

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ГУЛИСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СПОРТ ДЛЯ МЕЖФАКУЛЬТЕТОВ»

«УТВЕРЖДЕНО»_____

Проректор по учебной работы д.б.н.
Х.Кушиев

« ____ » _____ 2017 г.

Предмет

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Область знаний: 140000-Подготовка учителей и педагогов

Направление образования: Для всех направлений

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Общее время	– 120
В том числе:	
Лекция	– 10
Практические занятия	– 62
Семинарские занятия	
Самостоятельная работа	– 48

Рабочая учебная программа по предмету «Физическая культура спорт» разработана на основе типовой программе ««Физическая культура спорт»».

Составитель: Бурханов А - преподаватель кафедры “Физическая культура спорт для межфакультетов” ГГУ _____ (подпись)

Рецензент: Сарibaев Ш. . зав.кафедры “Физическая культура спорт для межфакультетов” ГГУ _____ (подпись)

Рабочая программа 140000 - для направления образования подготовка учителей и педагогов.

Разработано Министерством высшего среднего и специального образования на основе учебной программы и учебного плана.

Рабочая учебная программа по

теории и методике физической культуры обсуждено и утверждена Учебно-методическим Советом факультета

на заседании № 1 от 29. 08. 2017 год.

Рабочая учебная программа по теория методика физической культуры обсуждено и утверждена Учебно-методическим Советом Университета на заседании № 1 от 30.08. 2017 год.

Зав. Кафедры.

_____ **Сарibaев Ш .**

Председатель научного

совета факультета

_____ **доц.Боирбеков М.**

ВВЕДЕНИЕ

Обретение независимости Республикой Узбекистан стало важной вехой в судьбах нового суверенного государства. Естественно, начался новый этап и в развитии физической культуры и спорта, который детерминируется общественным прогрессом.

Следует отметить, что перспективы развития сферы физической культуры и спорта непосредственно связаны с концепцией вывода Республики Узбекистан в разряд развитых стран, построения демократического правового государства, перехода к рыночным отношениям, разработанной Правительством Республики Узбекистан.

Следовательно, при разработке перспективных программ отрасли «физическая культура и спорт» необходимо учитывать кардинальные изменения общественно-политической, правовой и экономической базы государства.

На данном этапе важное значение приобретает формирование новых экономических, политических и социальных основ развития физической культуры и спорта в условиях рыночных отношений.

“ Физическая культура и спорт ” для всех специальностей непедагогических и педагогических направлений бакалавриата служит формированию адекватного представления о разновидности ходьбы и бега, остановка, повороты, прыжки сочетании изученных действий, о влиянии методов обучения, и воспитания в учебной группе. Предмет ставит целью формирование у студентов целостного представления о физической культуре, возрастных периодизаций в развитии организма. Задачами курса являются ознакомление студентов спортивными факторами управления, механизмами и условиями обучения лёгкой атлетике, баскетбола, волейбола, футбола, гимнастике, валеологии, умений и навыков, полученных в результате изучения данных курсов.

Физическая культура и спорт является средством пропаганды здорового образа жизни, привлечения студентов к специальным занятиям физического воспитания и спортом, удовлетворения потребностей в укреплении своего здоровья и повышения уровня физической подготовленности студентов 1-2 курсов меж факультетов. Предмет физическое воспитание и спорт также способствуют овладению основными знаниями и практическими навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями, содействуют использованию разнообразных форм физических упражнений в режиме учебы, труда и отдыха, а также развитию массового спорта с целью выявления и воспитания спортивных талантов.

Агитацией предмета физическое воспитание и спорт является внедрение в занятие данного предмета, посещение спортивных секций, участие на массовых спортивных мероприятиях как внутри ВУЗа, так и за пределами. Защищать титул как курса, факультета (направления), так и честь своего университета. Используя все свои физические возможности участвовать в жизни спорта, как активист, так и как патриот своего ВУЗа.

Именно физическое воспитание и спорт внедряет и выполняет задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Именно физические упражнения стимулируют к достижению своих результатов в различных ситуациях, происходящих в жизни человека.

