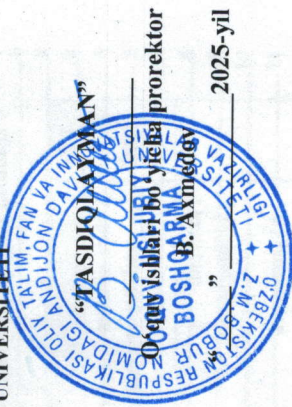
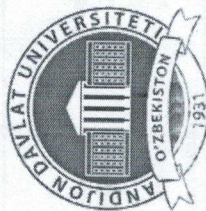


OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
ZAHIRIDDIN MUHAMMAD BOBUR NOMIDAGI
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI



“Sport nazariyasi va metodikasi”
kafedrası



“Ixtisoslikga kirish (yengil atletika)”
FAN SILLABUSI
(TSM2433)

Bilim sohasi:
Ta'lim sohasi:
Ta'lim yo'nalishi:

100 000 - Xizmatlar
1010000 – Xizmat ko'rsatish sohasi
61010300-Sport faoliyati (Yengil atletika)

Andijon – 2025

Ushbu hujjat Andijon davlat universiteti mulki hisoblanadi va uni oluvchilar uchun maxfiy bo'lib, to'liq yoki qisman nusxa ko'chirilishi, tarqatilishi yoki ko'paytirilmasligi yoki uchinchi shaxslarga berilmasligi kerak. Ushbu materialni ko'paytirish, tarqatish, nusxalash, oshkor qilish, o'zgartirish, tarqatish yoki nashr etishning har qanday shakli qat'iyan man etiladi.

Kun	
Avrust 2025	Ushbu sillabus Andijon davlat universiteti kengashining 2025-yil " " -dagi ____-sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.
	Tuzuvchi: N.Ibragimova M.Dumayeva "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedra o'qituvchisi "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedra o'qituvchisi.
	Taqrizchilar: Q.Mamadaliyev - Andijon davlat universiteti, "Sport nazariyasi va metodikasi" kafedra mudiri p.f.b.d. dotsent. N.Yuldashev - Andijon davlat pedagogika Insituti "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedra mudiri dotsenti.

Mundarija

382TSTM2433: Ixtisoslikga kirish Yengil atletika	4
1. Fan tavsifi	4
2. Fanning dastlabki rekvizitlari	4
3. Fanning maqsadi	4
4. Ta'lim berish natijalari	4
5. Ta'lim berish usullari	5
6. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar	5
7. Adabiyotlar	6
8. Soatlar/Kreditlar	8
9. Fanning tarkibiy tuzilishi	8
10. Talabalar bilimni baholash	10
11. Akademik talablar	11

Ixtisoslikga kirish Yengil atletika. (382TSTM2433)

1. Fan tavsifi

Yengil atletika insonning har tomonlama rivojlanishiga yordam beruvchi eng omaviy sport turidir, chunki u hayotiy muhim va keng tarqalgan harakatlarni (yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlarni) birlashtiradi. Yengil atletika bilan muntazam shug'ullanish kuch, tezkorlik, chidamlilik va inson uchun kundalik turmushda zarur bo'ladigan boshqa sifatlarni rivojlantiradi. Harakat inson faoliyatining ma'lum usullari sifatida qaratiladi. Masalan, talabning jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi o'quv faoliyati ta'lim muassasalari dasturida nazarda tutilgan harakatlarni tizimini o'zlashtirishdan tarkib topadi.

2. Fanning dastlabki rekvizitlari

Ushbu fan uchun oldindan bilim (prekvizitlar) talab etilmaydi.

