

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

Тошкент Молия Институтини

Ўқув-услубий бошқарма
№ _____ “ _____ ”
_____ 200_ й.

“ Рўйхатга олинди ”
“Тасдиқланди ”
ректор А.Воҳобов
“ _____ ” _____ 200_ й.

Жисмоний тарбия ва спорт

ишчи ўқув дастур

**Институтда тайёрланадиган барча бакалаврият
йўналишлар учун**

Тошкент – 2006

Тузувчи: Г.Алистратов кафедра мудири
Ш.Авлоқулов, институт “Жисмоний тарбия ва спорт” кафедрасининг катта ўқитувчиси.
Такризчилар: доц. Ғ.Нурмухаммедов, ТМИ.
доц.В.Торопов, ЎзМУ

Кафедра йиғилишининг 2006 йил 23 июндаги №11 сонли баённомасида тасдиққа тавсия этилган.

Кафедра мудири

к.ўқ.Г.Алистратов

Факультет илмий Кенгашининг 2006 йил 29 июндаги №10 сонли баённомасида тасдиққа тавсия этилган.

Факультет декани

доц.Ф.Бозоров

Мазкур ИШЧИ ЎҚУВ ДАСТУРИ Тошкент Молия Институтининг
(ОТМ номи)

услубий (илмий) кенгашида кўриб чиқилган ва тавсия қилинган.

“ ___ ” август 2006 й. №9 - сон мажлис баёни.

Кенгаш раиси

А.Ваҳобов

I. КИРИШ

Жисмоний тарбия фани Олий ўқув юртларида талабаларнинг ҳар томонлама етук, жисмонан бақувват ва замонавий мутахассис бўлиб шаклланишида муҳим аҳамият касб этади.

Талабалар маърузалар ва машғулотлар давомида жисмоний тарбиянинг инсон организмини ривожланиши ва кадрлар тайёрлашдаги аҳамияти тўғрисида тасаввурга эга бўлиб борадилар.

Жисмоний тарбия ва спорт “Соғлом турмуш тарзи” асосларини:

- соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш, руҳий-жисмоний лаёқат ва хусусиятларни ривожлантириш ва такомиллаштириш бўйича билимларга эга бўладилар;

- ўз ҳаётида ва касбий фаолиятида руҳий-жисмоний чиниқиш услубларини қўллашни ўрганадилар. Ўқув жараёнида режа асосида олиб бориладиган маъруза ва машғулотлар ҳар бир талаба учун шарт бўлган жисмоний тайёргарликни таъминлайдиган, шахснинг соғлиғини мустаҳкамлайдиган асосий омилдир. Шунингдек, жисмоний тарбия машғулотлари кадрларни ҳар жиҳатдан соғлом ва маданиятли қилиш билан бирга қадимий анъаналаримиз ва миллий спорт ўйинларимизни янада ривожлантиради.

Жисмоний тарбия бўйича тайёрланган ушбу дастурда дарслар ва машғулотларни намунали ташкил этиш масалалари ўрин олган.

**“Жисмоний тарбия” фанидан ўтиладиган мавзулар ва улар бўйича
машғулот турларига ажратилган соатлар ҳажмининг тақсимооти
(I-курс)**

Машғулот мазмуни	Амалий машғулот ва маъруза	Мустақил таълим	Жами соатлар
Маъруза	4	1	5
Умумий машқлар	6	6	12
Умумий жисмоний тайёргарлик	30	23	53
Енгил атлетика бўйича:			
А. Қисқа масофага югуриш	8	6	14
В. Узоқ масофага югуриш	8	6	14
С. Узунликка сакраш	6	5	11
Д. Ўрта масофага югуриш	8	6	14
Спорт ўйинлари:	24	20	46
А. Волейбол	6	4	10
В. Баскетбол	6	4	10
С. Футбол	6	6	14
Д. Қўл тўпи	6	6	12
Танланган спорт тури: сузиш, кураш	4	2	6
Назорат норм. топшириш	4		4
Жами	72	52	124