Студенческие годы – один из важнейших этапов в становлении человека как активного члена общества. В этот период завершается развитие физиологических систем, в том числе и двигательного аппарата. Вот почему в эти годы должна быть создана прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования человека. Формирование основных двигательных качеств и навыков в процессе физического воспитания может быть более успешным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры, а также интенсификации физических нагрузок, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем. Однако при этом необходимо учитывать возрастно-половые и индивидуальные особенности детей и подростков, а также резервные возможности их организма на разных этапах развития. Такой подход оградит практику физического воспитания от применения недостаточных и наряду с этим чрезмерных нагрузок, опасных для здоровья. В процессе физического воспитания следует не только повышать двигательную подготовленность, но и формировать психофизические качества, обеспечивающие готовность к труду и активной деятельности в условиях автоматизированного производства. Вот почему для теории и практики

физического воспитания учащихся необходимы данные о переносимости и допустимости физических нагрузок с учетом адаптационных возможностей организма на отдельных возрастных этапах, о степени функциональной зрелости физиологических систем, об уровнях развития и совершенствования двигательных возможностей в процессе обучения.

1.1. Цели и задачи преподавания дисциплины

“ Физическая культура и спорт ” для всех специальностей непедагогических направлений бакалавриата служит формированию адекватного представления о разновидности ходьбы и бега, остановка, повороты прыжки сочетании изученных действий, о влиянии методов обучения, и воспитания в учебной группе. Предмет ставит целью формирование у студентов целостного представления о физической культуре, возрастные периодизации в развитии организма. Задачами курса являются ознакомление студентов спортивными факторами управления, механизмами и условиями и, обучение лёгкой атлетике, баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика, валеология всех знаний, умений и навыков, полученных в результате изучения данного курса.

Физическая культура и спорт является средством пропаганды здорового образа жизни, привлечения студентов к специальным занятиям физическим воспитанием и спортом, удовлетворения потребностей в укреплении своего здоровья и повышения уровня физической подготовленности студентов 1-курсов межфакультетов. Предмет физическое воспитание и спорт также способствуют овладению основными знаниями и практическими навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями, содействуют использованию разнообразных форм физических упражнений в режиме учебы, труда и отдыха, а также развитию массового спорта с целью выявления и воспитания спортивных талантов.

Физические процессы подчиняются определённым закономерностям. Физкультура направлена на раскрытие, систематизации и развитие этих закономерностей. Знание этих закономерностей поможет правильной организации и управлению процесса обучения и воспитания.

а) должны знать:

- Предназначение физического воспитания;
- их задачи и цели;
- основные разделы предмета;
- что дает изучение физического воспитания;
- какое место занимает физическое воспитание в жизни человека;
- соотношение субъективной и объективной реальности, рациональные формы освоения действительности;
- о здорового образа жизни;
- психическое состояния спортсмена,

б) должны уметь:

- различать общие и индивидуальные различия состояния студента;
- уметь поддерживать равновесие;
- принимать ответственные решения с учетом состояния студента.

в) должны иметь представление:

- о роли физического воспитания;
- о выполнении физических упражнений;
- о обучении техники по разделам;
- о мотивационной деятельности студента;

Совершенствование степени освоенных знаний студентов.

Развитие всестороннего гармоничное воспитание молодого поколения к здоровому образу жизни, физически развитого подрастающего поколения и подготовка к труду и защите родины.

Взаимосвязь предмета с другими предметами

Для получения данных знаний основывается на таких предметах как История физической культуры, Спортивная психология, Теория и методика физической культуры, спортивные игры и многими другими предметами для совершенствования полученных знаний.

Использование педагогического и информационного технического обеспечения по предмету.

Оценивание знаний студентов по рейтинговой системе используются новые средства инновационной педагогической технологии для наиболее совершенствования знаний студентов. Использование компьютерной технологии по предмету даёт наиболее лёгкому доступу информации и сведениям в сети Internet, тем самым сбор информации даёт наибольшему улучшению совершенствованию полученных знаний.