3. Fanning maqsadi

- Talabarlarda yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanini o'lkazishda bo'lajak mutaxassislariga yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil qilishga o'rgatish
- yengil atletika mashqlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va o'lkazishga o'rgatishdan iborat.
- Shuningdek talabalarni yengil atletika va uni o'rgatish metodikasi fanining maqsad va vazifalari bilan tanishtirish, yengil atletikada qo'llanadigan turli usullar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar o'lkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish va ma'lumotlarga ega qilishdan iborat.
- Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari, gimnastika va uni o'qitish metodikasi, sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi, kurash turlari va uni o'qitish metodikasi, suzish va uni o'qitish metodikasi, sport mahoratini oshirish, sport turlari bo'yicha musobaqalar o'lkazish va hakamlik qilish kabi fanlardan yetarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlikni talab etadi.

4. Ta'lim berish natijalari

Ushbu fanni muvaffaqiyatli tugatib, talabalar quyidagi ko'nikmalarga ega bo'ladi:

1. Ixtisoslikga kirish yengil atletika fanini o'zlashtirishlar uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion pedagogik texnologiyalarni tatbiq qilish muhim ahamiyatga egadir.
2. O'zbekistonda Yengil atletika va sport sohasini rivojlantirish usullari va vositalarini, shakllarini hamda eng ilg'or tajribalarda foydalanishni o'rgatish.
3. Ixtisoslikga kirish yengil atletika fanining maqsadi - talabalarda jismoniy tarbiya va sportning turli tarixiy davrlarda rivojlanish qonuniyatlarini, g'oyalari, tizimlari, asosiy shakllari, usullari va vositalari to'g'risidagi ilmiy-nazariy bilimlarni shakllantirish

4. fanni o'rganishning tamoyillarini, xalqaro sport va Yengil atletika tarixini, uning rivojlanish bosqichlari va asosiy xususiyatlarini to'g'ri aniqlash ko'nikmalariga ega etish.

5. Ta'lim berish usullari

- esse, tezis va maqolalar yozish;
- vaziyatli topshiriqlarni (keys-stadi) yechish;
- jarayonli-yo'natirilgan ta'lim;
- muhokamalarda ishtirok etish;
- kichik guruhlarda ishlashni tashkil etish;
- loyihalarni bajarish;
- mustaqil ishlarni bajarish;
- taqdimot tayyorlash;
- turli darajadagi testlarni yechish;
- so'rov o'lkazish;
- muammoni hal qilish.

6. Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

1. Yengil atletikada ilmiy tadqiqot ishlari olib borish metodikasi.
2. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish metodikasi
3. Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish metodikasi
4. Yengil atletikada musobaqa o'lkazish tartibi, hakamlar, ularning huquq va vazifalari
5. Yengil atletika darsining tuzilishi va rejalashtirish
6. Xalqaro sport va olimpiya harakati harakatining dolzarb muammolari..
7. Nayza uloqtirish texnikasi va uni o'rgatish metodikasi
8. Balandlikka sakrashda "Hallaab o'tish", "Perekidnoy" va "Fosbyuri flop" usullarini texnikasi va maxsus mashqlari.
9. O'zbekistonda zamonaviy sport turlarining rivojlanishi.
10. O'zbekiston sportchilarini Osiyo o'yinlarida ishtirokini o'rganish va uni tahlil qilish (yengil atletika misolida)
11. Kross yugurish texnikasi va maxsus mashqlari. Markaziy Osiyoda qadimgi davr va o'rta asrlarda jismoniy tarbiya
12. Tiklanish tadbirlari, shikastlanishini oldini olish
13. Yengil atletikada va birinchi yordam ko'rsatish.
14. Ta'lim muassasalarida yengil atletika sport turini o'lkazish uslubiyati

7. ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar

1. Qudratov R.Q. Darslik. Yengil atletika. T. 2012 y. Matveyev L.P. Oboaya teoriya i yeye prikladnyye aspekty. L. Lan, 2008 g. 384 s.
2. Shakirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida Yengil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar (qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun). O'quv
3. Легкая атлетика. Б.Т. Хайдаров. - Ташкент 2018 qo'llanma. T. 2009. -S. 104.
2. Shakirjanova K.T. Oliy ta'lim muassasalarida Yengil atletika bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar (qisqa masofalarga yuguruvchilar uchun). O'quv
3. Легкая атлетика. Б.Т. Хайдаров. - Ташкент 2018 qo'llanma. T. 2009. -S. 104.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016 yil yakunlari va 2017 yil istiqbollarga bag'ishlangan majlisidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi. // Xalq so'zi gazetasi. 2017 yil 16 yanvar, №11.
2. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni Halq so'zi gazetasi. 2015 y. 5 sentyabr
3. "O'zbekiston sportchilarini Rio-de-Janeiro (Braziliya) shahrida bo'lib o'tadigan XXXI yozgi Olimpiya va XV Parolimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish to'g'risida" gi №1923 – sonli Prezident Qarori 2015 y. 25 fevral.

Axborot manbalari

1. <https://prezident.uz>
2. www.pedagog.uz
3. <http://lex.uz>
4. <http://ziyonet.uz>
5. <https://edu.uz>
6. <https://mnsport.uz>
7. <https://sportedu.uz>

8. Soatlar/Kreditlar

Birinchii semestr kredit modul miqdori – 4 ECTS

Ta'lim turi	Ma'ruza	Seminar mashg'ulot	Amaliy Mashg'ulot	Mustaqil ta'lim	Jami
Kunduzgi	12	12	24	60	120
Yillik, jami	24	24	24	120	120

9. Fanning tarkibiy tuzilishi

Kunduzgi:

T/r	Mavzular	Ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlar rejasi	Soatlar	
			Ma'ruza mashg'ulotlari	Seminar Amaliy
		I-qism		
1.	Yengil atletikaning rivojlanish tarixi	1. Yengil atletikaning ta'rifi va tavsifi hamda mazmuni va tushunchalari	2	2 2

		2. Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi va rivojlanish bosqichlari, jahon mamlakatlarida yengil atletikaning rivojlanishi.		
		3. O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishi va jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni		
	Yengil atletika qadimgi gresiyada va olimpiya o'yinlarida.	1. Xalqaro Olimpiya akademiyasi va uning faoliyati. 2. Olimpiya muzeylari, ularning maqsadi va vazifalari. 3. Olimpiya tushunchalari va ularning mohiyati. 4. Olimpiya madaniyati qadriyatlari. 5. Olimpiya bilimlarini targ'ibot qilish shakllari, usullari va vositalari	2	2 2
	O'zbekistonda yengil atletika xamda turlarini rivojlanishi.	1. Yengil atletikaning ta'rifi va tavsifi hamda mazmuni va tushunchalari 2. Yengil atletika sport turining paydo bo'lish tarixi va rivojlanish bosqichlari, jahon mamlakatlarida yengil atletikaning rivojlanishi. 3. O'zbekistonda yengil atletikaning rivojlanishi va jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni	2	2 2
	Yengil atletika turlarining umumiy tasnifi	1. Qisqa masofalarga yugurish 2. O'rta va uzoq masofalarga yugurish 3. O'rta uzoq masofalarga yugurish 4. Kross yugurish	2	2 2
	Yosh sportchilarda Sportcha yurish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish usullari	1. Kela turib 100 m ga yugurish. 2. 1000a yugurish. 3. 3000a yugurish. 4. Turgan joydan uzunlikka sakrash.	2	2 2
	Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish uslubiyati.	1. Qisqa masofalarga yugurish 2. O'rta va uzoq masofalarga yugurish 3. O'rta uzoq masofalarga yugurish 4. Kross yugurish	2	2
		Amaliy mashg'ulotlar rejasi I-qism	Soatlar	
	Umumrivojlanuvchi va maxsus mashqlar hamda ularning maqsadi – vazifalari, texnikasi bilan	1. Uch xatlab sakrash texnikasini o'rgatish. 2. Uch xatlab sakrash texnikasini fazalarga bo'lib o'rgatish.		