(II-курс)

Машғулот мазмуни	Амалий машғулот ва маъруза	Мустақил таълим	Жами соатлар
Маъруза	4	1	5
Умумий машқлар	6	4	10
Умумий жисмоний тайёргарлик	30	23	53
Енгил атлетика бўйича:			
А. Қисқа масофага югуриш	8	6	14
В. Узоқ масофага югуриш	8	6	14
С. Узунликка сакраш	6	5	11
Д. Ўрта масофага югуриш	8	6	14
Спорт ўйинлари:	24	20	46
А. Волейбол	6	4	10
В. Баскетбол	6	4	10
С. Футбол	6	6	14

Д. Қўл тўпи	6	6	12
Танланган спорт тури: сузиш, кураш	4	2	6
Назорат норм. топшириш	4		4
Жами	72	50	122

2. Маъруза машғулотларнинг мавзулари (I-курс талабалари учун)

1-мавзу: Ўзбекистонда жисмоний тарбия, маданият, спорт ва олимпия ҳаракатлари (2 соат)

Инсоният цивилизациясида жисмоний тарбия ҳаракатларининг кўриниши. Ибн Сино, Ал-Хоразмий, Амир Темур, Паҳлавон Маҳмуд, Алишер Навоий ва бошқа алломаларнинг жисмоний тарбия, спорт ва соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги фикрлари. Ўзбекистон ҳудудида 1860 йилгача жисмоний тарбия ва спорт масалалари, Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш учун чиқарилган асосий қарорлар ва фармойишлар. Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим тизимида жисмоний тарбия таълимнинг ташкил топиши, II жаҳон уруши ва ундан кейинги даврда жисмоний тарбия ва спорт тизими соҳасидаги фанларнинг ривожланиши.

2-мавзу: Жисмоний тарбия фанининг табиий – илмий асослари (2 соат)

Жисмоний машқлар ва спорт билан мунтазам шуғулланган одам организмида юз берадиган салбий ёки ижобий ўзгаришлар. Жисмоний тарбия машқлари билан чиниқиш жараёнида одамнинг айрим аъзоларини ўсиш қонунияти (моддалар алмашинуви, юрак-қон томир тизими, қон таркиби, қон айланиши, нафас олиш ва бошқа ички аъзолар, таянч ҳаракат аппаратлари ва уларни бошқариш тизими ва бошқа масалалар).

Ақлий зўриқиш, руҳий зарба (стресс), турли касалликлар: куйиш, совқотиш, гиподинамия, гипоксия таъсирига, радиация, ишлаб чиқаришдаги заҳарли моддаларга қарши инсон аъзоларининг чидамлилигини ошириш масалалари.

II-курс талабалари учун

1-мавзу: Халқаро спорт ҳаракатининг Ўзбекистон спортчилари фаолиятидаги аҳамияти (2 соат)

Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий ўрни. Жисмоний тарбия ва спорт жаҳон халқлари ўртасидаги алоқа воситаси ҳисобланади. Олимпиада, Универсиада, Спартакиада ва бошқалар республика талабаларининг спорт ўйинларидир.

Халқаро спорт турлари. Халқаро спорт бирлашмалари, Халқаро Олимпиада қўмитаси, Жаҳон, Европа ва Осиё чемпионатлари, Осиё ўйинлари. Ногиронлар Олимпиада ўйинлари (Параолимпиада). Бутун дунё талабалари Универсиадаси (Спорт ўйинлари, Халқаро спорт ўйинлари) спортнинг қуролсизланиш, наркотиксиз ҳаёт ва дунёда ҳамда минтақада тинчликни сақлашдаги аҳамияти ва ўрни. Оммавий спорт турлари ва спорт шуббаларини талабалар турар жойларида ташкил қилиш.

Президентимиз ташаббуси билан ёшлар учун жисмоний тарбия ва спорт иншоотларининг барпо этилиши ва ривожланиши.

