

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

Зарегистрировано:

№ БД – _____

«_____» _____ 201__ г.

Министерство высшего и среднего
специального образования

“_____” _____ 201__ г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Типовая программа

(направление бакалавриат)

Ташкент – 2017

Программа утверждена министерством высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан приказ № _____ от « ____ » _____ 20____ в соответствии со списком дисциплин

Типовая программа разработана в едином формате с направлениями объединения министерства высшего и среднего специального образования, утверждена ученым Советом приказ № _____ от « ____ » _____ 20__ г.

Типовая программа разработана в Национальном Университете Узбекистана.

Составители :

Т.Э. Набиев - НУУз, доцент, заведующий кафедрой
“Физическая культура и спорт”

Е.Э. Исхакбаев - НУУз, старший преподаватель кафедры
“Физическая культура и спорт”

И.Е.Шкондина - ТИИТ старший преподаватель кафедры
“Физическая культура и спорт”

Рецензенты :

И.А. Кошбахтиев - ТАТУ доктор педагогических наук, профессор.

А.А. Аббасов - ТФИ заведующий кафедрой “Физическая культура и спорт”

Типовая программа рассмотрена и рекомендована к печати Методическим Советом Национального университета Узбекистана протокол № от “ ____ ” _____ 20__ г.

I. Актуальность учебной дисциплины, место дисциплины в высшем образовании

Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Место учебной дисциплины «Физическое воспитание и спорт» в системе социально - гуманитарных знаний определяются предметом её изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента-выпускника, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

«Физическое воспитание и спорт» входит в число обязательных дисциплин «гуманитарные и социально – экономические дисциплины» - 1 блока. Согласно учебным планам Высших школ, предмет «Физическое воспитание и спорт» проводится на 1 курсе обучения в течении двух семестров.

1. Цели и задачи предмета.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально – профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- **понимание** роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- **знание** научно – практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- **формирование** мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- **овладение** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- **обеспечение** общей и профессионально –прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- **приобретение** опыта творческого использования физкультурно – спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Основная теоретическая часть педагогической валеологии (теоретические занятия) *

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» 4 сентября 2015 г . Основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально - прикладная физическая подготовка.

Тема 2. Основы здорового образа жизни.

Основные понятия: здоровье, образ, уровень, качество и стиль жизни, здоровый образ жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка, установка.

Содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль.

Педагогический контроль. Самоконтроль его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий.

Тема 5. Двигательная активность и здоровье.

Двигательная активность и её влияние на здоровье человека. Нормы двигательной активности. Гиподинамия. Методы, оценка и формирование двигательной активности в жизни человека.

* Теоретический курс “Педагогическая валеология” в составе предмета «Физическая культура и спорт» составляется и утверждается на кафедрах «Физическая культура и спорт» с учетом предыдущей подготовки образования и будущей специальности обучающихся студентов, а также, объёмом предусмотренным учебным планом по специальности.

II. Рекомендации и показания по практическим занятиям

Урочные занятия состоят из методико – практического и учебно – тренировочного разделов занятий.

Методический раздел практических занятий направлен на: освоение методики подбора физических упражнений и видов спорта; составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;

умение осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку; освоение навыков судейства соревнований.

Учебно – тренировочные занятия направлены на: повышение уровня физической подготовленности и развитие физических качеств; освоение техники видов спорта; подготовку студентов к участию в массовых спортивных соревнованиях; освоение и совершенствование навыков профессионально – прикладной подготовленности в соответствии с требованиями специальности.

Внеурочные занятия:

- физические упражнения в режиме дня (зарядка, атлетические занятия, оздоровительные мероприятия – плавание, ходьба, бег, туристические походы, катание на коньках, езда на велосипеде и др.)
- занятия в спортивных секциях, оздоровительных, атлетических и других группах общей физической и специальной подготовки.

Неурочные занятия обеспечивают поддержание студентами высокого уровня физической работоспособности и способствует выполнению требований программы. Руководство, контроль, и консультирование всех форм занятий осуществляется профессорско – преподавательским составом кафедр физического воспитания и спорта.

1. Организация учебного процесса

Учебный год состоит из двух семестров. Семестр состоит из 18 недель. Для проведения учебной работы студенты распределяются по учебным отделениям.

Врачебные обследования студентов осуществляются до начала учебных занятий или же во внеурочное время.