	tanishtirish, o'rgatish. Oddiy va sportcha yurish texnikasi bilan tanishtirish	3. Uch xatlab sakrashda deysinish texnikasini o'rgatish. 4. Uch xatlab sakrash texnikasini yaxlit o'rgatish. 5. Uch xatlab sakrash texnikasini takomillashtirish.			
2	Sportcha yurish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish	1. Yuqori startdan chiqish 2. O'rtta masofaga yugurish texnikasini o'rgatish. 3. O'rtta masofalarga yugurishda masofa bo'yab yugurish texnikasini o'rgatish. 4. O'rtta masofalarga yugurishda marraga kelish texnikasini tanishtirish.	2	2	2
3	Qisqa masofalarga yugurish texnikasi bilan tanishtirish va masofa bo'yab yugurish texnikasini o'rgatish. (100,200 m)	1. Qisqa masofalarga yugurish 2. O'rtta va uzoq masofalarga yugurish 3. O'rtta uzoq masofalarga yugurish 4. Kross yugurish	2	2	2
4	Qisqa masofalarga yugurishda burilishda yugurish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish (100,200 m)	1. Qisqa masofalarga yugurish 2. O'rtta va uzoq masofalarga yugurish 3. O'rtta uzoq masofalarga yugurish 4. Kross yugurish	2	2	2
5	Qisqa masofalarga yugurishda marraga kelish texnikasini o'rgatish hamda, past start texnikasi bilan tanishtirish.	1. Qisqa masofalarga yugurish 2. O'rtta va uzoq masofalarga yugurish 3. O'rtta uzoq masofalarga yugurish 4. Kross yugurish	2	2	2
6	Uzunlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish va uning fazalarini o'rgatish hamda Uzunlikka sakrashda deysinish texnikasini tanishtirish	1. Balanlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish. 2. Balanlikka sakrashda deysinish texnikasini o'rgatish. 3. Balanlikkaxatlab o'tish usulida sakrash texnikasini o'rgatish. 4. Balanlikkato'liqin usulida sakrash texnikasini o'rgatish. 5. Balanlikka fosbyuri-flop usulida sakrash texnikasini o'rgatish. 6. Balanlikka sakrash texnikasini takomillashtirish.	2	2	2
7	Uzunlikka sakrashda deysinish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish, Uzunlikka oyoqlarni bukib sakrash texnikasini o'rgatish Uzunlikka oyoqlarni	1. Balanlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish. 2. Balanlikka sakrashda deysinish texnikasini o'rgatish. 3. Balanlikkaxatlab o'tish usulida sakrash texnikasini o'rgatish. 4. Balanlikkato'liqin usulida sakrash texnikasini o'rgatish. 5. Balanlikka fosbyuri-flop usulida sakrash texnikasini o'rgatish.	2	2	2

