

**ВАЗОРАТИ МАОРИФ ВА ИЛМИ
ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН**

**Барномаи таълими фанни
ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ
барои муассисаҳои таҳсилоти
олии касбӣ**

**Душанбе
2018**

Барномаи таълими фанни «**ТАРБИЯИ
ҚИСМОНӢ**» барои муассисаҳои таҳсилоти олии
касбӣ – Душанбе, 2018. 40 саҳ

Мураттибон: *Сафаров Ш.А., Каримова Д.Ҷ.,
Саидова М.Х.*

Мухаррири масъул: *Шафоатов А.Н.*

Муқарризон: *Саъдиева Ш., Мустафоқулов Т.*

МУҚАДДИМА

Дар солҳои Истиқлолияти давлатӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон бо мақсади рушди соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш аз ҷониби Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон тадбирҳои мушаххас андешида шуданд. Пеш аз ҳама, бо Қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 2 июни соли 2011, № 278 «Дар бораи тасдиқи Барномаи маҷмӯии рушди тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2015» қабул карда шуд. Аз тарафи дигар, дар даврони истиқлолият варзишгарони кишвар дар олимпиадаҳо, чемпионатҳо ва мусобиқаҳои байналмилалӣ иштирок намуда, соҳиби ҷойҳои муносиб гардида, обрӯи кишварамонро дар арсаи ҷаҳонӣ баланд бардоштанд.

Дар даврони Истиқлолият ҳазорҳо наврасон ва ҷавонони кишварамон ба варзиш ҷалб карда шуданд. Дар қаламрави Тоҷикистон даҳҳо иншоотҳои ҳозиразамони варзишӣ бунёд гардиданд. Инфрасохтори соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ба талаботҳои ҷаҳонӣ мутобик карда шуд.

Муассисаҳои таҳсилоти олии касбии кишвар низ ба ин соҳа диққати асосӣ дода шуда, толорҳои ҳозиразамон бунёд гардида, асосҳои илмию методи гузаронидани дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ корҳои мукамал карда шуда дар самти ҷорӣ намудани низоми кредитии таҳсилот қадамҳои устувор гузошта шуд. Инчунин ба тайёр намудани варзишгарони дараҷаи олӣ низ диққати ҷиддӣ равона гардид.

Бояд таъкид намуд, ки дар раванди гузаронидани дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ аз маҷмӯи усулҳои педагогӣ истифода бурда, барои муайян намудани инкишофи ҷисмонӣ, омӯзиши ҳолат ва ҳаракатҳои мушакҳои бадан ва ғайраҳо диққат дода шуд.

Имрӯзҳо дигаргуниҳои беназире дар таъмини саломатии аҳоли, хусусан ҷавонон ва донишҷӯён ба мушоҳида мерасад. Паст шудани фаъолияти ҷисмонӣ, риоя накардани қоидаҳои соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ба он оварда мерасонад, ки як қисми донишҷӯён майли аз варзиш дур шуданро пеша менамоянд.

Нигоҳдорӣ ва мустақкамкунии саломатии ҷавонон ва донишҷӯён, ташаккули талабот ба тақмили ҷисмонӣ ва тарзи ҳаёти солим яке аз вазифаҳои асосии фанни тарбияи ҷисмонӣ ба ҳисоб меравад.

Машғулиятҳои яқвақтаи донишҷӯён аз фанни тарбияи ҷисмонӣ танҳо хусусияти нигоҳдории омодагии ҷисмониро дошта, барои беҳдошти саломатӣ нокифоя мебошанд. Яке аз роҳҳои баланд бардоштани натиҷаҳои раванди тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти олии касбӣ ин пеш аз ҳама иштироки фаъолонаи донишҷӯён дар дарсҳо, маҳфилҳои варзишӣ ва машқҳои мустақилона дар вақтҳои берун аз дарс мебошад. Ташкили дурусти ин раванд имконият медиҳад, ки натиҷаҳои муносиб ва назарраси тарбияи ҷисмонӣ ба даст оварда шавад.

