

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI

TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
PEDAGOGIKA FAKULTETI
«MAKTABGACHA VA BOSHLANG‘ICH TA‘LIM SPORTI» KAFEDRASI



JISMONIY TARBIYA VA SPORT

FANIDAN

1-kurslar uchun

O‘QUV USLUBIY MAJMUA

BILIM SOHASI

100000-GUMANITAR

TA‘LIM SOHASI

110000-PEDAGOGIKA

BAKALAVRIAT YO‘NALISHI

BARCHA YO‘NALISHLAR

CHIRCHIQ-2019

“TASDIQLAYMAN”
“Pedagogika” fakulteti



«Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim sporti» kafedrası

“Jismoniy madaniyat va sport”
fanidan
1-kurslar uchun

O'QUV – USLUBIY MAJMUA

Ushbu o'quv-uslubiy majmua “Jismoniy madaniyat va sport” fani bo'yicha yaratilgan bo'lib, unda mazkur fanning o'quv dasturi, ishchi dasturi amaliy mashg'ulotlarining ta'lim texnologiyasi jamlangan.

Mazkur o'quv-uslubiy majmua oliy o'quv yurtlarining bakalavr ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan.

Tuzuvchilar:

- | | |
|--------------------|---|
| R.S. Mamatqulov | TVCHDPI Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim sporti kafedrası o'qituvchisi. |
| J.S. Xudayberganov | TCHIDPI fakultetlar aro jismoniy tarbiya kafedrası o'qituvchisi |

Taqrizchilar:

- | | |
|-----------------|---|
| Raximqulov K.D. | - O'zbekiston Davlat jahon tillari universiteti “Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası dotsenti. |
| Radjapov U.R. | - Nizomiy nomidagi TDPU Jismoniy madaniyat kafedra mudiri dotsenti. |

НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УЗБЕКИСТАНА

«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор НУУз

« » 2018 год



«СОГЛАСОВАНО»

Директор государственного высшего и среднего
специального образования

_____ 2018 год

Зарегистрировано: № _____

_____ 2018 год

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

(для всех направлений бакалавриата)

Ташкент – 2018

Программа дисциплины утверждена в перечне учебных программ приказом № 744 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от «25» августа 2018 г.

Программа дисциплины одобрена на заседании Координационного Совета учебно-методических объединений Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан, протокол № ____ от “ ____ ” _____ 2018 г.

Учебная программа разработана Национальным Университетом Узбекистана имени Мирзо Улугбека.

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

Б.А. Аббасов - ТФИ заведующий кафедрой “Физическая культура”.

Учебный план рассмотрен и рекомендован Советом Национального Университета Узбекистана (____ протокол № ____ от ____ мая 2018 года).

I. Актуальность учебной дисциплины, место дисциплины

В высшем образовании

Как вид общей культуры физическая культура представляет собой самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Место учебной дисциплины «Физическая культура» в системе социально-гуманитарных знаний определяется предметом её изучения, которым являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности, совокупность знаний, умений и навыков по укреплению физических и духовных сил личности при достижении жизненных и профессиональных целей.

«Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин «гуманитарные и социально-экономические дисциплины» (1 блок). Дисциплина, как правило, проводится на 1 курсе обучения в течении двух семестров.

II. 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.

Задачи дисциплины является формирование у студентов приверженности к здоровому образу жизни, мотивационно-ценностному отношению к физической культуре, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Требования, предъявляемые к знаниям и навыкам студентов.

Студент должен:

- **знать** основы здорового образа жизни, физического совершенствования и развития;
- о роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- **уметь** использовать знания, полученные в процессе обучения по предмету «физическая культура»;
- вести активный и здоровый образ жизни, системно развивать физическую активность в профессиональной деятельности;
- **владеть навыками** сохранения и укрепления здоровья, психофизических способностей и свойств личности.

III. Основная теоретическая часть педагогической валеологии

Тема 1. Формирование здорового образа жизни учащейся молодёжи средствами физической культуры и спортом.