

Modul/Fan sillabusi Jismoniy madaniyat fakulteti
60111200 - Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi

Fanning nomi:	YENGIL ATLETIKA VA UNI O'QITISH METODIKASI
Fan turi:	majburiy
Fan kodi:	1.04. JAOM 209
O'quv yili:	2025-2026
Semestr:	3-4
Til shakli:	KUNDUZI
Dars turi va semestrga ajratilgan soatlar:	270
Teoriyalıq sabaq	20 (III semestr -10 s, IV semester-10)
Amaliy mashg'ulot	80 (III semestr -40 s, IV semester-40)
Laboratoriya	-
Seminar	20 (III semestr -10 s, IV semester-10)
Mustaqil ish	150 (III semestr -90 s, IV semester-60)
Kredit miqdori:	9
Baholash shakli:	Imtixan, normativ
Fan tili:	O'zbek

Fanning maqsadi (PM)

PM1	Fanni o'qitishdan maqsad Oliy o'quv yurtlari talabalarining yengil atletika fani bo'yicha bilim, ko'nikma, malakalarini takomillashtirish va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, hayotning turli jabhalarida yengil atletika vositalaridan samarali foydalanish. Yengil atletikaning rivojlanish tarixi haqida ma'lumot berish, talabalarni yengil atletika sport turi texnikasi bilan tanishtirish, ularga yengil atletika bo'yicha musobaqalar o'tkazishda hakamlik qilish qoidalarini o'rgatib borishdan iborat.
------------	---

Fanni o'zlashtirish uchun zarur boshlang'ich bilimlar

1.	Maqsadga erishish quyidagi vazifalarni hal etishni ko'zda tutadi. Talabalarda yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanini o'tkazishda bo'lajak mutaxassislariga yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etish, yengil atletika mashg'ulotlarini yoshiga mos ravishda tanlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va o'tkazishdan iborat. Shuningdek, talabalarni yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsad va vazifalari bilan tanishtirish, yengil atletikada qo'llaniladigan turli usullar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini takomillashtirish, yengil atletika turlari bo'yicha musobaqalar tashkil etish usullari va qonunlarini tuzishga o'rgatish va ma'lumotlarga ega qilishdan iborat.
-----------	--

Ta'lim natijalari (TN)

TN1	Talabalarda Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislariga Yengil atletika musobaqalarini tashkil etish, tahlil qilish, bolalarning yoshiga mos holda tanlash, talabalarda sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uchun har tomonlama ta'lim berish, Yengil atletika fani harakatlanish va yugurishni o'rgatishdan iborat.
TN2	Yengil atletika bilan amaliy tanishtirish, musobaqalarda qo'llaniladigan turli usullar,

	hakamlilik qilish tajribalarini shakllantirish, musobaqalar o'tkazish usullari va qonuniyatlarini tuzishga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va yuksaltirish yo'llarini o'rgatishdan iborat.
	Bilimlar tomonidan:
TN3	"Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi" o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar bo'yicha bakalavr: - sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyatini bilishi; - Yengil atletika o'yinining qisqacha tarixi, davrlari, pedagogik ahamiyatini bilishi; - Yengil atletika o'yinining tushunchasini aniqlash.
TN4	Yengil atletika o'yinida uchraydigan holat va harakatlarga o'rgatish; Yengil atletikada yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish texnikasini o'rgatish. <i>haqida ko'nikmalariga ega bo'lishlari kerak.</i>
TN5	Yengil atletika o'yinida uchraydigan holat va harakatlarga o'rgatish; Yengil atletikada yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish texnikasini o'rgatish. <i>haqida ko'nikmalariga ega bo'lishlari kerak.</i>
Fanning mazmuni.	
Dars turi: Ma'ruza (L)	
M1	Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi va vazifalari, rivojlanish tarixi.
M2	Je'nil atletika bo'limlari ham olardagi toparlari.
M3	Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish
M4	Yengil atletika bilan o'rgatishda umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarishni o'rgatish.
M5	Yengil atletikani o'rgatish va asoslari.
M6	Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish.
M7	Ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish.
M8	Sportcha yurish va yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi
M9	<i>Yengil atletika musobaqalarini tashkil etish, o'tkazish va musobaqa qoidalari</i> ¹
M10	Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil etish, loyihalash va hisobini yuritish
Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. (топ 300 Казанский (Приволжский)Федеральный Университет) Лёгкая атлетика БЗ.В.4.5	
Dars turi: Amaliy dars (A)	
A1	Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish.
A2	Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish.
A3	Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish.
A4	Yengil atletika bilan shug'ullanish, umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarishga o'rgatish.
A5	Yengil atletika bilan shug'ullanish, umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarishga o'rgatish.
A6	Yengil atletika bilan shug'ullanish, umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarishga o'rgatish.
A7	Yengil atletika bilan shug'ullanish va uni o'rgatish asoslari
A8	Yengil atletika bilan shug'ullanish va uni o'rgatish asoslari
A9	Yengil atletika bilan shug'ullanish va uni o'rgatish asoslari.