Мақсад ва вазифаҳои фанни тарбияи ҷисмонӣ. Барои муваффақ гаштан ба мақсадҳои тарбияи ҷисмонии донишҷӯён ҳалли вазифаҳои зерини тарбиявӣ, таълимӣ, камолот ва таҳкими тандурустӣ зарур аст:

- дарк намудани нақши иҷтимоии тарбияи ҷисмонӣ дар инкишофи шахсият ва тайёр намудани он ба фаъолияти касбӣ;

- дониستاني асосҳои илмию биологӣ, амалии тарбияи ҷисмонӣ ва тарзи ҳаёти солим;

- ташаккули муносибати ҷиддӣ ба тарбияи ҷисмонӣ, бо назардошти тарзи ҳаёти солим, камолоти ҷисмонӣ ва худтарбиякунӣ, талаботи зарурати машғулиятҳои мунтазами тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш;

- азхудкунии маҳорат, малакаҳо, амалҳои машқварзии ҷисмонӣ,

- инчунин таъминоти тандурустӣ, инкишофи беҳдошт, хушҳолии рӯҳӣ, гигиенаи шахсӣ ва умумӣ, камолоти ҷисмонӣ, хусусиятҳо ва худшиносии миллӣ дар фаъолияти тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш;

- таъмини тайёрии умумӣ ва касбӣ амалии ҷисмонӣ, ки ба омодагии касбии донишҷӯён мусоидат менамояд;

- ба даст овардани таҷриба ва маҳорат, эҷодкорона истифода бурда тавонистани фаъолияти тайёрии ҷисмонӣ ва варзиш барои муваффақ шудан ба аҳдофи ҳаётию касбӣ.

- ҳарбӣ-ватандӯстӣ.

Талабот оид ба дарачаи азхудкунии мазмуни фанни тарбияи ҷисмонӣ. Дар рафти иҷро ва амалӣ намудани барномаи таълимии фанни «Тарбияи ҷисмонӣ», дар сурати ташкили доимии машғулиятҳои ҷисмонӣ ва назариявии муайяншуда оид

ба таҳсилоти олиии касбӣ, таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ҳалли худро меёбад:

- тарбияи ҷисмонӣ дар ташаккули тарбияи касбии донишҷӯён, асосҳои иҷтимоии биологии он; тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ҳамчун талаботи рӯзмарраи иҷтимоии ҷомеа, қонунгузори Қумҳурии Тоҷикистон оид ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш, омилҳои ташаккули тарбияи шахсият;

- асосҳои тарзи ҳаёти солими донишҷӯён; хусусиятҳои истифодаи воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун заминаи баланд бардоштани фаъолияти меҳнатӣ ва барои омодагии дифои Ватан;

- тайёрии умумӣ ва махсуси ҷисмонӣ дар раванди тарбияи ҷисмонӣ;

- варзиш,- интиҳоби навъи интиҳобии варзиш, системаи машқҳои ҷисмонӣ;

- тайёрии касбӣ амалии омодагии ҷисмонии донишҷӯён. Асосҳои тарзи машғулиятҳои мустақилона ва худназораткунӣ ба ҳолати саломатии ҳеш.

Дар нишондодҳои қатъии барномаи таълимии фанни «Тарбияи ҷисмонӣ» барои муайян кардани талаботҳои зерин, барои гирифтани донишу маҳорат ва малақаҳои ҷисмонии донишҷӯён имконпазир мебошанд;

- дарки вазифаҳои тарбияи ҷисмонӣ барои инкишофи мутаносиби шахс ва тайёр намудани мутахассисон;

- донишҳои асосҳои тарбияи ҷисмонӣ ва тарзи ҳаёти солим; аз худкардани системаи ҳаракатҳои амалӣ ва маҳорат, ҳифз ва мустаҳкам намудани тандурустӣ, инкишоф ва густариши сифатҳои қобилияти психофизикӣ (барои иҷрои меъёрҳои муайяншудаи тарбияи ҳатмӣ, омодагӣ, маҳорати варзишӣ ва дигар нишондодҳои барномаи мазкур);

- соҳиб шудан ба таҷрибаи хос барои истифода бурдани фаъолияти тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш, баҳри баланд бардоштани қобилияти фардӣ ва ҳаракатҳои ҷисмонӣ барои ба даст овардани мақсадҳои амалигардонии ҳаёти ва таҳассусӣ.

