

Код предмета/модуля ФКИС		Учебный год 2024-2025	Семестр 1	ECTS-Кредиты 4	
тип предмета/модуля: обязательный		Язык образования Русский		Еженедельный урок часы 4	
1	Имя субъекта	Обучение аудитории (час)	Самостоя тельная обучение (часы)	Итого нагрузок (часы)	
		Физкультура и спорт	60	60	120
2	<p>Цель преподавания предмета физическая культура Узбекистана, физическое воспитание, спорт Узбекистана, физическое воспитание, детский спорт, система физической культуры, физическое развитие, физическая культура, спортивная подготовка, физические качества, этапная, «Универсиада». » и (т.д), средства и методы, помогающие приумножать современные теоретические знания, практические навыки и умения, самосовершенствование, общественную медико-санитарную деятельность и делать их доступными для самостоятельного использования в обучении.</p> <p>Задачи преподавания, следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • укреплять здоровье студентов и помогать им расти, и развиваться физически; • формировать у студентов систему специальных знаний о физической зрелости человека, способах ее достижения в определенных климатических и других условиях, формировать у студентов гигиенические навыки, приучать их к поддержанию надлежащего тела, регулярно заниматься физкультура и спорт; • Повышение спортивного мастерства за счет участия во всех этапах спортивных соревнований Универсиады; • всестороннее развитие основных физических качеств движения (скорость, сила, выносливость, ловкость, гибкость); • стремление к цели, самостоятельность и творческие способности, мужество, настойчивость и дисциплинированность, патриотизм, командный дух, дружба и товарищество, сознательное отношение к труду и общественному имуществу, воспитание культурных навыков поведения; • повысить физическую подготовленность студентов к выполнению требований теста «Алпомиш и Барчиной»; • профессиональная, практическая, физическая подготовка студентов с учетом их будущей и трудовой деятельности, будущей специализации (профессии); 				

- пропаганда здорового образа жизни;
- внедрение современных педагогических технологий и методов в образовательный процесс;
- привлекать учащихся к активным занятиям спортом, пропагандировать суть физического воспитания и помогать учащемуся стать всесторонне развитой личностью, пропагандировать его достижения.

III. Основная часть (практическая подготовка)

II. I. Содержание преподавания включает следующие темы.
Инструкции и рекомендации для практических занятий:

Учебный процесс это в основном:

- постепенно и последовательно укреплять здоровье студентов, тренируя их тело, повышая их трудоспособность;
- устранение функциональных дефектов физического развития, ликвидация осложнений после заболеваний;
- приобретение новых практических и профессиональных навыков;
- развитие физической и умственной работоспособности.
- акцентирует внимание на формировании необходимых гигиенических навыков и необходимости выполнения ежедневных физических упражнений. Упражнения и средства, развивающие различные физические качества (силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость и др.), а также важные жизненные навыки: ходьбу, бег, прыжки, метания и др., для всестороннего развития учащихся и восстановления здоровья следует воспользоваться. Необходимо использовать специальные гимнастические упражнения, которые широко применяются при том или ином заболевании. Спортивные игры: широко используются элементы баскетбола, волейбола, гандбола, футбола, бадминтона, настольного тенниса. Способствует повышению эмоционального тонуса организма, а также развитию таких качеств, как координация и скорость движений. Упражнения должны проводиться как можно больше на свежем воздухе. Эксперименты показывают, что смешанные тренировки дают наилучшие результаты. Потому что разнообразие инструментов (гимнастические, легкоатлетические, спортивные упражнения) и их своевременная замена повышают интерес учащихся, дают эмоциональную подготовку, предотвращают скуку.

В течение всего учебного периода студенты должны быть привлечены к самостоятельному выполнению гигиенических гимнастических упражнений с учетом перенесенного заболевания, прохождению дополнительных занятий в оздоровительных группах.

Для практических занятий рекомендуются следующие темы:

1. Обучение физической культуре студентов.
2. Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину с места.
3. Обучение технике бега на короткие дистанции.
4. Техника бега на средние дистанции. Обучение бегу на 500-1000

метров.

5. Спортивные игры. Обучение правилам игры в волейбол, специальные упражнения с мячами.

6. Обучение правилам игры в баскетбол, специальные упражнения с мячами.

7. Обучение правилам гандбола, специальные упражнения с мячами.

8. Обучение правилам футбола, специальные упражнения с мячами.

9. Обучение правилам игры в бадминтон, специальные упражнения с воланом.

10. Обучение правилам настольного тенниса, специальные упражнения с мячами.

11. Обучение подвижным играм.

12. Гимнастика. Обучение гребным упражнениям.

13. Обучение общеразвивающим упражнениям.

14. Обучение простым акробатическим упражнениям.

15. Обучение упражнениям, развивающим силу в гимнастических снарядах.

Практические занятия проходят на спортивных площадках и в спортивных залах. Практические занятия в основном проводятся на основе упражнений, индивидуальных, групповых и фронтальных методов, а также двусторонних учебно-игровых и соревновательных методов.