2-мавзу: Мехнатни илмий ташкил қилиш (МИТҚ) ва жисмоний тарбия (2 соат)

Жисмоний тарбиянинг МИТҚ тармоғидаги мақсади ва вазифаси. Ишлаб чиқариш соҳасида олиб бориладиган гимнастиканинг турлари, уларни амалга ошириш ва ташкил қилиш. Буни шуғулланадиганларнинг меҳнат шароитини инобатга олиб режалаштириш. Бўлажак мутахассислар учун ишлаб чиқаришда жисмоний тарбиянинг шакли ва усули.

Олий ўқув юртини тугатган мутахассисларни жисмоний тарбияни МИТҚ га жалб қилишликнинг аҳамияти.

3. Амалий машғулотлар мавзулари

Жисмоний тарбия ва спорт амалий машқлари талабаларда жисмоний такомилланиш, чуқур билим ва амалий моҳирлик, соғломлик, психомотор, профессионал юқори сифатли ҳаракатга олиб келадиган эпчиллик ва малакалар, соғлом турмуш тарзини ташкил қилиш учун керак бўлган ўқув, профессионал ҳамда маиший ҳаёт фаолияти соҳасида пайдо бўладиган муаммоларни ечишга, ўз билимини орттиришга ва жисмоний камолотга етишга йўлланма берадиган фанлардан ҳисобланади.

Куч ва тезкорликни тарбиялаш

Қўшимча оғирлик билан бажариладиган машқлар. Одам танасининг вазни ва айрим қисмлари оғирлиги билан бажариладиган машқлар, шерикнинг вазни билан (таъсири) бажариладиган машқлар, унга қаршилик кўрсатиш, эгилувчан спорт буюмларининг қаршилигига (эспандер ва резинали амортизаторлар), кичик вазнли оғирликлар билан (гантеллар, енгиллаштирилган штанга ва унинг қисмлари тошлар). Гимнастика, спорт буюмларининг оғирликлари, тренажёрлар, статик (изометрик) қурилмалари, оғирлик билан, мусобақа машқлари ва қўшимча қаршиликлар билан бажариладиган машқлар.

Узунликка, баландликка, муайян масофадан югуриб келиб сакраш, оёқдан оёққа бир неча бор сакраш ва бир оёқда сакраш, ўтирган жойидан баландликка сакраш, оғирлик билан баландликка сакраш. Коптокни, лаптакни, найзани отиш, ядрони ирғитиш, қипиқ тиқилган коптокни (медицинбол) отиш.

Статик ва динамик куч машқларидан бир вақтда фойдаланиш. Кучни тарбиялаш ва ривожлантириш учун ишлатиладиган махсус машқлар тўпламидан фойдаланиш. Айланма машғулотларнинг усулларини қўллаш.

Чидамлилик

Умумий чидамлилик (спортча юриш, чопиш, сузиш, велосипед спорти белгилари, гимнастика машқларини кўп марта ва узоқ вақт қайтариш билан, статик ҳолат, ўқиш ва ёзиш ва ҳоказо) 30 дақиқадан 1-2 соатгача бажариладиган жисмоний машқлар, чарчаш ва уни енгиш кўпинча бир хил тезликда ва узоқ муддатда, ўзгарувчи ва такрорий, яъни аэробик машқ бажариш режими, аэробик-анаэробик режимда иш бажариш усулларини қўллаш.

Тезкорлик ва чидамлилик

Махсус, давомийлиги чегараланган тезлик ва чидамлилик мусобақа ва туркум машқлар, уларни ўзгарувчанлигига, такрорийлигига ва машқ бажариш оралиғида дам олиш ва яна машқ бажариш усулларини қўллаб аэробик режим ва аэроб-анаэроб режим имкониятларини юқори даражада ўстиришга қаратилган масалаларни ҳал қилишлик.

Эгилувчанлик

Одам организми мушакларининг фаоллигини ошириш учун бажариладиган машқлар, пайларни ва бўғин бирикмалари ҳаракатларининг ҳаракатчанлигини ошириш. Одам организмнинг қувватга кириши, шерикларининг ёрдами ёки кўшимча оғирлик остида катта амплитуда билан бажариладиган машқлар.