Мазмуни фанни тарбияи ҷисмонӣ. Фанни таълимии тарбияи ҷисмонӣ ба сифати минимуми ҳатмӣ асосҳои зерини дидактикиро, ки моҳияти маводди назариявӣ, амалӣ, санҷиши таълимиро дарбар гирифтааст, қисматҳои зеринро муттаҳид менамоянд:

- тарбияи ҷисмонӣ дар тайёрии умумибашарӣ ва касбии донишчӯён;
- асосҳои иҷтимоӣ биологии тарбияи ҷисмонӣ;
- асосҳои тарзи ҳаёти солим;
- системаи тандурустӣ ва варзиш (назариявӣ, услуб ва амалӣ);
- тайёрии касбӣ ва амалии ҷисмонии донишчӯён.

Маводди таълимии асосҳои дидактикӣ дар қисмҳо ва бахшҳои зерини барнома ифода ёфтаанд:

1. Назариявӣ, ки ба ташаккули ҷаҳонбинии системаи илмию-амалӣ ва мансубияти тарбияи ҷисмонӣ вобаста аст.

2. Амалӣ - услубӣ: – бахши амалӣ - баҳри аз худ кардани методҳои ташкили машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш барои ба даст овардани малакаҳои таълимӣ - таҳассусӣ буда, ба моҳияти зарурии ҳаёт мусоидат менамоянд;

- таълимӣ – машқӣ: ба баланд бардоштани маҳорату малакаҳои варзишӣ, эҷодкорона истифода бурда тавонистани амалиётҳои касбии варзишӣ ва машғулиятҳои худхизматрасонӣ нигаронида шудаанд.

Барои расидан ба ҳадафҳои дилхоҳи варзишӣ, мустаҳкам намудани қобилияти функционалии организм ва ҳаракатҳои амалӣ, баланд бардоштани дараҷаи сифату самаранокии ҳаракат, ки ба сифати ташаккули ҳолатҳои рӯҳӣ ва тарбияи шахс пешбинӣ шудаанд.

3. Назоратӣ - рафти раванд ва натиҷаҳои фаъолияти таълимии донишчӯён, нишондодҳои давомоти объективии онҳоро дар машғулиятҳо муайян менамояд. Самти касбии раванди таълими тарбияи ҷисмонӣ бо ҳамбастагии талаботҳои се қисми барнома - амалияи алоқамандкунӣ, мутобиқгардонӣ ва фаъолгардонӣ муттаҳид мешавад;

Мазмуни маводди барнома ба ду қисми бо ҳам алоқаманд ҷудо мешаванд:

1. Ҳатмӣ, ки базавӣ буда, таъминоти ташаккулёбии асосҳои тарбияи ҷисмонӣ ва тағйироти ҷузъӣ дар асоси тарҳрезӣ ва ба ҳисобгирии қобилияти инфиродии донишчӯён, шароит, шавқмандӣ, талабот ва муҳиту анъанаҳои мардумӣ асоснок мешаванд.

2. Дар асоси қисматҳои номбурда таъмини сатҳу сифати таълим, фаъолияти ҷисмонии гуногуни гурӯҳҳои академикӣ дар

шакли дарсҳои ҳатмӣ ва факултативӣ (корҳои сексионии варзишӣ) дар назар дошта шудааст. Ин қисматҳо мазмуни барномаи кафедраҳои МТОК–ро пурра менамояд.

Ҳар як касб доираи махсусест, ки бо талаботи тайёрии психологӣ мутахассисони пешниҳодшаванда фарқ мекунад. Бинобар ин дар донишкадаҳо тайёрии ҷисмониро вобаста ба тахассуси таълимгирандагон бо истифодаи воситаҳои гуногуни амалии хос гузаронидан зарур аст. Чунонки маълум аст, ин воситаҳо аз омилҳои тарбияи ҷисмонӣ ва навҳои гуногуни варзиш иборатанд.

Шаклҳои тайёрии амалии касбии ҷисмониро тақрибан ин тавр гурӯҳбандӣ кардан мумкин аст:

- машқҳои таълимию ихтиёрӣ ва ҳатмӣ;
- машғулиятҳои мустақилонаи машқҳои ҷисмонӣ дар давоми рӯз;
- ҷорабинҳои оммавии варзишию тарбияи ҷисмонӣ ба таҳкими саломатии донишҷӯён мусоидаткунанда.