2.1. Распределение темы и количество часов проводимых занятий по предмету.

1-семестр

№	Темы практических занятий	всего	Прак. занят	Самост.занят
1	Обучение техники бега на короткие дистанции	4	2	2
2	Обучение техники бега на средние дистанции.	2	2	
3	Обучить технике прыжка в длину способом согнув ноги	4	2	2
4	Баскетбол.Обучение техники передачи мяча на месте в парах.	4	2	2
5	Обучение техники броска мяча в корзину	2	2	
6	Волейбол.Обучение техники нижней прямой подачи мяча.	4	2	2
7	Обучение техники верхней и боковой подачи.	4	2	2
8	Обучение техники передачи мяча друг-другу	2	2	
9	Учебная игра и судейство	4	2	2
10	Обучение техники кувырком вперед.	2	2	
	Всего:	32	20	12

2.1. Распределение темы и количество часов проводимых занятий по предмету .

2-семестр

№	Темы практических занятий	всего	Прак. занят	Самост.занят
1	Обучение техники метания гранаты	4	2	2
2	Обучение техники эстафетногобега	2	2	
3	Обучить технике прыжка в длину способом согнув ноги	4	2	2
4	Приём конотрольных нормативов	2	2	
5	Обучение техники броска мяча в корзину в штрафной площадке	4	2	2
6	Обучение техники броска мяча в корзину	4	2	2
7	Учебная игра и судейство	4	2	2
8	Волейбол.Обучение технике нападающего удара	2	2	
9	Обучение техники защиты и нападения	4	2	2
10	Учебная игра и судейство	4	4	
11	Футбол.Обучение техники штрафных и угловых ударов	4	2	2
12	Обучение техники передачи мяча головой друг-другу	6	2	4
13	Обучение техники передачи мяча друг-другу	4	2	2
14	Учебная игра и судейство	2	2	
15	Обучение техники кувырком назад.	4	2	2
16	Упражнение на перекладине	2	2	
17	Упражнение на брусьях	4	2	2
	Всего:	60	36	24

2.1. Содержание практических занятий

2.1.1. Обучение техники бега на короткие дистанции. (2-часа). Выход со старта, бег по дистанциям

повторные пробежки на короткие дистанции. бег на время на короткие дистанции. (А1,130-142, А3,29-31)

2.1.2. Обучение техники бега на средние дистанции. (2-часа). Выход со старта, бег по дистанциям

повторные пробежки на короткие дистанции. бег на средние дистанции. (А1,120-136, А3,31-36)

2.1.3. Обучение технике прыжка в длину способом согнув ноги. (2-часа). подготовительная фаза, разбег, толчковая фаза, фаза полёта способом ножницы, фаза приземления. (А1,210-227, А3,45-49)

2.1.4. Баскетбол. Обучение техники передачи мяча на месте в парах. (2-часа). Обучение броска мяча от груди обеими руками. Обучение передачи мяча друг-другу сверху одной рукой
Обучение передачи мяча друг-другу сверху обеими руками. (А5,67-70, А3,31-36)

2.1.5. Обучение техники броска мяча в корзину. (2-часа).Броски мяча со штрафной линии разным способом. Броски мяча в корзину за штрафной линии разным способом. (А5,67-70, А3,41-56)

Обучение броска мяча в корзину с разбега. Обучение приема мяча и бросок в корзину. (А5,67-70, А3,41-56)

2.1.6. Волейбол.Обучение техники нижней прямой подачи мяча. (2-часа). положение тела и рук.Подготовка к подаче. Подготовка к игровой подаче. После подачи занять свое место. (А2,67-7)

2.1.7.Обучение техники нижней верхней и боковой подачи. (2-часа). Обучение нижней боковой подачи. Обучение верхней боковой подачи. Подача мяча на указанные места.(А2,87-90, А3,41-56)

2.1.8. Обучение техники передачи мяча друг-другу. (2-часа).1.Удар и нападение с левой стороны

2.Организовать удар и нападение с середины и с левой стороны

3. Короткая подача. (А2,91-100, А3,41-56)