Содда, эгилувчан ва силкитиш ҳаракати машқларини ташқи ёрдам меъёрида ва энг катта оғирлик билан ва оғирликсиз, такрорий эгилувчан ҳаракатлар, мувозанатни узоқ вақтга ушлаб туриш, имконият борича спорт жиҳозларисиз мушаклар чўзилувчанлигини тарбиялаш ва гимнастика асбоб ускуналаридан фойдаланишлик.

Жисмоний тарбия дарслари асосан амалий машғулотлардан иборатдир.

Енгил атлетика - юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш каби спорт турларини ўз ичига олган бўлиб, бу машқлар ёшлар организмнинг ҳар томонлама ривожланишига, мушакларнинг кучли бўлишига, ҳаракат тезкорлиги ва эпчилликни оширишга ижобий таъсир кўрсатади ва дарс жараёнида қўйидаги мавзулардан фойдаланиш тавсия этилади:

- ❖ қисқа масофага югуриш;
- ❖ ўрта ва узоқ масофага югуриш;
- ❖ узунликка сакраш;
- ❖ баландликка сакраш;
- ❖ кросс;
- ❖ граната улоқтириш ва ядро ирғитиш.

Гимнастика – жисмоний тарбия дарсларининг ажралмас таркибий қисми ҳисобланади. Сафдаги машқлар, эрталабки гимнастика машқлари, ҳатто бошқа спорт турларидаги жисмоний ҳаракатларни тўғри бажаришда ҳам гимнастика муҳим восита ҳисобланади. У ёшлар қоматининг тўғри ўсишида, мушакларнинг ривожланишида, эгилувчанлик сифатининг ошишида муҳим аҳамиятга эга. Дарс жараёнида қуйидаги мавзулардан фойдаланиш тавсия этилади.

- ❖ таяниб сакраш машқлари;
- ❖ жуфт бўлиб бажарадиган машқлар;
- ❖ турникда бажарадиган машқлар;
- ❖ параллел брусда бажариладиган машқлар.

Спорт ўйинлари - иқлим шароитини, моддий база имкониятларини ва бакалаврларнинг қизиқишларини ҳисобга олиб, ушбу дастурга спорт ўйинларидан, баскетбол, футбол, вoleyбол ва қўл тўпи турларини киритишни лозим топдик. Айни ушбу турлар иқтисодчи-бакалаврларда тезкорлик, чаққонлик сифатларини оширишда муҳим восита ҳисобланади. Дарс жараёнида фойдаланиш учун қуйидаги мавзулар тавсия этилади:

Футбол:

- ❖ тўпни олиб юриш техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш;
- ❖ чап ва ўнг оёқ билан зарба бериш усуллари;
- ❖ тўпни узатиш;
- ❖ тўпни алдамчи ҳаракатлар билан олиб юриш;
- ❖ жарима тўпларини амалга оширишда зарба бериш усуллари;
- ❖ техник-тактик ҳаракатлар;
- ❖ икки тарафлама ўйин.

Баскетбол:

- ❖ тўпни олиб юриш техникасини ўргатиш;
- ❖ тўпни икки қўллаб узатиш;
- ❖ тўпни жарима чизиғидан саватга тушириш;
- ❖ икки тарафлама ўйин.

Волейбол:

- ❖ ўйин қоидалари билан таништириш;
- ❖ тўпни ўйинга тушириш усулларини такомиллаштириш;
- ❖ тўпни қабул қилиш усуллари;
- ❖ ҳужум зарбаси техникасини ўргатиш ва такомиллаштириш;
- ❖ ҳужумга қарши блок қўйиш;
- ❖ икки тарафлама ўйин.