Ҳар яке аз ин машғулиятҳо якҷанд шакли баргузор кардан дошта, имкон дорад барои кулли донишҷӯён ё гурӯҳи ҷудогонаи онҳо интиҳоб карда шавад. Ҳамчунин тайёрии ҷисмонии донишҷӯёни гуногунтахассусро дар шакли дарсҳои назариявии лексионӣ ё машғулиятҳои амалӣ метавон баргузор кард.

Дар барномаи тарбияи ҷисмонӣ баргузори дарсҳои назариявӣ дар шакли лексия дар мавзӯи «Тайёрии ҷисмонии амалии донишҷӯён» ҳатман пешбинӣ шудааст, ки мақсад аз баргузори ин дарсҳо додани донишҳои назариявӣ мебошад.

Дарсҳои назариявӣ дар баъзе мавридҳо барои ба донишҷӯён фаҳмонидани зарурати машқҳои амалии - тахассусӣ, ки бо истифода бурдани воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ варзиш алоқаманд аст. Бинобар ин аҳамияти дарсҳои назариявӣ хеле зиёд аст. Дар ҷараёни ин гуна дарсҳо, бояд ба масъалаҳои дар поён омада равшанӣ андохт.

Равияи фан. Тарбияи ҷисмонӣ барои муассисаҳои таълимии таҳсилоти олии касбӣ ҳатмӣ мебошад.

Ташкилотҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар якҷоягӣ бо маъмурияти муассисаҳои таълимии таҳсилоти олии касбӣ барои ба даст овардани малакаҳои зарурии варзишӣ, мутобиқи меъёрҳои муқарраргардида, риояи асосҳои беҳдоштӣ -

саломатӣ дар ҳолати хуби варзишӣ нигоҳ доштани бадан, шароит фароҳам меоваранд.

Баҳодихӣ ва натиҷаҳо. Натиҷаи умумӣ аз рӯи ҳар як меъёри санҷишӣ ва ҷамъбасти санҷишҳо муайян карда мешавад. Кафедра донишчӯёнеро, ки дар ҷамъбасти санҷишҳо камтар аз 65 % натиҷа ба даст овардаанд, таҳти назорат мегирад.

Талабот. Ҳозиршавӣ ба дарсҳо ҳатмӣ мебошад. Дар мавриди бо ягон сабаб дар машғулият иштирок карда натавоништан ва инчунин, барои аз худ накардани маводди таълимии гузаронидашуда донишчӯ ҷавобгӯ мебошад. Дар мавриде, ки миқдори дарсшиканиҳо аз миқдори соатҳои таълимӣ зиёд мегардад, донишчӯ аз омӯзиши фан хориҷ карда мешавад.

Соатҳои дарсӣ дар давоми ҳар ҳафта ду соат дар толор ва майдончаҳои варзишӣ гузаронида мешаванд.

Донишчӯёне, ки бо сабаби беморӣ аз дарсҳои варзиш озод хастанд, бо онҳо машғулиятҳои ҷудогона гузаронида мешавад ва мавзӯ барои навиштани рефератҳо дода мешавад.

Меъёрҳои санҷишӣ. Меъёрҳои санҷишӣ дар охири ҳар як дарс 5-10 дақиқа қабул карда мешавад. Ин санҷишҳо аз як меъёрҳои варзишӣ ё аз вазифаи ҳонагӣ иборат мебошад.

Супоришҳои иловагӣ (вазифаи ҳонагӣ). Баъди тамошудани дарс вазифаи ҳонагӣ дода мешавад, ин вазифаҳо барои ёрдами меъёрҳои санҷишӣ, худназораткунӣ ва барои саломатии донишчӯ зарур мебошад.

Иҷрои вазифаи ҳонагӣ ҳатмист ва он ҳар рӯз пагоҳирӯзӣ ва бегоҳирӯзӣ як соат пеш аз хӯрокхӯрӣ иҷро карда мешавад.

Вазифаҳои аз тарафи устод додашуда бояд сари вақт иҷро карда шавад.