1.2 Распределение студентов по учебным отделениям

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения : основное, специальное и спортивное.

Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.

В специальную медицинскую группу входят студенты, у которых обнаружены какие либо отклонения в состоянии здоровья при прохождении медицинского обследования, или же имеющие хронические заболевания, которые не позволяют полноценно выполнять физические нагрузки, а также имеющие низкую физическую и функциональную подготовленность.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, выполняют задания по реферированию данной дисциплины теоретического и практического разделов, с последующей защитой в устной форме.

Основное учебное отделение предназначено для студентов основной медицинской группы, имеющих высокий уровень физического и функционального состояния своего организма. В **подготовительную** группу входят студенты из числа имеющие средний или низкий уровень физического состояния (физического развития, физической подготовленности). Учебный процесс в подготовительном учебном отделении направлен на:

- комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки;
- повышения уровня физического и функционального состояния;
- профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях.

Специальная учебная группа формируется из числа студентов, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья, либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование специальных учебных групп осуществляется с учетом пола, характера заболеваний студентов, уровня их физического и функционального состояния. Группы комплектуются по следующим нозологическим нормам (группам заболеваний «А», «Б», «В») :

- группа «А» - студенты с заболеваниями сердечно – сосудистой и дыхательной систем, нарушениями функций нервной и эндокринной систем, ЛОР – органов, органов зрения;
- группа «Б» - студенты с заболеваниями органов брюшной полости (хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушения жирового, водно – солевого обменов и заболеваниями почек.

- группа «В» - студенты, имеющие нарушения опорно – двигательного аппарата и снижение двигательной функции.

Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на :

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях студентов;

- формирование у студентов волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

- принятие и усвоение студентами знаний о методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний по контролю физического и функционального состояния организма.

- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Спортивное учебное отделение формируется из числа студентов, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. Учебный процесс в спортивном отделении направлен на:

- соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса);

- повышение уровня спортивного мастерства;

- подготовку студента – спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности. Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта и реальными условиями спортивной базы вуза для проведения учебно – тренировочного процесса.

2. Тематика практических занятий для групп основного учебного отделения

СОДЕРЖАНИЕ	КУРС I
Общая физическая подготовка (развитие физических качеств)	
Специальная физическая подготовка	
Виды спорта (легкая атлетика, гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, плавание,)	

подвижные и национальные игры, эстафеты)	
Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)	
Современные оздоровительные системы.	
	Итого

Общая и специальная физическая подготовка

При планировании материала практического раздела допускается широкий выбор средств общей и специальной физической подготовки, оздоровительных упражнений и их комплексов. Формы проведения практических занятий могут быть различными по организации и методическому обеспечению, по совокупности средств и методов, по месту проведения и способам учета проделанной студентами работы. Рекомендуется использовать следующие средства для развития физических качеств.

Быстрота – способность организма выполнять движения в минимально короткий отрезок времени. Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, стартовые рывки, ускорения.

Бег : обычный, семенящий, трусцой, поднимая бедро, захлестыванием голени назад т.п. Контрольные старты : 100м, 500м, 1000м. Бег по виражу, челночный бег и др. Эстафеты.

Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр).

Выносливость – способность выполнять какую – либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности, - характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

Оздоровительный бег. Освоение техники бега по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Выполнение различных усилий в умеренном темпе продолжительностью до 15 – 25 мин.

Гибкость – способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них с активным и пассивным сопротивлением, широкие махи и т.д. Выполнение упражнений из статических положений с максимальной амплитудой.

Ловкость (координация движений и равновесие) – Способность организма быстро овладеть сложными координационными движениями, а также быстро перестраиваться в зависимости от требования обстановки. Гимнастические и акробатические упражнения

с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью и быстротой реакции и решением двигательных задач в минимальном временном интервале.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на гимнастических и вспомогательных снарядах. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.

Виды спорта

Гимнастика. Общеразвивающие упражнения, упражнения на равновесие, бег, прыжки, танцевальные элементы. Упражнения различной длительности, сложности, ритмической структуры.

Атлетическая гимнастика. Упражнения атлетической гимнастики с использованием отягощений для укрепления мышц и повышения работоспособности.

Методической основой атлетической гимнастики для всех возрастных групп являются многократные повторения упражнения с малым весом. Особое внимание уделяется упражнениям для развития силы рук.

