хил моддалар нафас йўлига хидлаш таъсири орқали
Ҳар хил хасталиклар тўплами
Ҳар хил кимёвий моддаларни тановул қилиш орқали
Тўғри жавоби йўқ.

Жисмоний машқлар юкламаси бу...
Жисмоний машқлар организмга таъсири
Жисмоний машқлар ўлчами
Жисмоний машқлар кўриниши
Тўғри жавоб йўқ
Жисмоний тарбияда қайси омиллар ўзаро алоқада бўлади
Биологик, психологик , ижтимоий омиллар
Гигена ва физиологик омиллар
Психологик ва педагогик омиллар
Ижтимоий ва биологик омиллар
Овқатланганда тўйиниш ҳисси қанчадан сўнг пайдо бўлади?
Овқатни қабул қилишдан кейин 20 дақиқа
Овқатни қабул қилишдан кейин 50 дақиқа
Овқатни қабул қилишдан кейин 30 дақиқа
Овқатни қабул қилишдан кейин 40 дақиқа.
2016 йил ёзги олимпия ўйинлари қаерда ўтказилади
Рио- де жаннеро
Лондон
Москва
Тошкент
Футбол сўзининг маъноси?
оёқ тўпи
учаётган тўп
кўл тўпи
тўпли ўйин
Жисмоний тарбия дарси неча қисмдан иборат?
3 қисм
1 қисм
4 қисм
2 қисм
Футбол майдони ўлчамлари
бўйи 90м-110м гача, эни 65-75м гача
бўйи 110м, эни 85м
бўйи 100м.эни 50м
бўйи 120м, эни 80м
Аёллар учун волейбол сеткасининг баландлиги қанча?
2,24 см
2,50 см
2,35 см
2,56 см
Волейбол майдонининг ўлчами
18-9 м
26-16 м
20-40 м
12-18 м

Баскетбол майдонинг ўлчами
28 x 15 м
18 x 19 м
20 x 20 м
26 x 13 м
Волейбол сеткасининг узунлиги ва эни
9.5м.узун. эни -1м
10,5м.узун, эни 1,5м
11м. узун, эни 90 см
12м узун, эни 75 см
Олимпиада ўйинларидан тушган даромад кимга тўланади?
Халқаро Олимпия кўмитасига
ФИФА га
УЕФАга
Олимпиада ўтказилган давлатда қолади
Енгил атлетика неча турга бўлинади?
5 та
3та
4 та
бта
Футбол дарвозасининг ўлчами қайси вариантда тўғри кўрсатилган?
эни 7м 32 см, бўйи 2 м 44 см
эни 7 и 24 см, бўйи 2 м 36 см
эни 7 м 28 см, бўйи 2 м 38 см
эни 6 м 40 см, бўйи 2 м 46 см
Қандай рекордлар таснифи мавжуд.....?
Жаҳон, Олимпия, минтақавий, миллий
Вилоят, мамлакат, Осиё, Жаҳон
Ўрта Осиё, Америка, Европа, Африка
Мамлакат, Жаҳон, Вилоят, туман
Биринчи Универсиада қачон ва қаерда ўтказилган?
2000 йил Наманган
2002 Жиззах
2004 Хоразм
2007 Тошкент
Ҳозирги кунда университетимиздан қайси талаба шахмат бўйича Ўзбекистон терма командасининг аъзоси ҳисобланади?
С.Қурбонбоева
З.Нумонов
А.Бурхонов
Н.Саъдиев
Спорт мусобақалари нимага асосан ўтказилади?
Мусобақа Низомига асосан
Мусобақа дастурига асосан
Мусобақа сценарийсига асосан

Иммунитет турлари.

- А)туғма ва орттирилган
- Б)орттирилган
- С)туғма
- Д)актив

Ўзбекистонда тиббиёт фанининг асосчиси ким?

- А)Абу Али Ибн Сино
- Б)И.И.Бецкий
- С)М.К. Ломоносов
- Д)Гиппократ

Абу Али Ибн Синонинг тиббиётга оид китоби нима деб аталади?

- А)Тиб қонунлари
- Б)Спорт физиологияси
- С)Саломатлик энциклопедияси
- Д)Тиббиёт

Саломатлик тушунчаси деганда нима тушунилади?

- А)Организмни бақувват ва рухий жиҳатдан тетик бўлиши
- Б)Организмда бўладиган физиологик жараёнлар
- С)Организмдаги бўладиган потологик жараёнлар
- Д)Тўғри жавоб йўқ

Касаллик тушунчаси деганда нима тушунилади?

- А)Организмдаги бўладиган патологик жараёнлар
- Б)Организмда бўладиган физиологик жараёнлар

- С)Организмни бақувват ва рухий жиҳатдан тетик бўлиши
- Д)Тўғри жавоб йўқ

Касаллик кечишига кўра босқичларга бўлинади уни кетма-кетлигини кўрсатинг?