Санҷишҳо. Донишчӯёне, ки меъёрҳои санҷиширо дар вақти ҷараёни таълим супорида наметавонанд, бояд аз онҳо дар дарсҳои иловагӣ меъёрҳои санҷишӣ қабул карда шавад. Дар вақти қабули санҷишҳо давомоти донишчӯён ба дарсҳо ба инобат гирифта мешавад.

Рафтор. Дар дарси тарбияи ҷисмонӣ истифодаи телефонҳои мобилӣ қатъиян манъ аст. Аз дарс қафо мондан, бе иҷозати устод баромадан аз дарс ва ба ашёҳои варзишӣ расидан иҷозат дода намешавад.

Талаботҳо оид ба омӯзиши фан. Ҳангоми гузаронидани машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ дар ҳаҷми 144 соат, бояд барнома ва дастурҳои аз тарафи Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон тасдиқ карда шуда, иҷро шаванд.

1. Қисми назариявӣ

Таҳкурсии мавзӯҳои асосӣ (Ҳамагӣ - 6 соат)

1. Тарбияи ҷисмонӣ дар тайёр намудани тарбияи умумӣ ва касбии донишҷӯён;
2. Асосҳои иҷтимоӣ - биологӣ тарбияи ҷисмонӣ;
3. Тарбияи ҷисмонӣ чун асоси тарзи ҳаёти солими донишҷӯ.
4. Тайёрии умумии ҷисмонӣ ва варзишӣ дар системаи тарбияи ҷисмонӣ;
5. Асосҳо ва усулҳои дарсҳои мустақилона ва машқҳои ҷисмонӣ;
6. Худназораткунии донишҷӯён ҳангоми иҷроиши машқҳои ҷисмонӣ.

2. Қисми амалӣ

1. Иҷрои сарборӣ ба миқдори 90-соат дар се нимсола;
2. Аз худ намудани донишҳои махсуси варзишӣ, дар машғулиятҳои истифода бурдан аз малакаю маҳорат, ҷиҳати рушди рӯҳию ҷисмонӣ, раваншиносӣ ба мақсади инкишоф додани ҷисми одам;
3. Машқҳои умумии тараққидиханда (МУТ) ва тайёрии варзиши – техникӣ аз намудҳои варзиши сабук, гимнастика, намудҳои варзиши миллӣ (гштини миллӣ, чавгонбозӣ), бозиҳои варзишӣ (волейбол, баскетбол, тӯби дастӣ, футболҳои хурд).

3. Қисми машғулиятҳои мустақилона

1. Мақсад ва вазифаҳои дарсҳои мустақилонаро муайян карда, ҳолати ҷисмонии донишҷӯёнро маълум намоем.
2. Барои муайян кардани ҳолати ҷисмонӣ аз роҳҳои гуногун истифода бурдан зарур аст (экспресс-назорат КОНТРЭКС-3).
3. Барои зиёд намудани қобилияти кори бадан машқҳои мустақилона ҳамешагӣ лозим аст.

4. Мазмун ва усули дарсҳои мустақилонаро муайян кардан зарур аст.
5. Ба мазмуни машқҳои мустақилона маҷмӯи машқҳои ҷисмонӣ ва усулҳои инкишофи сифатҳои ҷисмонӣ ва ба усул – истифодаи пайдарпайи он дар машқҳои ҷисмонии алоҳида дар давоми ҳафта, моҳ ва ғ. дохил мешавад.

4. Қисми санҷишӣ

1. Донишҷӯён бояд аз қисмҳои назариявӣ ва амалӣ бархурдор бошанд:
 - вазифаи тарбияи ҷисмонӣ дар инкишофи ҷисмонии инсон;
 - моҳияти тарбияи ҷисмонӣ;
 - низомномаи таълимии тарбияи ҷисмонӣ дар МТОК;
 - тарбияи ҷисмонӣ – пояи асосии рушди иҷтимоӣ-биологӣ;
 - воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш;
 - дигаргуниҳои физиологӣ дар организми шахс баъди тамринҳои варзишӣ;
 - асоси саломатии инсон;
 - қобилияти ҳаракаткунии донишҷӯён ва усулҳои муайянкунии ин ҳаракатҳо;
 - сифатҳои муқамалкунии ҷисмонӣ ва рӯҳӣ;
 - намудҳои машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ ва маҳфилҳои таълимии варзишӣ аз намудҳои гуногун;
 - хусусиятҳои худназораткунӣ ҳангоми иҷрои машқҳои варзишӣ;
 - гузаронидани машқҳои пагоҳирӯзӣ;
 - аз ҷиҳати методӣ тартиб додани машқҳои пагоҳирӯзӣ ва гузаронидани машқҳо дар гурӯҳҳо.
1. Супоридани ду санҷиши фосолавӣ ва санҷиши ҷамъбасти (дар як семестр).
2. Иштирок дар мусобиқаҳои варзишӣ ва маҳфилҳо аз намудҳои мухталиф.