Миллий кураш - асрлар давомида мардлик, ҳалоллик, дўстлик, тинчлик рамзи ҳамда беқиёс тарбия воситаси бўлиб келган. Шу нуқтаи назардан миллий курашнинг Олий ўқув юрти бакалавриат йўналиши жисмоний тарбия дарслари дастурига киритиш зарурдир. Чунки у талабаларнинг жисмоний ривожланишида муҳим роль ўйнайди ва улардаги кучлилиқни, эпчиллик, эгилувчанлик, чидамлилиқ ва бошқа сифатларни оширади.

Дарс жараёнида қуйидаги мавзулардан фойдаланиш тавсия этилади:

- ❖ кураш қоидалари ва атамалари билан таништириш;
- ❖ махсус жисмоний тайёргарлик;
- ❖ кураш усулларини ўргатиш;
- ❖ жуфт бўлиб ҳаракат қилиш усулларини амалга ошириш.

Сузиш:

- ❖ сузиш усулларини ўргатиш (кроль, брасс);
- ❖ ҳар-хил узунликдаги масофага сузиш;
- ❖ 50-100 м.масофага сузиш.

4.Баҳолаш мезонлари

“Жисмоний тарбия” фанидан талабалар билимини рейтинг тизими асосида баҳолаш мезони

“Жисмоний тарбия” фани ўқув режасида белгиланганидек барча йўналишларда 1-2 курс талабаларига ўқитилади. Фан учун 1- курсда жами 124 соат, шу жумладан 4 соат маъруза, 68 соат амалий, 52 соат мустақил ишлар бажарилади.

2-курсларда эса 122 соат, шу жумладан 4 соат маъруза 68 соат амалий, 50 соат талабаларнинг мустақил ишлари учун ажратилган.

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2005 йил 30 сентябрдаги 217-сонли буйруғи билан тасдиқланган «Олий таълим муассасаларида талабалар билимини баҳолашнинг рейтинг тизими тўғрисида муваққат Низом» да белгиланганидек «Жисмоний тарбия» фанидан ҳам талабанинг билимини баҳолаш мунтазам равишда олиб борилади ва қўйидаги турлар орқали амалга оширилади:

- ❖ жорий баҳолаш (ЖБ);
- ❖ якуний баҳолаш (ЯБ);

“Жисмоний тарбия” фани бўйича талабанинг ўқув йили давомидаги ўзлаштириш кўрсаткичи 100 баллик тизимда баҳоланади.

Ушбу 100 балл баҳолаш турлари бўйича қўйидагича тақсимланади:

- ❖ жорий баҳолаш - 85 балл;
- ❖ якуний баҳолаш - 15 балл;

Жорий баҳолаш бўйича жисмоний тарбия дарсларига камида 85% қатнашиш, (ҳар бир дарсга қатнашган талабага 1,1 балл қўйиб борилади) назорат нормаларини топшириш.

Асосий бўлим талабалари учун назорат нормалари:

Йигитлар учун

Т/р	Назорат турлари	аъло	яхши	қониқарли
1.	60 м.га югуриш (сония)	7.6	8.0	9.0
2.	100м.га югуриш (сония)	13.2	13.5	14.0
3.	Кросс: 1000м.га	3.20.0	3.30.0	3.40.0
4.	3000м.га югуриш	11.50.0	12.00.0.	12.20.0
5.	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	2.50	2.40	2.30
6.	Югуриб келиб	5.00	4.80	4.60

	узунликка сакраш (см)			
7.	Якка чўпда осилган ҳолатда тортилиш (марта)	16	14	12
8.	Якка чўпда осилган ҳолатда оёқни қўлгача кўтариш (марта)	18	16	14
9.	Якка чўпга куч билан айланиб чиқиш (марта)	10	8	6
10.	Таяниб ётган ҳолатда қўлни буқиш (марта)	50	45	40
11.	Граната улоқтириш (м.га)	40	38	35
12.	Бир оёқда ўтириб туриш: чап ва ўнг (марта)	20/20	18/18	16/16
13.	Арғимчоқда сакраш 1 дақиқа	140	130	110
14.	5000м.га югуриш	Вақт ҳисобга олинмайди.		
15.	Икки оёқда ўтириб туриш 1 дақиқа (марта)	62	60	50