2.1.9. Учебная игра и судейство. (2-часа).1.Деление на команды

2.Распределение по зонам3.Судейство в течении игры.(А2,91-100, А3,41-56)

2.1.10.Гимнастика.Обучение техники кувырком вперед. (2-часа). а) Кувырок вперед. Стойка на голове с помощью напарника. стойка на голове без напарника,страховка,группировка.(А5,91-100)

2.1.11. Обучение техники метания гранаты. (2-часа). 1Техника держания гранаты

2.Техника бега.3.Скрестный шаг.(А7,45-50, К2,32-35)

2.1.12. Обучение техники эстафетногобега. (2-часа). Обучить начального бега, ускорения
Техника бега по дистанции,техника поворотов, техника передачи эстафетной палочки
(А7,45-50, К2,32-35)

2.1.13. Обучить технике прыжка в длину способом согнув ноги. (2-часа). Подготовительная фаза

.Толчковая фаза..Фаза полёта способом ножницы..Фаза приземления (А7,51-60, К2,42-45)

2.1.14.Приём конотрольных нормативов. (2-часа).

2.1.15. Обучение техники броска мяча в корзину в штрафной площадке. (2-часа). а) Броски мяча со штрафной линии разным способом.б) Броски мяча в корзину за штрафной линии разным способом.в) Обучение броска мяча в корзину с разбега.г) Обучение приема мяча и бросок в корзину.(А5,67-70, А3,41-56)

2.1.16. Обучение техники броска мяча в корзину. (2-часа). а) Броски мяча со штрафной линии разным способом.б) Броски мяча в корзину за штрафной линии разным способом.в) Обучение броска мяча в корзину с разбега.г) Обучение приема мяча и бросок в корзину.(А5,67-70, А3,41-56)

2.1.17. Учебная игра и судейство. (2-часа). а) Групповое разделениеб) Учебная игра.

в) Обучение судейству во время игры.(А5,67-70, А3,41-56)

2.1.18. Волейбол.Обучение технике нападающего удара. (2-часа). 1.Удар и нападение с левой стороны2.Организовать удар и нападение с середины и с левой стороны

3. Короткая подача. (А2,91-100, А3,41-56)

2.1.19. Обучение техники защиты и нападения. (2-часа). 1.Обучение одиночной защиты и нападения

2.Обучение групповой тактики защиты и нападения

3.Совершенствование техники.(А2,91-100, А3,41-56)

2.1.20. Учебная игра и судейство. (4-часа).1.Деление на команды

2.Распределение по зонам3.Судейство в течении игры.(А2,91-100, А3,41-56)

2.1.21. Футбол.Обучение техники штрафных и угловых ударов.понятие о штрафных и свободных ударов.техника выполнения штрафных и угловых ударов. Понятие «Пенальти» и техника выполнения(А5,86-94, А6,54-58)

2.1.22. Обучение техники передачи мяча головой друг-другу. (2-часа). 1.Обучение передачи мяча с ближнего расстояния 2.Обучение передачи мяча с среднего и дальнего расстояния
3.Совершенствование техники(А5,86-94, А6,54-58)

2.1.23. Обучение техники передачи мяча друг-другу. (2-часа). 1.Обучение передачи мяча с ближнего расстояния 2.Обучение передачи мяча с среднего и дальнего расстояния, передачи мяча с внутренней и внешней стороны стопы
3.Совершенствование техники(А5,86-94, А6,54-58)

2.1.24. Учебная игра и судейство. (2-часа). 1.Деление на команды
2.Применение в игре обученной техники
3.Обучение судейству в процессе игры. (А5,145-194, А6,87-98)

2.1.25. Обучение техники кувырком назад. (2-часа). а) Кувырок назад. Стойка на голове с помощью напарника. стойка на голове без напарника, страховка, группировка.(А5,91-100)

2.1.26. Упражнение на перекладине. (2-часа). (А5,91-100)

2.1.27. Упражнение на брусьях. (2-часа)...(А5,91-100)