A10	Yengil atletika bilan shug'ullanish, umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarishga o'rgatish.
A11	Yengil atletika bilan shug'ullanish, umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarishga o'rgatish.
A12	Yengil atletika bilan shug'ullanish, umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarishga o'rgatish.
A13	Yengil atletika bilan shug'ullanish va uni o'rgatish asoslari
A14	Yengil atletika bilan shug'ullanish va uni o'rgatish asoslari
A15	Sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi
A16	Sportcha yurish texnikasini o'rgatish metodikasi
A17	Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish
A18	Fasfyuri flop usulini o'rgatish
A19	Perekidnoy usulini o'rgatish
A20	Balandlikka sakrash, yugurish texnikasini o'rgatish
A21	Yugurib kelib balandlikka sakrash texnikasini o'rgatish
A22	Fasfyuri flop usulini o'rgatish
A23	Perekidnoy usulini o'rgatish
A24	Balandlikka sakrash, yugurish texnikasini o'rgatish
A25	Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil etish, loyihalash va hisobini yuritish.
A26	Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil etish, loyihalash va hisobini yuritish.
A27	Yengil atletika bo'yicha sport jihozlari va ulardan foydalanish.
A28	Yengil atletikaning sakrash va ulotirish texnikasi asoslari ²
A29	Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, musobaqalardagi hujjatlar va hakamlik faoliyati.
A30	Yengil atletika bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish, musobaqalardagi hujjatlar va hakamlik faoliyati.
A31	Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish
A32	Qisqa masofalarga yugurish texnikasini o'rgatish
A33	Qisqa masofalarga yugurish texnikasini takrorlash
A34	Qisqa masofalarga yugurish texnikasini takrorlash
A35	Startdan chiqish texnikasini takrorlash.
A36	Startdan chiqish texnikasini takrorlash.
A37	Startdan chiqish texnikasini takrorlash
A38	Startdan chiqish texnikasini takrorlash
A39	O'rta masofaga yugurish texnikasini o'rgatish
A40	O'rta masofaga yugurish texnikasini takomillashtirish
Прыжок в длину с разбега способом. (топ 300 Казанский (Приволжский)Федеральный Университет) Лёгкая атлетика Б3.В.4.5	
Dars turi: Seminar (S)	
S1	Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi fanining maqsadi va vazifalari, rivojlanish tarixi.
S2	Jenil atletika bo'limlari ham olardin toparlari.
S3	Yengil atletika turlari texnikasini o'rgatish
S4	Yengil atletika bilan o'rgatishda umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarni bajarishni o'rgatish.
S5	Yengil atletikani o'rgatish va asoslari.

S6	Yengil atletika mashg'ulotlarida qo'llaniladigan metodlarni o'rgatish.
S7	Ta'lim muassasalarida yengil atletika mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish.
S8	Sportcha yurish va yugurish turlari texnikasini o'rgatish metodikasi
S9	Yengil atletika musobaqalarini tashkil etish, o'tkazish va musobaqa qoidalari
S10	Yengil atletika bo'yicha o'quv ishlarini tashkil etish, loyihalash va hisobini yuritish

Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. (топ 300 Казанский (Приволжский)Федеральный Университет) Лёгкая атлетика Б3.В.4.5

Óz betinshe jumis (ÓJ)

1	Seminar va amaliy mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish hamda uy vazifalarini bajarish.	50 soat.
2	Muammoli masalalar (keys-stadi) tuzish	20 soat.
3	Mavzular bo'yicha manbalar to'plash va tarjima qilish	20 soat.
4	Fan bo'yicha mavzularga insho yozish	20 soat.
5	Konferensiyalarga tezislar tayyorlash	20 soat.
6	Berilgan mavzu bo'yicha mustaqil referat ishini bajarish	20 soat.