Спортивные игры. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения игрока. Освоение и совершенствование элементов техники баскетбола, волейбола, гандбола, футбола, настольного тенниса, регби, бадминтон. Основные приемы овладения и управления мячом, тренировка в парах, тройках. Эстафеты, имитационные действия, финты. Игры в не равночисленных составах. Товарищеские, контрольные двусторонние игры. Участие в соревнованиях.

Баскетбол. Стойки, повороты, передвижение, ведение, передачи, броски мяча с различных точек. Обучение техническим и тактическим действиям. Ловля и передачи мяча различным способом на месте и в движении. Ведение мяча на месте и передвижением вперед, назад, левым, правым боком, с сопротивлением, с поворотами. Командная игра. Практика судейства.

Волейбол. Стойки и передвижения. Прием и передачи мяча различным способом на месте и с передвижением (вперед, назад, влево, вправо). Подачи мяча и их разновидности, блокирование, страховка. Командная игра. Практика судейства.

Футбол. Передача и прием мяча ногой (левой, правой) на месте, с передвижением (вперед, назад, влево, вправо), удары по воротам, ведение мяча и его отбор.

Гандбол. Передача и ловля мяча (левой, правой рукой) на месте, с передвижением вперед, левым, правым боком. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении, с сопротивлением. Удары по воротам с различных позиций, с места и в прыжке. Финты (влево, вправо) с мячом и без мяча. Командная игра. Практика судейства.

Легкая атлетика. Теоретические сведения: история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения спринтера, различные стартовые рывки и ускорения.

Бег и его разновидности (с захлестыванием голени назад, высоким подниманием бедра и т.п.). Комплексы общих и специальных упражнений стайера. Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка. Контрольные старты: 100м, 500м, 1000м. Бег на вираже, челночный бег и др. Ускорения на отрезках. Эстафеты.

Метание. Общеразвивающие и специальные упражнения метателя. Освоение техники метания легкоатлетических снарядов. Упражнения с набивными мячами и другими приспособлениями для развития общей и специальной силы метателя.

Прыжки. Общеразвивающие и специальные упражнения прыгуна. Упражнения с элементами прыжков различными способами. Техника прыжков (в длину с места, с разбега). Освоение индивидуализированных комплексов прыжковых упражнений.

Плавание. Теоретические сведения : история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков поведения на воде. Техника рук, ног, упражнения на суше.

Подвижные и национальные игры. В процессе проведения подвижных игр решаются образовательные и воспитательные задачи, это, сотрудничество и взаимопомощь в команде, развивающее чувство коллективизма, и чувство соперничества, и соревновательной борьбы с другими командами или участниками игр.

Существенной особенностью игрового метода является то, что игровые действия осуществляются в неожиданно меняющихся внешних условиях. Изменчивость игровых ситуаций вызывает у участников игры необходимость постоянно и вдумчиво ориентироваться, что

обуславливает проявление таких качеств, как наблюдательность, умение анализировать и оценивать сложившееся положение.

Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)

Цель ППФП – психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности.

Задачами ППФП определяются особенностями будущей профессии и сводятся к следующему:

- формированию специальных знаний, освоению прикладных умений и навыков;
- воспитанию и совершенствованию профессионально – личностных качеств средствами физической культуры;
- воспитанию специальных прикладных психофизических качеств для успешной реализации учебно – тренировочных и физкультурно – оздоровительных программ в жизнедеятельности.

Современные оздоровительные системы

Оздоровительные системы – это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья человека.

Дыхательная гимнастика. Регулирование процессов дыхания. Специальные дыхательные упражнения.

Релаксационная гимнастика. Особенность релаксационной гимнастики заключается в сочетании физических упражнений с расслаблением.

Ритмическая гимнастика. Разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, и танцевальные элементы, используемые под эмоционально - ритмическую музыку. Ритмическую гимнастику целесообразно во все формы оздоровительной физической культуры. В ритмической гимнастике используют общеразвивающие упражнения : на осанку; на равновесие; с гимнастическими палками; с резиновыми набивными мячами; в исходных положениях: сидя, лежа, на спине, на боку, на животе, стоя.

Пилатес. Это система упражнений, развивающих каждый аспект физической формы: силу, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту.

Фитнес. Это система направленная на совершенствование общей физической подготовленности, равномерную коррекцию фигуру через различного рода нагрузки на мышцы.

Стречинг – ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

Степ – аэробика – это ритмичные упражнения на все мышцы тела выполняемые на специальной платформе.