3.Содержание и объём самостоятельных занятий

(практические занятия 1-семестр)

Темы самостоятельных занятий	Задания и рекомендации	Срок выполнения	объём
Обучение техники на короткие, средние дистанции и прыжка в длину	Понятие о технике бега на короткие и средние дистанции, бег по прямой и поворотах. Высокий старт, понятия о технике прыжка в длину и его фазах	1-3 неделя	4
Обучение техники игры баскетбол	Дать понятие о технике баскетбол. Правила игры и судейство. Совершенствование элементов выполняемых в игре баскетбол.	4-6 неделя	4
Обучение техники игры волейбол	Дать понятие о технике волейбол. Правила игры и судейство. Совершенствование элементов выполняемых в игре волейбол.	7-9 неделя	4
Обучение техники игры футбол	Введение мяча с внутренней и внешней стороны стопы. техника передачи мяча партнеру. Техника выполнения штрафных и угловых ударов. Правила игры и судейство.	12-14 неделя	4
Валеология-наука о здоровье и здорового образа жизни	Введение в валеологию. Общие понятия о валеологии, цель и задачи валеологии, связь другими предметами	15-16 неделя	4
Оценка физической развития и подготовленности	Методы определения физической состояния человека. ритм дыхание и пульс сердца Пути определения антропометрических данных.	17-18 неделя	4
ВСЕГО:			24

Содержание и объём самостоятельных работ

(практические занятия .2-семестр)

Темы самостоятельных занятий	Задания и рекомендации	Срок выполнения	объём
Обучение техники метания гранаты эстафетного бега	Понятие о метательных упражнениях. сектор метания гранаты, специальные упражнения метателей. Виды эстафетных бегов. место проведение соревнований.	1-3 неделя	4
Игра баскетбол и судейство	Ознакомление с правилами соревнования, разметки площадки, судьи и их обязанности	4-6 неделя	3
Игра волейбол и судейство	Ознакомление с правилами соревнования, разметки площадки, судьи и их обязанности	7-8 неделя	3
Игра футбол и судейство.	Ознакомление с правилами соревнования, разметки площадки, судьи и их обязанности. боковая судья, понятие «офсайд»	9-10 неделя	2
Ритм жизни и здоровья	Оздоровления без таблеток. Формирования психофизиологическую среду в семье.	11-неделя	2
Физическая активность и здоровья. Закаливания.	Понятие о компонентах здорового образа жизни. Виды закаливание.	12 неделя	2
Половое воспитание.	Ген и потомственно-генетические заболевания.	13- неделя	2
Научно-обоснованные методы улучшения здоровья и организации занятий	Дать сведения студентам о идеальном осанке. Роль физических упражнений в улучшении организма человека.	14 неделя	2
Методика оценивания показателей сердечно-сосудистых систем.	Определение с помощью физиометрическими методами. Пульс и методы измерения. Физическая развития	15-неделя	2
Пути заражения со СПИДом	Понятие о СПИДе. отрицательное влияние СПИДа на организм человека. пути заражения вирусом. Профилактика.	16 -неделя	2
ВСЕГО:			24

4. СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ

4.1. ТАБЛИЦА ОЦЕНИВАНИЯ

ОСЕННИЙ СЕМЕСТР

№			Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
			4-9	11-16	18-23	25-30	2-7	9-14	16-21	23-28	30-4	6-11	13-18	20-25	27-2	4-9	11-16	18-23	25-30	1-6	8-13	15-20
1	ПК	лекции (тест)									5											
		практический		5			5			5					5		5					
		самостоятельный				5			5							5						
2	ИК																	5				
всего																			5			

4.1. ПРОМЕЖУТОЧНОЕ ОЦЕНОВАНИЕ

Для оценивания промежуточных контрольных работ успеваемости учащихся по предмету “физическая культура и спорт” используются лекционные занятия по курсу «Основы валеологии» занятия.

Промежуточные контрольные проводятся тестовом или письменном виде и оценивается в

5 бальной систем. Вопросы письменных работ и тестовые варианты готовятся соответствии рабочей программы

4.2. ИТОГОВАЯ ОЦЕНИВАНИЯ

На итоговом контроле студенты сдают следующие контрольные нормативы.