Ta'lim texnologiyalari va metodlari:

Ma'ruzalar - interaktiv keys-stadilar; seminarlar (mantiqiy fikrlash, tezkor savol-javoblar); guruhlarda ishlash; taqdimotlarni qilish; individual loyihalar; jamoa bo'lib ishlash va himoya qilish uchun loyihalar.

Amaliy mashg'ulotlarda - mavzularga oid amaliy ishlar bajarish, amaliy kuzatish, o'lchash..

Mustaqil ishlar quyidagi shakllarda amalga oshirilishi tavsiya etiladi.:

- ma'ruzalar tayyorlash;
- kurs ishi yozish;
- konspekt yozish;
- glossariy tuzish;
- individual va guruhli o'quv loyihasi;
- keys-topshiriqlarini bajarish;
- axborot-tahliliy materiallar bilan ishlash;
- manbalar bilan ishlash;
- multimediali taqdimotlar yaratish;
- darslarning metodik ishlanmalarini tayyorlash;
- darsdan tashqari mashg'ulotlar ishlanmalarini tayyorlash;

ta'lim yo'nalishi (mutaxassislik) ning xususiyatidan kelib chiqqan holda mustaqil ishlarning boshqa turlaridan foydalanish mumkin. .

Kreditlerdi alio' ushin talaplar :

Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'liq o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil kuzatish olib borish va amaldagi, oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha og'zaki ishni topshirish. .

Fan bo'yicha talabalar bilimni baholash va nazorat qilish mezonlari

Talabalarining ta'lim natijalari 100 ballik reyting tizimida baholanadi. Talabalar tomonidan ta'lim natijalari bo'yicha ballarni konvertatsiya qilish YeCTS (European Credit Transfer System) tizimi asosida amalga oshiriladi. .

Ta'lim natijalarini baholash uchun ballar quyidagi tartibda belgilanadi. :		
Kundalik nazorat bali	Oraliq nazorat bali	Yakunlovchi nazorat bali
Auditoriya mashg'ulotida berilgan topshiriqlarning bajarilganligi uchun - joriy baholash (JB); Mustaqil ish topshiriqlarini bajarganlik uchun - mustaqil ishni baholash (O'ZB);	Oraliq nazorat vaqtida javob berganligi uchun - oraliq nazorat bali (OB); Mustaqil ish topshiriqlarini bajarganlik uchun - mustaqil ishni baholash (O'ZB);	Yakuniy nazorat vaqtida javob berganligi uchun - yakuniy nazorat bali (YAKB)
Kunlik nazorat maksimal bali 30 ball. : $\Sigma KQ = KQ + \acute{O}ZJ$	Oraliq nazorat maksimal bali 20 ball. : $\Sigma AQ = AQ + \acute{O}ZJ$	Yakuniy nazorat maksimal bali (JQ) 50 ball. .

$\Sigma KQ + \Sigma AQ > 30$ ball bo'lgan talaba yakuniy nazorat topshirishga ruxsat beriladi. .

Modul (fan) dan o'zlashtirish ko'rsatkichi (ÓK):

$$\Sigma \acute{O}K = \Sigma KQ + \Sigma AQ + JQ$$

$\Sigma \acute{O}K \geq 60$ ball bo'lganda modul (fan) o'zlashtirilgan hisoblanadi.

Talabalarning ta'lim natijelerin bahalaw kriteriyalari:

Daraja	5 ballik sistema (baho)	O'zlashtirish foizda	Bahalash kriteriyalari
A+	4,51 – 5	91 - 100	Talaba materialni mustaqil ravishda tez o'zlashtiradi: xatolarga yo'l qo'ymaydi; mashg'ulotlarda faol qatnashadi; savollarga to'liq va aniq javob beradi.
A	4,26 – 4,5	86 – 90	talaba materiallarni mustaqil o'zlashtiradi: xatolarga yo'l qo'ymaydi; savollarga to'liq va aniq javob beradi.
B+	4,01–4,25	81 – 85	Talaba materiallarni yaxshi o'zlashtirgan, uni mantiqiy tushuna oladi; mashg'ulotlarda faol qatnashadi; savollarga to'liq va aniq javob beradi, lekin unchalik vazmin bo'lmagan xatolarga yo'l qo'yadi.
B	3,51 – 4,0	71 – 80	Talaba materiallarni yaxshi o'zlashtirgan, savollarga to'liq va aniq javob beradi, lekin unchalik jiddiy bo'lmagan xatolarga yo'l qo'yadi.
C+	3,26 – 3,5	66 – 70	Asosiy materiallarni biladi, lekin aniq ifodalashga qiynaladi; savollarga javob berishda aniqlik va to'liqlik yetishmaydi; materiallarni taqdim etishda ayrim xatoliklarga yo'l qo'yadi; muloqot jarayonida qiyinchilik sezadi.
C	3,0 – 3,25	60 – 65	Asosiy materiallarni biladi, lekin aniq ifodalashga qiynaladi; savollarga javob berishda aniqlik va to'liqlik yetishmaydi; materiallarni taqdim etishda ayrim xatoliklarga yo'l qo'yadi.
daraja	5 ballik tizim. (baho)	O'zlashtirish foizda	Bahalash kriteriyalari