2.1 Тематика практических занятий для групп подготовительного учебного отделения

СОДЕРЖАНИЕ	КУРС I
Общая физическая подготовка (развитие физических качеств)	
Специальная физическая подготовка	
Корригирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям).	
Виды спорта (легкая атлетика, гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные игры, плавание,)	
подвижные и национальные игры, эстафеты	
Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)	
Современные оздоровительные системы.	
Итого	

Практические занятия с группами подготовительного отделения проводятся на основе средств и методов, предусмотренных для групп основного учебного отделения с учетом уровня физического состояния и здоровья студентов.

В содержание учебного материала включена корригирующая гимнастика применительно к имеющимся заболеваниям : упражнения, используемые для исправления различных деформаций позвоночника, грудной клетки, стоп; движения локального воздействия, выполняемые из заданного исходного положения при условии сочетания силового напряжения с растягиванием.

2.2 Тематика практических занятий для групп специального учебного отделения

СОДЕРЖАНИЕ	КУРС I
Общеразвивающие упражнения.	
Специальные упражнения.	
Гимнастика (дыхательная, релаксационная, ритмическая)	
Корригирующая гимнастика (применительно к имеющимся заболеваниям).	
Элементы различных видов спорта (спортивные игры,	

легкая атлетика, плавание)	
Подвижные игры и эстафеты	
Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)	
Современные оздоровительные системы.	
Массаж и самомассаж (применение массажа и самомассажа при различных заболеваниях)	
Итого	

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметом и без предметов (одиночные, парные, групповые). Упражнения на гимнастической лестнице, скамейке. Упражнения на растягивание, расслабление. В комплексы ОРУ постепенно включаются более сложные по координации упражнения, увеличивается количество их повторений и интенсивность выполнения. Упражнения с отягощением (набивными мячами, гантелями, тренажеры).

Специальные упражнения

Специальные упражнения направлены на дальнейшую коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные, дыхательные).

Гимнастика

Дыхательная гимнастика . Применяется при астенических состояниях вегето – сосудистой дистонии, болезнях желудочно – кишечного тракта, физическом и умственном переутомлении, снятии стресса.

Релаксационная гимнастика. Проводится в сочетании физических упражнений для всех мышечных групп с расслаблением. Рекомендуется релаксация двух видов: частичная, как средство профилактики переутомления; полная, предусматривает не только мышечное расслабление, но и снятие стресса, психическое расслабление, успокоение и отдых центральной и периферической нервной системы. Релаксацию можно выполнять в положении сидя и лежа.

Аэробика. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т. п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Корригирующая гимнастика

(применительно к имеющимся заболеваниям)

Специальные комплексы упражнений лечебной физической культуры, выполняемые как в рамках учебного занятия, так и самостоятельно. Специальные корригирующие упражнения. Гимнастические упражнения на координацию. Упражнения в равновесии (перемещения в различных плоскостях вестибулярного анализатора, изменение величины площади опоры, перемещение высоты общего центра тяжести по отношению к опоре).

Корригирующие упражнения общей оздоровительной направленности : гимнастика для глаз, на осанку, для позвоночника, суставов.

Современные оздоровительные системы

Оздоровительный фитнес. Упражнения низкой интенсивности, для выполнения которых необходимо менее 50 % функционального резерва. Рекомендуется для не подготовленных студентов, за исключением больных или крайне слабых.

Шейпинг. При занятиях шейпингом интенсивность физических упражнений дозируется строго индивидуально, так как только в этом случае она дает наибольший эффект.

Калланетика. Программа для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активизацию глубоко расположенных мышечных групп. При выполнении упражнений необходимо избегать резких движений, чрезмерного напряжения. Используются в основном изгибы, наклоны, прогибы, поднимание ног и туловища в положении лежа, полушпагаты, качание с акцентом на растягивание мышц.

Элементы различных видов спорта

Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона, настольного тенниса. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, тренировка в парах, тройках. Игры в не равночисленных составах.

Легкая атлетика. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Прыжки: на одной и двух ногах, прыжки с передвижением вперед, в длину с места, со скакалкой, с поворотом. Метание теннисного мяча.

Плавание. Теоретические сведения : история развития и правила соревнований. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца. Освоение техники основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков поведения на воде. Техника рук, ног, упражнения на суше.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно координационных действий.

Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)

Требование к специальной физической подготовленности в сфере профессионального труда. Общие и специальные задачи ППФП. Личностные и профессионально – значимые качества, характерные для избранной профессии. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры (согласно избранной специальности).

Массаж и самомассаж

Влияние массажа на различные системы организма. Принципы применения массажных приемов. Показания и противопоказания к применению массажа.

Техника выполнения массажных приемов. Техника поглаживания, растирания, разминания и т.п. Массаж в сочетании с движениями.

Особенности применения массажа при различных заболеваниях: сердечно – сосудистой, дыхательной и нервных системах, опорно – двигательного аппарата,, желудочно – кишечного тракта, умственном и физическом утомлении.

Самостоятельное образование и самостоятельная работа

Рекомендуемые виды самостоятельных работ студентов :

1. Занятия в спортивных кружках Вуза.
2. Подготовка к контрольным нормативам во внеурочное время. (консультация с преподавателями кафедры «Физической культуры и спорта»)
3. Освоить комплекс утренней гигиенической гимнастики УГГ.
4. Составить комплекс профилактических средств физической культуры в оздоровительных целях.
5. Участие в массовых спортивных и физкультурно - оздоровительных мероприятиях, соревнованиях различного уровня.
6. Занятия в спортивных кружках Вуза.

7. Составить разминку соответствующую избранному виду спорта.
8. Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом. Дневник самоконтроля.
9. Составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью (профессиограмма).

Основная и дополнительная учебная литература а также информационные источники

Используемая литература

1. Ўзбекистон Республикасининг қонуни “Жисмоний маданият ва спорт тўғрисида” 2015 йил 4 сентябр.
2. Ўзбекистон Республикаси Олий таълим муассасаларида жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш концепсия. ОЎМТВ коллегиясининг 1999- йил мартдаги қарори.
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Жисмоний маданият ва спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида”. 1999 йил 27 май.
4. Кошбахтиев И.А. “Основы оздоровительной физкультуры студенческой молодежи” Т – 1994.
5. Нормуродов А.Н. Енгил атлетика. Ўқув услубий қўлланма. Т- 2002.
6. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Ўқув қўлланма, Т. : 2006.
7. Нуримов Р.И. Футбол. Т.: 2005
8. Латипов Р.И ва бошқ. Жисмоний тарбия фанидан услубий қўлланма (бакалавр таълим йўналишлар учун). Т.: ТДПУ. 2008.
9. Акрамов Ж.А. Гандбол. Т.: 2008
10. Нормуродов А.Н. Жисмоний тарбия. Ўқув қўлланма. Т.:2011.
11. Матухно Е.В. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Учебное пособие. К.: 2013.
12. Шарипова Д.Д. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие. Т.: 2005.
13. И.М. Мирзакулов ва бошқ. Валеология. Ўқув услубий қўлланма. Т.: 2008
14. Умаров Д.Х. Средства и методы профессионально – прикладной физической подготовки студентов и учащейся молодежи. Учебно – методическое пособие. Т.: 2010.
15. Царева Л.В. Физическая культура и спорт в программе учебных занятий студентов неспециализированных вузов. Учебное пособие. Х.: 2008.
16. Винулов А.Д. Плавание. М.: 2003.

17. Нормуродов А.Н. , Моргунова И.И., Жисмоний тарбия фанидан намунавий дастур (бакалавр йўналиши учун). Т.: Фан ва технологиялар.2004.

Дополнительная литература

1. Постановление Президента Республики Узбекистан Мирзиёев Ш.М. «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» 3 июня 2017 г.
2. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Т-2016
3. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил қатъий тартиб интизом ва шахсий жавобгарлик- хар бир рахбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак. Т-2016
4. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга курашимиз. Т-2017
5. Кошбахтиев И.А. Информационное обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Т.: 2004
6. Эродонов О.Л. Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие. Т.: 2012.
7. Т.Т Юнусов., Ю.М. Юнусова.,” Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари бшйича услубий қўлланма. Т.: 2004.
8. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта.

Электронные ресурсы

1. www.pedagog.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.edu.uz
4. www.Wada-ama.org
5. www.sport-atlet.com
6. www.eurosport.ru/athletics
7. def.kondopoga.ru
8. [www.neopod.ru/catalog/sport/sport games/](http://www.neopod.ru/catalog/sport/sport_games/)
9. www.gimnastik.ru/athletics