- А)Яширин давр, бошланиш давр, касалликни кучайган даври, соғайиш ёки ўлим
- Б)Бошланиш давр, кучайган давр, яширин давр, соғайган давр
- С)Яширин давр, соғайиш давр, бошланиш давр, кучайган давр
- Д)Соғайиш ёки ўлим, касаллигини кучайган даври, бошланиш даври,яширин даври

Ирсият нима?

- А)белгиларнинг наслдан-наслга ўтиши
- Б)белгиларнинг наслдан-наслга ўтмаслиги
- С)касалликларни юзага чиқиши
- Д)тўғри жавоб йўқ

Бобокалонимиз Ибн Сино қуйидагилардан қайси биридан даволаш гимнастикаси сифатида фойдаланиш мумкинлигини қайд етган.

- А)Қуёш, ҳаво ваннаси, овқатланиш режими.
- Б)Қуёш нури остида те-тез югуриб туриш.
- С)Овқатланиш режими, уйқу.
- Д)Юриш, югуриш, сакраш.

Қуйидагилардан қайси бирлари юрак қон-томир касалликларга киради?

- А) Атеросклероз, стенокардия, миокард инфаркти, юрак парогии.
- Б) Атеросклероз, стенокардия, плеврит, миокард инфаркти.
- С) Зотилжам, бронхит, бронхиал астма, плеврит.
- Д) Миокард инфаркти, бронхиал астма, юрак парогии.

Қуйидагилардан қайси бирлари нафас олиш органлари касалликларга киради?

- А) Зотилжам, бронхит, бронхиал астма, плеврит.
- Б) Атеросклероз, стенокардия, плеврит, миокард инфаркти.
- С) Атеросклероз, стенокардия, миокард инфаркти, юрак парогии.
- Д) Миокард инфаркти, бронхиал астма, юрак парогии.

15. Шикастланишда даволаш машқларини олиб бориш қуйидаги қайси даврларга асосланган?

А) Шикастланиш пайтидан бошлаб иммобилизация етиладиган даврнинг охиригача, шикастланган органнинг деярли то`лиқ битиши, шикастланишнинг қолдиқ нуқсонлари.

Б) Шикастланишнинг қолдиқ нуқсонлари, шикастланиш пайтидан бошлаб иммобилизация етиладиган давргача.

С) Ётиш, туриш, юриш.

Д) Шикастланган органнинг деярли то`лиқ битиши, ҳаракатларнинг еркинлашиши.

Қадди қоматнинг бузилиши нима дейилади?

- А) Сколиоз
- Б) Лордоз
- С) Кифоз
- Д) Ясси оёқлик

Лордоз нима?

- А) Бўйин ва бел қисмидаги букилмалар
- Б) Кўкрак ва думғаза қисмидаги букилмалар
- С) Бўйиннинг пастлиги.
- Д) Қоматнинг бузилиши.

Кифоз нима?

- А) Кўкрак ва думғаза қисмидаги букилмалар.
- Б) Бўйин ва бел қисмидаги букилмалар.
- С) Бўйиннинг пастлиги.
- Д) Қоматнинг бузилиши.

Сколиоз нима?

- А) Қадди қоматнинг бузилиши.
- Б) Кўкрак ва думғаза қисмидаги букилмалар.
- С) Бўйин ва бел қисмидаги букилмалар.
- Д) Қадди қоматнинг расолиги.

Бўйин ва бел қисмидаги букилмалар нима деб аталади?

- А) Лордоз
- Б) Сколиоз
- С) Кифоз
- Д) Ясси оёқлик

Кўкрак ва думғаза қисмидаги букилмалар нима деб аталади?

- А)Кифоз
- Б)Лордоз
- С)Сколиоз
- Д)Ясси оёқлик

Лордозда букилмалар қайси томонга букилган бўлади?

- А)Олдинга букилган бўлади.
- Б)Орқага букилган ҳолда бўлади.
- С)Ёнга қийшайган бўлади.
- Д)Қомат текис бўлади.

Кифозда букилмалар қайси томонга букилган бўлади?

- А)Орқага букилган ҳолда бўлади.
- Б)Олдинга букилган бўлади.
- С)Ёнга қийшайган бўлади.
- Д)Қомат текис бўлади.

Сколиозда букилмалар қайси томонга букилган бўлади?

- А)Ёнга қийшайган бўлади.
- Б)Орқага букилган ҳолда бўлади.
- С)Қомат текис бўлади.
- Д)Олдинга букилган бўлади.

Лордоз ва кифоз қандай касаллик ҳисобланади?

- А)Касаллик эмас, балки физиологик ҳолат.
- Б)Умуртқанинг қийшайиш касаллиги.
- С)Тез тузаладиган касалликлар сирасига киради.
- Д)Умуртқаларда букилмаларнинг пайдо бўлмай қолиши.

Сколиоз касаллиги кўпроқ қайси ёш вакилларида учраш еҳтимоли юқори?