III. Самостоятельное образование и самостоятельная работа

Рекомендуемые темы для самостоятельного изучения:

1. Легкая атлетика и ее виды.
2. Техника бега на короткие дистанции.
3. История возникновения и развития игры в футбол.
4. Техника и тактика футбола.
5. История возникновения и развития игры в баскетбол.
6. Техника и тактика игры в баскетбол.
7. История возникновения и развития игры в волейбол.
8. Техника и тактика игры в волейбол.
9. История возникновения и развития гандбола.
10. Техника и тактика гандбола.
11. История возникновения и развития игры в бадминтон.
12. Техника и тактика игры в бадминтон.
13. Техника ввода и возврата волана в игре в бадминтон.
14. История возникновения и развития игры в настольный теннис.
15. Техника и тактика игры в настольный теннис

Примечание: Темы самостоятельного обучения и самостоятельной работы и формы их выполнения, соответствующие максимальные баллы и сроки сдачи приведены в таблице распределения модулей-кредитов.

3 IV. Результаты образования (формируемые компетенции)

Студент должен знать:

- Социальное становление будущего специалиста физкультурно-

спортивного вуза, достижение им физического совершенства служит средством активного совершенствования важных для студентов индивидуальных личностных и профессиональных качеств. Иметь представления и знания о повышении уровня физической подготовленности, овладении специальными знаниями, двигательными навыками и системой навыков.

- Студент владеет основными понятиями физического воспитания и спортивной науки, средствами и методами, направленными на повышение практических знаний, умений и навыков, направленных на повышение теоретического, физического развития и тренированности.
- иметь навыки организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных работ и спортивных соревнований, планирования физкультурно-спортивных занятий, проводимых вне группы.
- Студент должен обладать такими навыками, как активное участие в массовых физкультурно-оздоровительных праздниках, знание и различение форм физического воспитания, проводимых вне группы, отвечающих требованиям критериев проверки физической подготовленности «Алпомиш» и «Барчиной». Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях служат средством социального становления будущего специалиста, достижения им физической подготовленности, активного совершенствования у студентов важных индивидуальных, личностных и профессиональных качеств. Повышение уровня физической подготовленности, овладение системой специальных знаний, двигательных умений и навыков обеспечивает психофизическую подготовку будущих специалистов к их профессиональной деятельности.

К знаниям и умениям студентов в области естественных наук предъявляются следующие требования. Студент:

- Знание основных понятий физической культуры и спортивной науки, средств и методов, направленных на повышение теоретического и физического развития и подготовки, практических знаний, умений и навыков;
 - иметь навыки организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных работ и спортивных соревнований, планирования физкультурно-спортивных занятий, проводимых вне группы;
 - организовывать и проводить массовые физкультурно-оздоровительные праздники, изучать и различать формы физического воспитания, проводимые вне группы.
- «Алпомиш» и «Барчиной» должны соответствовать требованиям критериев проверки физической подготовленности.

4 V. Образовательные технологии и методы:

- проведение презентаций;
- работать в группах;
- работать в команде.

5	<p>VI. Студенты для получения кредитов: выполнение заданий и заданий, данных в формах текущего, промежуточного контроля, успешное прохождение контрольных нормативов на итоговый контроль.</p>
6	<p style="text-align: center;">Основная литература</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. К.К.Хақназаров. Баскетбол: Спортивная подготовка. Учебная пасобия Термиз, “Сурхон нашр” 2021 г. 132 с. 2. Ya.Ch.Daniyeva, X.K.Berdiyeva. “Jismoniy tarbiya va sport fanidan nazariy va amaliy mashg’ulot materiallari”. O’quv qo’llanma. Termiz 2021. 3. Pavlov Sh, O.X. Abdualimov, Z.Yunusova. “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” darslik. Toshkent, “Fan va texnologiya” 2017 y. 4. Po’latov A.A., Po’latov F.A., G’anieva F.V., Mirazilov B.M , Xusanova D.T “Basketbol nazariyasi va uslubiyati” - Toshkent: “Sano standart” 2017- y <p style="text-align: center;">Дополнительная литература</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. O’zbekiston Respublikasining Qonuni “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida” 2015 yil 4-sentabr. 6. R.I.Azizova. “Sport va harakatli o’yinlar o’qitish metodikasi”. T. 2010 yil. 7. K.D.Rahimqulov. “Milliy harakatli o’yinlar”. T. 2012 yil. O’quv qo’llanma 8. I.Margunova. Gimnastika va uni o’qitish metodikasi. O’quv qo’llanma. Toshkent 2015. 9. R.Qudratov. Yengil atletika. Toshkent: 2012. <p>Источники информации: www.ziyonet.uz 1. www.sport.uz 2. www.edu.uz 3. www.sport-atlet.com 4. www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/www.gimnastik.ru/athletics</p>
7	<p>Разработано Термез ким университетом экономики и сервиса и утвержден решением Совета университета № 1 «_30_август».</p>
8	<p>Ответственный за тему/модуль и автор программы: М.К. Усманов – зав. кафедры «Физической культуры» ТИСУ.</p>
9	<p>Бегимкулов О. - профессор кафедры Теория и методика физической культуры Термезского государственного педагогического института. И.А. Даминов - доцент, профессор «Теория и методика физической культуры» Термезского государственного педагогического института</p>