Талабот оид ба омӯзиши фанни тарбияи ҷисмонӣ Намудҳои машғулият, талаботҳо, баҳогузорӣ

Иштироки фаёлона дар дарсҳо + 5 ҳол

Дар вақти омӯзиши фанни мазкур дар як ҳафта 1 соат дарси назариявӣ ва 1 соат дарси амалӣ (ҳамагӣ дар як ҳафта 2 соат, дар 6 ҳафта 12 соат) гузаронида мешавад; 5 (холи ҳавасмандӣ): 18 (миқдори соатҳо) = 0,27 холи ҳавасмандӣ барои иштирок дар ҳар як дарс.

Фаёлнокии донишҷӯ дар дарсҳои назариявӣ ва амалӣ + 5 ҳол

Дар вақти омӯзиши фанни мазкур дар як ҳафта 1 соат дарси назариявӣ ва 1 (+1) соат дарси амалӣ (ҳамагӣ дар як ҳафта 2 соат, дар 6 ҳафта **12 соат**)

5 (холи ҳавасмандӣ): 18 (машқи мустақилона) = 0,27 холи ҳавасмандӣ барои фаёлнокии донишҷӯ дар дарси назариявӣ ва амалӣ.

Иҷрои саривақтии корҳои мустақилона + 5 ҳол

Дар давраи омӯзиши фан ба донишҷӯён панҷ кори мустақилона супорида мешавад.

5 (холи ҳавасмандӣ): 5 (миқдори соатҳо) = 1 холи ҳавасмандӣ барои иҷрои ҳар як кори мустақилона дода мешавад.

Иҷрои вазифаи ҳонагӣ + 5 ҳол

Дар вақти омӯзиши фанҳои мазкур дар 1 ҳафта 1 соат дарси назариявӣ ва 1 (+1) соат дарси амалӣ (ҳамагӣ дар як ҳафта 2 соат, дар 6 ҳафта 12 соат)

5 (холи ҳавасмандӣ) : 18 (машқи мустақилона) = 0,27 холи ҳавасмандӣ барои иштирок дар ҳар як дарс.

Риояи тартибу интизом дар дарс + 5 ҳол

Риояи тартибу интизом дар ҳар як дарси назариявӣ, амалӣ ва КМД ба инобат гирифта мешавад, яъне одоби донишҷӯ дар 24 соат ҳолгузори карда мешавад (дар 1 ҳафта 2 соат дар 6 ҳафта 12 соат)

5 (холи ҳавасмандӣ): 36 (машқи мустақилона) = 0,14 холи ҳавасмандӣ барои одоби донишҷӯ дар ҳар як дарс.

Эзоҳ: Ҳар як донишгоҳ ва донишкада метавонад мувофиқи ихтисос тағйирот ворид намояд.

Нақшаи тақвими-мавзӯии таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ

Миқдори умумии кредитҳо 6 (144 соат) (аз онҳо: барои машғулиятҳои аудиторӣ: лексионӣ-назариявӣ -(6), машғулиятҳои амалӣ - 4 (90), корҳои мустақилонаи донишҷӯён – 2 (48)).