- А)Ўсмир ёшдаги болаларда.
- Б)Чақалоқларда.
- С)Кексаларда.
- Д)Ўрта ёш вакилларида.

Сколиозни нечта даражаси мавжуд?

- А)Тўртта.
- Б)Учта.
- С)Иккита.
- Д)Бешта.

Сколиозни қайси даражаларида даволаш гимнастикасини қўллаш самарали бўлади?

- А)Биринчи, иккинчи даражаларида.
- Б)Фақат биринчи даражасида.
- С)Учинчи даражасигача фойда бериши мумкин.
- Д)Сколиоз касаллигида даволаш гимнастикасини қўллаш мумкин эмас.

Ясси оёқлик нима?

- А)Оёқ панжаси гумбазининг ялпайиб текис бўлиб қолиши.
- Б)Оёқнинг болдир қисмининг қийшайиши.
- С)Оёқ панжаси гумбазининг ёнбошга қийшайиши.
- Д)Оёқнинг нормал ҳолати.

Ясси оёкликда қандай даволаш усулидан фойдаланилади?

- А) Даволаш гимнастикаси ва массаж.
- Б) Фақат массаж ёрдам беради.
- С) Кўпроқ юриш усули самаралироқ.
- Д) Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш фойдалироқ.

Сколиоз нима ва у организмда қандай салбий оқибатларга олиб келиши мумкин?

- А) Қадди қоматнинг бузилиши, ички органларга салбий таъсир кўрсатади.
- Б) Қадди қоматнинг бузилиши, еркин ҳаракатларни чеклаб қўяди.
- С) Умуртқанинг орқага букилган ҳолда бўлиши, умуртқанинг қийшайиб қолишига олиб келади.
- Д) Оёқ панжаси гумбазининг ялпайиб текис бўлиб қолиши.

. Стенокардия – қандай касаллик?

- А) Юрак мушакларининг кислородга бўлган еhtiёжи билан кислородни қон билан етиб келиши орасидаги мувозанатнинг бузилиши.
- Б) Юракнинг ишемик касаллиги.
- С) Липид ва кальций тузлари томирларнинг ички деворида йиғилиб артерия бўшлиғининг торайиши.
- Д) Юрак маромининг бузилиши.

Атеросклероз - қандай касаллик?

- А) Липид ва кальций тузлари томирларнинг ички деворида йиғилиб артерия бўшлиғининг торайиши.
- Б) Юракнинг ишемик касаллиги.
- С) Юрак мушакларининг кислородга бўлган еhtiёжи билан кислородни қон билан етиб келиши орасидаги мувозанатнинг бузилиши.
- Д) Юрак маромининг бузилиши.

Гипертония касаллигида қон томирида қандай ўзгаришлар юз беради?

- А) Қон томир (пульс) нинг то`лиқ ва таранглиги кузатилади.
- Б) Қон томир (пульс) нинг сустлашиши кузатилади.
- С) Нафас олишнинг тезлашиши кузатилади.
- Д) Қон томирининг бўшашиши кузатилади.

"Хафа қон" нима?

- А) Қон босимининг ошиши.
- Б) Қон босимининг пасайиб кетиши.
- С) Организмда гемоглабинни пасайиб кетиши.
- Д) Организмда глюкоза миқдорининг ошиши.

Бод касаллиги (ревматизм) қайси аъзодан бошланади?

- А) Бўғимлардан.
- Б) Юракдан.
- С) Оёқдан.
- Д) Нафас олиш аъзоларидан.

Бод касаллиги (ревматизм) қандай оқибатларга олиб келади?

- А) Юрак клапанларини зарарлайди.
- Б) Қон томирларни зарарлайди.
- С) Тўқималарни зарарлайди.

Д)Лимфа томирларини зарарлайди.

Даволаш гимнастикасининг организмга махсус таъсири?

А)Қўшимча қон томирларида қон оқими амалга ошади. Бу еса то`қималарнинг ко`проқ қон билан та`минланишини амалга оширади ва натижада O_2 сарфи кўпаяди.

Б)Мушакларда куч тўпланишига сабаб бўлади.

С)Нафас олишни тезлаштиради ва шу орқали организмни O_2 билан таъминлайди.

Д)Гармонлар ажралиши камаяди.

Нафас олиш системаси касалликларини даволашда қўлланиладиган даволаш гимнастикасининг таъсир механизми қандай?

А)Ҳамма жавоблар тўғри.

Б)Тўғри нафас олишга ўргатиш.

С)Нафасни чуқурлаштириш орқали нафас функциясини яхшилаш.

Д)Нафас мускулларини мустахкамлашга, ёрдам берувчи восита.

Бронхит қандай касаллик?

А)Бу бронхларни шамоллашидан иборат бўлган касаллик.

Б)Ўпка альвеолалари деворини яллиғланиши.

С)Ўпка серроз пардасининг яллиғланиши.

Д)Ўпканинг еластиклиги йўқолиши.