Қизлар учун

Т/р	Назорат турлари	аъло	яхши	қониқарли
1.	100м.га югуриш (сония)	16.0	16.8	17.0
2.	1000м.га югуриш	5.15.0	5.20.0	5.35.0
3.	Кросс: 2000м.га	11.00.0	11.30.0	12.00.0
4.	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	1.80	1.70	1.60
5.	Югуриб келиб узунликка сакраш (см)	3.70	3.60	3.50
6.	Гимнастика нарвонида осилиб оёқларини букмасдан елка баландлигича кўтариш (марта)	10	8	6
7.	Гимнастика нарвонида осилган ҳолда оёқни 90°	30	20	10

	бурчакда кўтариб туриш (секунд)			
8.	Бир оёқда ўтириб туриш	16/16	10/10	6/6
9.	Теннис коптогини отиш(м)	35	30	25
10.	Моқисимон 5x5 м.га югуриш (сония)	10.0	12.0	14.0
11.	Волейбол коптогини 1 дақиқа ерга туширмасдан ўйнаш (марта)	36	32	30
12.	ўтириб туриш 30 сониядан (марта)	32	30	25
13.	60м.га югуриш	9.0	9.4	9.8
14.	3000м.га югуриш	13.00.0	13.30.0	14.00.0
15.	Арғимчоқ сакраш 1 дақиқа (марта)	150	145	135

Махсус тиббиёт бўлимида талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолайдиган назорат нормалари:

Ўйигитлар учун (махсус тиббиёт гуруҳи)

Т/р	Назорат турлари	аъло	яхши	кониқарли
1.	100м.га югуриш (сония)	14.0 гача	14.1-14.7	14.8-15.0
2.	Якка чўпда (турник) тортилиш (марта)	10	8	6
3.	Таяниб ётган ҳолда кўлни букиш (марта)	40	35	30-25
4.	Кросс: 1000 м.га	4.00.0	4.20.0	5.00.0
5.	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	230	215	210
6.	Якка чўпда (турник) оёқни кўтариш (марта)	12	10	8
7.	Чалқанча ётган ҳолатда оёқни, гавдани кўтариш (марта)	40	30	25
8.	Теннис коптогини 5 марта нишонга олиш, оралик 10м.га (натижа)	50	40	30
9.	Баскетбол коптогини саватга ташлаш (марта)	5	4	3
10.	Гимнастика нарвонда осилган ҳолда 90° бурчак ясаш (сония)	20	15	10
11.	32 ҳисобга гимнастика машқларини бажариш	хатосиз	1 хато	2 хато

12.	Арғимчоқда сакраш 1 дақиқа 1,5 дақиқа	120 140	110 130	100 110
13.	Баскетбол (жуфтликда коптокни ерга туширмай 30м. олиб бориш) (сония)	10	9	8
14.	Мувозанат сақлаш: Оёқлар бирга, оёқ учида кўтарилиб, кўзни юмиб бошни бир оз орқага кўтариш, кўл белда (сония)	9	8	5
15.	Волейбол коптогини 1 дақиқа ерга туширмасдан ўйнаш (марта)	40	36	32

Қизлар учун

Т/р	Назорат турлари	аъло	яхши	қониқарли
1.	100м.га югуриш (сония)	17.6	18.0	18.6
2.	Чалқанча ётган ҳолатда оёқларни кўтариш(марта)	40	35	30
3.	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	160	155	150
4.	Баскетбол коптогини саватга ташлаш (марта)	4	3	2
5.	Теннис коптогини 5 марта нишонга олиш, оралиқ 10м.га (натижа)	50	40	30
6.	Гимнастика ўриндиғини ушлаб кўлни букиш (марта)	180	160	150
7.	Арқон ёрдамида сакраш (марта)	180	160	150
8.	Гимнастика ҳалқасини гавда атрофида айлантириш (дақиқа)	2	1.5	1
9.	32 та гимнастика машқлари тўплами	хатосиз	1 хато	2 хато
10.	Ўтирган жойдан оёқлар кенг ёйилган ҳолатда полга теккизиш	елкани	ийикни	пешонани
11.	60м.га югуриш (сония)	10.0	10.4	11.0
12.	500м.га югуриш	2.30.0	2.50.0	3.10.0
13.	Волейбол коптогини 1	36	32	30