XI. Asosiy va qo'shimcha o'quv adabiyotlar va ma'lumot manbalar

Asosiy adabiyotlar

1. Abdullayev M.J. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi [Text]: Darslik / - Toshkent 2017-yil.
2. Abdullaev M.J. Sport mahoratini oshirish (yengil atletika). Darslik. "Cho'lpon nomidagi nashriyot va matba ijodiy uyi" Toshkent-2016 y.
3. M.S. Olimov, I.R. Soliyev, B.Sh. Haydarov Sport pedagogik mahoratini oshirish (yengil atletika) [Text]: Darslik / - Toshkent 2017-yil: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti,
4. M.S. Olimov O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati [Matn]: O'quv qo'llanma / - Toshkent 2016-yil.
5. Djumanov A.U.-Jenil atletika-(Oqiw qollanba) T. Tafakkur avlodi-2022 yil.

Qo'shimcha adabiyotlar

6. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz.Toshkent "O'zbekiston" – 2017 y.
7. Sh.Mirziyoev Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. "O'zbekiston" NMIU, 2016 y.
8. Sh.Mirziyoev Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi."O'zbekiston" NMIU, 2016 y.
9. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
10. Абдуллаев М.Ж., Смуригина Л.В. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в общеобразовательной школе, учебное пособие. Бухоро. "Durdona" - 2015 год.
11. Abdullaev M.J. "Yengil atletika" O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyining kasbiy-pedagogik faoliyati. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" -2015 yil.
12. Abdullaev M.J. "Yengil atletika" To'siqlar osha yuguruvchilarni umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish va o'rgatish uslubiyoti. O'quv qo'llanma. Buxoro. "Durdona" - 2013 yil,
13. M.S. Olimov, I.R. Soliev, B.SH. Xaydarov.-Sport pedagogik mahoratini oshirish (Yengil atletika). Darslik. "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati" nashriyoti. Toshkent-2017 yil. 320 bet.
14. H.T. Rafiev, M.S.Olimov va mualliflar jamoasi. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari (Yengil atletika). Darslik. "Ilmiy texnika va axboroti-press nashriyoti". Chirchik-2018 yil. 376 bet
15. Qudratov R., G'aniev I.D., Soliev I.R., Baratov A.M.- Yengil atletikachilarning maxsus mashqlari. Uslubiy qo'llanma/ - T.: 2011
16. H.T. Rafiev. Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. -T.: "Noshir".2012.
17. Легкая атлетика: Учебник для институтов физ. культ. /Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: ФиС, 1989.
18. Легкая атлетика: Учебник для педагогических институтов /Под ред. А.Н. Макарова. - М.: Просвещение, 1987.

Internet saytlari

www.tdpu.uz

www.pedagog.uz

Легкая атлетика России и Мира.. - <http://www.runners.ru/>

www.nadlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK)

<http://ziyonet.uz> — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portali

Avtor:	Djumanov Arzubay Uzakbergenovich
E-mail:	
Shólkem:	Ajiniyoz atindagi Nókis mámleketlik pedagogika instituti
Taqrizshiler:	QDU – ning Jismoniy madaniyat fakul'teti dekani, p.f.n. dots. N.Kayrov

Ushbu Sillabus Ajiniyoz nomidagi NDPI o'quv-uslubiy Kengashining 2025 yil "___" _____ sonli majlis bayonnomasi bilan tasdiqlangan..

Ushbu Sillabus Ajiniyoz nomidagi NDPIning Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedrasining 2025 yil "___" _____ sonli majlis bayonnomasi bilan tasdiqlangan..

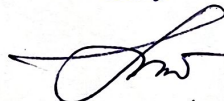
O'quv-uslubiy boshqarma

Boshlig'i:



A. Abdiev

Fakultet dekani:



A. Utepbergenov

Kafedra mudiri:



A. Eshbaev

Tuzuvchi:



A. Djumanov