	bukib sakrash texnikasini o'rgatish.	7. Balanlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish. 8. Balanlikka sakrashda deysinish texnikasini o'rgatish. 9. Balanlikkaxatlab o'tish usulida sakrash texnikasini o'rgatish. 10. Balanlikkato'liqin usulida sakrash texnikasini o'rgatish. 11. Balanlikka fosbyuri-flop usulida sakrash texnikasini o'rgatish. 12. Balanlikka sakrash texnikasini takomillashtirish.	2	2	
8	Uzunlikka ko'krakni kerib sakrash texnikasini takomillashtirish. Uzunlikka qaychi usulida sakrash texnikasini o'rgatish. Uch xatlab sakrash texnikasi bilan tanishtirish	1. Balanlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish. 2. Balanlikka sakrashda deysinish texnikasini o'rgatish. 3. Balanlikkaxatlab o'tish usulida sakrash texnikasini o'rgatish. 4. Balanlikkato'liqin usulida sakrash texnikasini o'rgatish. 5. Balanlikka fosbyuri-flop usulida sakrash texnikasini o'rgatish. 6. Balanlikka sakrash texnikasini takomillashtirish.	2	2	
9	Balanlikka sakrash usullari va texnikasi bilan tanishtirish.	1. Balanlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish. 2. Balanlikka sakrashda deysinish texnikasini o'rgatish. 3. Balanlikkaxatlab o'tish usulida sakrash texnikasini o'rgatish.	2	2	
10	Balanlikka sakrashda deysinish texnikasini o'rgatish.	1. Balanlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish. 2. Balanlikka sakrashda deysinish texnikasini o'rgatish. 3. Balanlikkaxatlab o'tish usulida sakrash texnikasini o'rgatish. 4. Balanlikkato'liqin usulida sakrash texnikasini o'rgatish. 5. Balanlikka fosbyuri-flop usulida sakrash texnikasini o'rgatish. 6. Balanlikka sakrash texnikasini takomillashtirish.	2	2	
11	Uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish. Uzoq masofalarga yugurishda masofa bo'yab yugurish texnikasini o'rgatish.	1. Yozgi Olimpiya o'yinlarining umumiy tavsifi. 2. Olimpiya o'yinlarini tashkil qilish va o'tkazish tartiblari. 3. Olimpiya o'yinlarini o'tkazish uchun saharni tanlash tartib-qoidolari. 4. Olimpiya o'yinlari Tashkiliy qo'mitasining faoliyati.	2	2	
12	O'ta uzoq masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish. O'ta o'yinlari masofalarga yugurish texnikasini takomillashtirish	1. Qishki Olimpiya o'yinlarining umumiy tavsifi. 2. 1924-1936 yillarda o'tkazilgan qishki Olimpiya o'yinlari. 3. 1994-hozirgi davrgacha o'tkazilgan qishki Olimpiya o'yinlari. 4. Qishki olimpiya sport turlarining tavsifi va xususiyatlari. 5. Olimpiya sport turlarining Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilish mezonlari	2	2	
		Maruza, amaliy, seminar mashg'ulot rejasi II-qism			
1	Yosh atletikachilar mashg'ulotlarining ko'p yillik istiqbol rejasini	1. Yadroni ushlab texnikasi va usullarni o'rgatish 2. Yadroni o'ldanchiqarib yuborish texnikasini o'rgatish. 3. Yadro bilan harakatlanish texnikasini o'rgatish. 4. Yadro itqitish texnikasini yaxlit o'rgatish	2	2	