	дақиқа ерга туширмасдан ўйнаш (марта, сонияда)			
14.	Мувозанат сақлаш: оёқ учида туриб, қўл белда бош кўтарилган, кўз юмилган (сония)	8	6	4
15.	Баскетбол коптогини жуфтликда 20м.га олиб бориб, келиш (сония)	12	16	18

Талабанинг мустақил иши (реферат ёзиш, секция машғулотида шуғулланиш, ҳар-хил плакатлар тайёрлаш) назарда тутилган ҳолда баҳоланади. Талаба ҳар бир назорат нормаларини топширгани учун қўйидаги балларни олиши мумкин:

- ❖ аъло-3,0 балл
- ❖ яхши-2,8 балл
- ❖ қониқарли-2,6 балл

Якуний баҳолаш ўқув йили якунида ўтказилади. Бунда талаба қўйидаги назорат нормаларини топшириши талаб этилади:

Йигитлар учун

т/р	Назорат турлари	аъло	яхши	қониқарли
1.	800м.га югуриш (дақиқа)	2.50	3.00	3.10
2.	Брусда қўлларни букиб очиш (марта)	40	35	30
3.	Якка чўпда осилган ҳолда тортилиш (марта)	16	14	12
4.	Арқон ёрдамида сакраш (1дақиқа)	140	130	110
5.	3000м.га югуриш (дақиқа)	11.50	12.00	12.20

Қизлар учун

т/р	Назорат турлари	аъло	яхши	қониқарли
1.	100м.га югуриш (сония)	16.0	16.8	17.0
2.	400м.га югуриш (дақиқа)	118	1.25	1.32
3.	Скамейкада ётган ҳолда қўлларни букиб очиш (марта)	15	13	12
4.	Ётган ҳолатда гавдани олдинга кўтариш, қўллар бош орқасида (марта)	40	35	30
5.	Арқон ёрдамида сакраш (1дақиқа)	150	140	130

Махсус тиббиёт бўлимидаги талабаларга назорат нормаларини бажаришда ўзлари танлашларига имкон берилади.

5. Адабиётлар рўйхати

Асосий:

1. И. А. Каримов «Биздан озод ва обод Ватан қолсин» -Т.Ўзбекистон,1996.
2. И. А. Каримов «Баркамол авлод орзуси» -Т.Шарқ,1997 й.
3. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисидаги қонуни» -Т.Ўзбекистон,1997 й.
4. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. -Т.Ўзбекистон,1997 йил.
5. В. И. Дубровский «Лечебная физическая культура» Москва 1999 г.
6. Ўзбекистон Республикасининг 1992 йил 14 январда қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт” тўғрисидаги қонун.

Қўшимча адабиётлар:

7. Ўзбекистон Республикасининг 2000 йилда қабул қилинган «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги» қонунининг янги таҳрири.
8. Ўзбекистонда «Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида»ги 1999 йил 27 майдаги қарори.
9. А. Н. Нормуродов «Жисмоний тарбия» олий ўқув юртлари учун дарслик. «Ўзбекистон» Тошкент ш.1999 йил.
10. Умумий ва спорт физиологиясидан амалий машғулотлар Тошкент «Ўқитувчи»1999 й.
11. А. Н. Нормуродов «Енгил атлетика» ТошДШИ 2002 йил.
12. Интернет сайтлари:

www.futball.tomsk.ru

www.sport.niv.ru

www.toff.tomsk.ru

www.rusteam.hbz.tomsk.ru

www.mfil.ru

www.rambler.ru