Нақшаи тақсими нави машғулиятҳо

№ Мавзӯ	Машғулиятҳои аудиторӣ лексионӣ-назариявӣ	Машғулиятҳои аудиторӣ амалӣ	Корҳои мустақилонаи донишҷӯён
1.	Мавқеи тарбияи ҷисмонӣ дар тайёрии умумӣ - фарҳангӣ ва касбии донишҷӯён 1 соат	Гимнастика 19 - соат	Гимнастикаи пагоҳирӯзӣ 12 - соат
2.	Асосҳои иҷтимоию биологии тарбияи ҷисмонӣ 1 соат	Варзиши сабук 19 - соат	Дави пагоҳирӯзӣ 12 - соат
3.	Асосҳои тарзи ҳаёти солими донишҷӯён. Тарбияи ҷисмонӣ дар таъмини тансиҳати. 1 соат	Бозиҳои варзишӣ (футбол, баскетбол, волейбол, тӯби дастӣ) 24 - соат	Қоидаҳои гузаронидани мусобақаҳои бозиҳои варзишӣ (футбол, баскетбол, волейбол, бозиҳои серҳаракат) 12 - соат
4.	Тайёрии умумӣ ва махсус дар системаи тарбияи ҷисмонӣ 1 соат	Тайёрии умумии ҷисмонӣ 8 - соат	Шиноварӣ 12 - соат
5.	Аҳамияти машқҳои ҷисмонии мустақилонаи донишҷӯён 1 соат	Намудҳои варзишӣ миллий (чавгонбозӣ, гуштини миллий) 10 соат	
6.	Худназораткунии донишҷӯён хангоми иҷрои машқҳои ҷисмонӣ 1 соат		
Ҳамагӣ	(6) соат	4 (90)	2 (48)

Нақшаи тақвими - мавзӯии таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ

№ р/т	Мавзӯҳо	Машғулиятҳои аудиторӣ лекссионӣ- назариявӣ	Машғулиятҳои аудиторӣ амалӣ	КМД
Нимсолаи I				
1.	Нақши тарбияи ҷисмонӣ дар тайёр намудани тарбияи умумӣ ва касбии донишчӯён	1		1
2.	Асосҳои иҷтимоӣ-биологии тарбияи ҷисмонӣ	1	1	
3.	Варзиши сабук Гимнастика		1	1
4.	Гимнастика		1	
5.	Варзиши сабук		1	1
6.	Варзиши сабук		1	
7.	Варзиши сабук		1	1
8.	Варзиши сабук		1	
9.	Гимнастика		1	1
10.	Гимнастика		1	
11.	Бозии варзишӣ. Омӯзиши қоидаҳои баскетбол		1	1
12.	Бозии варзишӣ. Омӯзиши қоидаҳои баскетбол		1	
13.	Бозии варзишӣ. Омӯзиши қоидаҳои баскетбол		1	1
14.	Дарси санҷишӣ аз рӯи намуди баскетбол		1	
15.	Бозии варзишӣ. Омӯзиши қоидаҳои волейбол		1	1
16.	Бозии варзишӣ. Омӯзиши қоидаҳои волейбол		1	
17.	Бозии варзишӣ. Омӯзиши қоидаҳои волейбол		1	1

18.	Дарси санчишӣ аз рӯйи намуди волейбол		1	
19.	Бозии варзишӣ. Омӯзиши қоидаҳои футболи хурд		1	1
20.	Бозии варзишӣ. Омӯзиши қоидаҳои футболи хурд		1	
21.	Бозии варзишӣ. Омӯхтани қоидаҳои футболи хурд		1	1
22.	Дарси санчишӣ аз рӯйи намуди футболи хурд		1	
23.	Бозии варзишӣ. Омӯзиши қоидаҳои тӯби дастӣ		1	1
24.	Бозии варзишӣ. Омӯзиши қоидаҳои тӯби дастӣ		1	
25.	Бозии варзишӣ. Омӯзиши қоидаҳои тӯби дастӣ		1	1
26.	Дарси санчишӣ аз рӯйи намуди тӯби дастӣ		1	
27.	Омӯзишӣ қоидаҳои гӯштани миллӣ		1	1
28.	Омӯзишӣ қоидаҳои гӯштани миллӣ		1	
29.	Омӯзишӣ қоидаҳои гӯштани миллӣ		1	1
30.	Дарси санчишӣ аз рӯйи намуди гӯштани миллӣ		1	
31.	Дарси санчишӣ		1	1
	Чамъ	2	30	16
	Ҳамагӣ дар нимсолаи I	32		
Нимсолаи II				
1.	Асосҳои тарзи ҳаёти солими донишҷӯ. Тарбияи ҷисмонӣ асоси ҳаёти тарзи солими донишҷӯ		1	1
2.	Тайёрии умумии ҷисмонӣ ва варзишӣ дар системаи тарбияи ҷисмонӣ		1	
3.	Бозии варзишӣ (такмил додани машқҳои волейбол)		1	1
4.	Бозии варзишӣ (такмил додани машқҳои волейбол)		1	