tamoyillari mazmuni.	va 5. Yadro itiqitish texnikasini takomillashtirish.		
Jismoniy tarbiya tizimida yengil atletikaning o'zmi	1.O'zbekiston respublikasida mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sport musobaqalari 2.O'zbekistonda yoshlarning uch bosqichli sport musobaqalari 3.Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida qilinishi. 4.O'zbekistonda ommaviy sportning zoriy qilinishi.	2	2
Yengil atletika mashqlarining umumiy tavsifi	1. Nayza uloqtirishda, ushlash texnikasini o'rgatish. 2. Nayza bilan harakatlanish texnikasini o'rgatish. 3. Nayza uloqtirishda oxirgi kuch berish texnikasini o'rgatish. 4. Nayza uloqtirish texnikasini yaxlit o'rgatish. 5. Nayza uloqtirish texnikasini takomillashtirish.	2	2
Sportchini texnik tayyorlashni vazifalari, bosqichlari va usullari.	1. G'ovlar osha yugurish texikasi bilan tanishtirish. 2. G'ovlar orasidan qadamlab o'tish texikasini o'rgatish.(100,110 m) 3. G'ovlar orasidan yugurib o'tish texikasini o'rgatish.(100,110 m) 4. G'ovlar osha yugurishda burilishlarda yugurish texikasini o'rgatish.(400 m) 5. G'ovlar osha yugurish texikasini yaxlit o'rgatish. 6. G'ovlar osha yugurish texikasini takomillashtirish.	2	2
Ko'p yillik mashg'ulot va yillik siklida texnik tayyorgarlikning o'zmi.	1.O'zbekiston respublikasida mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sport musobaqalari 2.O'zbekistonda yoshlarning uch bosqichli sport musobaqalari 3.Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida qilinishi. 4.O'zbekistonda ommaviy sportning zoriy qilinishi.	2	2
Jahon mamlakatlarida yengil atletikaning rivojlanishi.	1.O'zbekiston respublikasida mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sport musobaqalari 2.O'zbekistonda yoshlarning uch bosqichli sport musobaqalari 3.Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida qilinishi. 4.O'zbekistonda ommaviy sportning zoriy qilinishi.	2	
	Amaliy mashg'ulot rejasi II-qism		
Nayza uloqtirish texikasi bilan tanishtirish	1.Nayza uloqtirishda, ushlash texnikasini o'rgatish. 2.Nayza bilan harakatlanish texnikasini o'rgatish. 3.Nayza uloqtirishda oxirgi kuch berish texikasini o'rgatish.		2
Nayza uloqtirishda ushlash texnikasini va nayza bilan	1. Nayza uloqtirishda, ushlash texnikasini o'rgatish. 2. Nayza bilan harakatlanish texnikasini o'rgatish. 3. Nayza uloqtirishda oxirgi kuch berish texikasini o'rgatish.		2

harakatlanish texnikasini o'rgatish			
Yugurib kelish va nayzani orqaga olish texikasiga, "kesishma" qadam texnikasini hamda oxirgi kuch berish texikasini o'rgatish.	1. Nayza uloqtirishda, ushlash texnikasini o'rgatish. 2. Nayza bilan harakatlanish texnikasini o'rgatish. 3. Nayza uloqtirishda oxirgi kuch berish texikasini o'rgatish.		2
Yadro itiqitish texikasi bilan tanishtirish. Yadroni ushlash texikasi va usullarni o'rgatish	1. Yadroni ushlash texikasi va usullarni o'rgatish 2. Yadroni qo'ldan chiqarib yuborish texikasini o'rgatish. 3. Yadroni bilan harakatlanish texikasini o'rgatish. 4. Yadroni bilan harakatlanish texikasini o'rgatish		2
Yadro itiqitish texikasi bilan tanishtirish. Yadroni ushlash texikasi va usullarni o'rgatish	1. Yadroni ushlash texikasi va usullarni o'rgatish 2. Yadroni qo'ldan chiqarib yuborish texikasini o'rgatish. 3. Yadroni bilan harakatlanish texikasini o'rgatish. 4. Yadroni bilan harakatlanish texikasini o'rgatish		2
Bosqon uloqtirish texikasi bilan tanishtirish. Bosqonni ushlash texikasini o'rgatish. Bosqon bilan harakatlanish texikasini o'rgatish. Bosqon uloqtirishda oxirgi kuch berish texikasini o'rgatish.	1. Bosqon uloqtirish texikasi bilan tanishtirish. 2. Bosqonni ushlash texikasini o'rgatish. 3. Bosqon bilan harakatlanish texikasini o'rgatish. 4. Bosqon uloqtirishda oxirgi kuch berish texikasini o'rgatish. 5. Bosqon uloqtirishni yaxlit o'rgatish.		2
Bosqon uloqtirishda qo'ldan chiqarib yuborish texikasini o'rgatish	1. Bosqon uloqtirish texikasi bilan tanishtirish. 2. Bosqonni ushlash texikasini o'rgatish. 3. Bosqon bilan harakatlanish texikasini o'rgatish. 4. Bosqon uloqtirishda oxirgi kuch berish texikasini o'rgatish.		2
Yengil atletikachi sportchilarda kuch qobiliyatini rivojlantirish	1. Yuqori startdan chiqish 2. O'rta masofalarga yugurish texikasini o'rgatish. 5. O'rta masofalarga yugurishda masofa bo'ylab yugurish texikasini o'rgatish. 6. O'rta masofalarga yugurishda marraga kelish texikasini tanishtirish.		2
Ko'p kurash turlari texikasi bilan tanishtirish.	1. Ko'p kurash turlari texikasi bilan tanishtirish. 2. Ertikurash turlari texikasini o'rgatish. 3. O'ngkurash turlari texikasini o'rgatish.		2

