

# FAN YUZASIDAN AMALIY MASHG`ULOTLAR

## I-SEMESTR

### 1. Amaliy mashg`ulot: Saf mashqlarini o`rgatish

**Dars maqsadi:** talabalarga saf mashqlaridan “saf usullari” ni o`rgatish va amaliy bajarish.

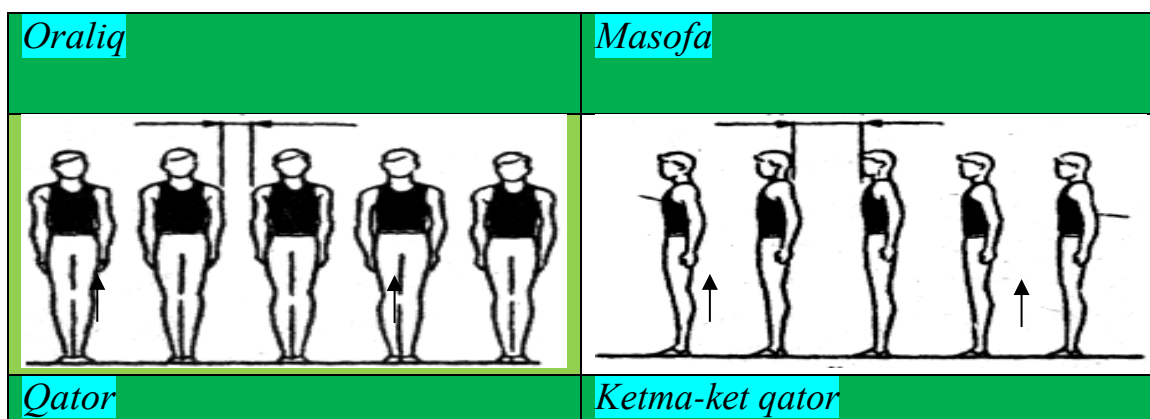
**Kerakli anjom va uskunalari:** sport zal

1. Saflarning asosiy nomlari va uning joylanishi: zich saf, orasi ochiq saflanishlarni bajarish.

2. Saf usullari - «SAFLANING!», «ROSTLANG!», «TEKISLANG», «Chapga qarab tekislan!», «O`rtaga qara!», «TO`XTA!», «ERKIN», «O`ng (chap) oyoqda ERKIN!», «TARQAL!», «Tartib bo`yicha- SANA!»-«Birinchi va ikkinchiga-sanang!», «Uchtalab (to`rt, besh va hokazo)- sanang!» buyrug`larini o`rgatish.

3. Saf usullarini amaliy bajarish.

Sherengaga (yonma-yon) qator, saflanish- «Bir ketma- ket qatorga - Saflan!»- buyrug`iga binoan bajariladi. Topshiriq bo`yicha qator, doira va hokazo bo`lib saflanish. Masalan: «Doiraga turing!», «Ikki qatorga turing!».



**Qayta saflanish**- bir safdan ikkinchi safga o`tish.

**Qatordan qirra bo`lib qayta saflanish.** Guruhda dastlabki («6-3 joyda, 6-4-2- joyda» va hokazo) o`tkazilgandan so`ng quyidagi buyruq beriladi: «Sanoqlar bo`yicha - Yuring!» shug`ullanuvchilar sanoq bo`yicha zarur bo`lgan odimni

tashlab, so`ng oyoqlarini juftlaydilar. O`qituvchi birinchi qator to`xtaguncha sanab turadi. Sanoq «6-3 joyda»- deb sanalganda 7 gacha; «9-6-3 joyida» deb sanalganda 10 gacha olib boriladi.

Qayta saflash uchun quyidagi buyruq beriladi: «*O`z joyinga qadam bos!*», safdan chiqqanlarning hammasi orqaga burilib, o`z joylariga qaytadilar, joylariga etgach, yana orqaga buriladilar.

O`qituvchi safga oxirgi qator turib, orqaga burilgunga qadar («bir», «ikki» deb) sanab turadi.

Qatordan bo`linmalarning qanotini ilgari, ketma- ket qatorga saflash. Dastlab uchmadan, to`rttadan va hokazo sanoqqa sanalgandan keyin, kuyidagi buyruk beriladi: «Bulinmalar 3-4 va xokazo kator bo`lib, chap (ung) yelkani ilgari yuring!».

Bu buyruqqa ko`ra sanab chikilgan bulinmalar tekislikni saklagan xolda ketma - ket kator xosil bo`lganga kadar belgilangan kanot Bilan ilgari lab yuradilar. Ikkinchi buyruk: «*Gurux- tuxta!*» yana qayta saflanish uchun kuyidagi buyruqlar beriladi:

1. «*Ort-ga!*»