	ИК	мальчики				девушки			
		оценки				оценки			
№	нормативы	5	4	3	2	5	4	3	2
1	Бег на100 м.	13,4	13,8	14,0	14,8	15,8	16,4	18,0	18,4
2	Прыжок с места в длину	250	235	210	200	180	165	150	140

ВЕСЕННИЙ СЕМЕСТР

№			Февраль				Март			Апрель				Май				Июнь				Июль			
			12-17	19-24	26-03	03-10	12-17	19-24	26-31	02-07	09-14	16-21	23-28	05-09	07-12	14-19	21-26	28-02	04-09	11-16	18-23	25-30	02-07	09-14	
			24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	
1	ПК	практический																							
		самостоятельный			5				5										5						
2	ИК																			5					5
всего																				5					

На промежуточном контроле студенты сдают следующие контрольные нормативы

	ПК	мальчики				девушки			
		оценки				оценки			
№	нормативы	5	4	3	2	5	4	3	2
1	Подтягивания на перекладине и на низком перекладине	14-12	11-9	8-6	5-0	22-20	19-17	16-13	12-0

На итоговом контроле студенты сдают следующие контрольные нормативы

	нормативы	мальчики				девушки			
		оценки				оценки			
		5	4	3	2	5	4	3	2
1	отжимания	40-39	38-37	36-35	34	16	15	14	13
2	Бег на 400-800 м.	2.50	3.00	3.10	3,11	1.18	1.20	1.25	1.30

5.ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

№	Муаллиф, адабиёт номи, тури, нашриёт, йили, хажми	Кутубхона да мавжуд нусхаси
1.	Акрамов Ж.А .Гандбол.Дарслик.Ўз.ДЖТИ нашриёт матбаа бўлими, 2008 йил	1
2.	Айрапетьянц Л.Р.Волейбол. дарслик, ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2005 йил.	24
3.	Бальсевич Б.К.Физическая культура для всех и каждого.М. ФиС.1988 год	10
4.	Масляков В.А.Массовая физическая культура в Вузе.М.Высшая школа.1991год.	10
5	Нуримов Р .Футбол. Дарслик.Тошкент-2005	16
6	Нормуродов А.Н.Жисмоний тарбия. Укув кулланма.Тошкент-2011	10
7	Нормуродов А.Н.Енгил атлетика. Ўқув услубий қўлланма Т.2002 йил	1
8	Нормуродов А.Н., Моргунова И.И Жисмоний тарбия фанидан намунавий дастур(бакалавр йуналиши учун)Т. 2004 йил	1

5.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

№	Муаллиф, адабиёт номи, тури, нашриёт, йили, хажми	Кутубхонада мавжуд нусхаси
1.	Кошбахтиев И.А Керимов Ф.А .Ахматов М.С. Валеология асослари. Дарслик. Тошкент.2005.йил.	10
2.	Қудратов Р. “Енгил атлетика”, дарслик, Тошкент “Ношир”, 2012 йил	5
3.	Шокиржонова К.Т. “Енгил атлетика (мусобақа қоидалари)” ўқув қўлланма, Тошкент, 2007 й.	10
4.	Ниёзов И. “Енгил атлетика” ўқув қўлланма, Фарғона, 2000 йил	12
5.	Павлов Ш, Абдурахмонов Ф., Акрамов Ж.Гандбол, дарслик Тошкент ЎзДЖТИ 2005 й	20

Подпись и печать
зав.библиотеки

Дополнительные сведения введении и изменений в рабочую программу. _____
Дополнение и введение некоторых изменений в рабочую программу учебного года.

Введение дополнительных изменений:

_____ (Ф.И.О. преподавателя - профессора)

_____ (подпись)

Дополнительные сведения введении и изменений в рабочую программу рассмотрена и одобрена на Совете факультета (_____ год “ ____ ” _____ протокол № “ ____ ”)

Председатель Совета:

доц. М. Баирбеков