Yengil atletikachilarning oshiruvchi umumiy tayyorgarligini mashqlarini o'rgatish.	4. Ko'pkrash turlari texnikasi bilan tanishtirish. 5. Ettikurash turlari texnikasini o'rgatish. 6. O'nikurash turlari texnikasini o'rgatish.	2
Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, musobaqalardagi hujjatlar va hakamlik ishi.	1. Balanlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish. 2. Balanlikka sakrashda depsinsh texnikasini o'rgatish. 3. Balanlikkaxatlab o'tish usulida sakrash texnikasini o'rgatish.	2
Uch hatlab sakrash texnikasi.	1. Balanlikka sakrash texnikasi bilan tanishtirish. 2. Balanlikka sakrashda depsinsh texnikasini o'rgatish. 3. Balanlikkaxatlab o'tish usulida sakrash texnikasini o'rgatish.	2
Jami soat		24 24 48

10. Talabalar bilimini baholash

Maksimal va saralash ballari	Ma'ruza mashg'ulotlarida 30 ball		Amaliy, seminar, laboratoriya mashg'ulotlarida 30 ball		jami	Yakuniy nazorat	Jami
	Oraliq nazorat uchun	Mustaqil ta'lim uchun	Joriy nazorat uchun	Mustaqil ta'lim uchun			
Maksimal bal 100%	15	15	15	15	60	40	100
Saralash ballari 60%	Saralash balli 36 ball						
Nazoratni o'tkazish muddati va shakli	Fanning 70 foiz o'zlashtirilganida (yozma, amaliy ish, og'zaki)		Amaliy, seminar, laboratoriya mashg'ulotlar davomida		Fakultet dekani tomonidan tasdiqlangan grafik asosida, YN jarayoni amaliy baholanadi		

Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq quyidagi formula orqali hisoblanadi:

$$YaN = JN + ON + YaN$$

Bu yerda:

JN — joriy nazorat; ON — oraliq nazorat; YaN — yakuniy nazorat.

Eslatma: dars mashg'ulotlaridagi ishtiroki, joriy nazorat va oraliq nazoratlar uchun ajratilgan jami ballar (60 ball) ning kamida 60 foizi (36 ball) ni to'play olmagan talabaning yakuniy nazoratga kirishiga ruxsat berilmaydi.

11. Akademik talablar

O'qituvchi va talaba o'rtasidagi o'zaro munosabat samimiy va beg'araz bo'lishi lozim, talaba mustaqil bajargan topshiriqlarni belgilangan tartibda elektron pochta yoki o'quv platforma orqali yuboradi va javobni ham shu tartibda oladi. Belgilangan muddatda bajarilmagan topshiriqlar qayta qabul qilinmaydi. O'qituvchi talaba tomonidan bajarilgan topshiriqlarni antiplagiat dasturida tekshiradi, originallik darajasi 70 foizdan past bo'lgan ishlar baholash uchun qabul qilinmaydi. Talabaning bajargan topshirig'i 2 marta gacha antiplagiat dasturida tekshirilishiga imkoniyat beriladi, natija talab darajasida bo'lmasa, ish qabul qilinmaydi.

O'quv-uslubiy boshqarma boshlig'i:

F. Odilov

Fakultet dekani:

Z. Jumaqulov

Kafedra mudiri:

Q. Mamadaliyev

Tuzuvchi:

N. Ibragimova

M. Dumayeva