5.	Бозии варзишӣ (такмил додани машқҳои волейбол)		1	1
6.	Бозии варзишӣ (такмил додани машқҳои футболи хурд)		1	1
7.	Бозии варзишӣ (такмил додани машқҳои футболи хурд)		1	
8.	Бозии варзишӣ (такмил додани машқҳои футболи хурд)		1	1
9.	Бозии варзишӣ (такмил додани машқҳои баскетбол)		1	1
10.	Бозии варзишӣ (такмил додани машқҳои баскетбол)		1	
11.	Бозии варзишӣ (такмил додани машқҳои баскетбол)		1	1
12.	Мукаммалкунии машқҳои гуштини миллӣ		1	1
13.	Мукаммалкунии машқҳои гуштини миллӣ		1	
14.	Варзиши сабук		1	1
15.	Гимнастика		1	
16.	Мукаммалкунии машқҳои тӯби дастӣ		1	1
17.	Бозии варзишӣ: мукаммалкунии машқҳои тӯби дастӣ		1	
18.	Бозии варзишӣ: мукаммалкунии машқҳои тӯби дастӣ		1	1
19.	Омӯзиши қоидаҳои чавгонбозӣ		1	1
20.	Мукаммалкунии машқҳои чавгонбозӣ		1	1
21.	Шиноварӣ		4	1
22.	Шиноварӣ		4	1
23.	Бозиҳои серҳаракат		3	1
24.	Дарси санҷишӣ		1	
	Ҷамъ	2	30	16
	Ҷамағӣ дар нимсолаи II	32		

Нимсолаи Ш				
1.	Асосҳои усули дарсҳои мустақилона ва машқҳои ҷисмонӣ	1		1
2.	Худназораткунии донишҷӯён хангоми иҷрои машқҳои ҷисмонӣ	1		
3.	Дарси санҷишӣ аз қисми меъёрҳои варзишӣ: гимнастика ва варзиши сабук		1	1
4.	Мукамалкунии машқҳои чавгонбозӣ		1	
5.	Мукамалкунии машқҳои чавгонбозӣ		1	1
6.	Мукамалкунии машқҳои чавгонбозӣ		1	
7.	Мукамалкунии машқҳои чавгонбозӣ		1	1
8.	Бозии варзишӣ (такмил додани машқҳои тӯби дастӣ)		1	
9.	Бозии варзишӣ (такмил додани машқҳои тӯби дастӣ)		1	1
10.	Бозии варзишӣ (такмил додани машқҳои баскетбол)		1	
11.	Бозии варзишӣ (такмил додани машқҳои баскетбол)		1	1
12.	Гимнастика		1	
13.	Гимнастика		1	1
14.	Варзиши сабук		1	
15.	Дарси санҷишӣ. Қабули меъёрҳои санҷишӣ		1	1
16.	Дарси санҷишӣ. Қабули меъёрҳои санҷишӣ аз намуди варзиши сабук		1	
17.	Бозии варзишӣ (такмил додани машқҳои баскетбол)		1	1
18.	Бозии варзишӣ (такмил додани машқҳои баскетбол)		1	
19.	Дарси санҷишӣ аз намуди баскетбол		1	1
20.	Бозии варзишӣ (такмил додани машқҳои волейбол)		1	

21.	Бозии варзишӣ (такмил додани машқҳои волейбол)		1	1
22.	Дарси санчишӣ аз намуди волейбол		1	
23.	Бозии варзишӣ: мукамалкунии машқҳои тӯби дастӣ		1	1
24.	Бозии варзишӣ: мукамалкунии машқҳои тӯби дастӣ		1	
25.	Дарси санчишӣ аз намуди тӯби дастӣ		1	1
26.	Бозии варзишӣ: мукамалкунии машқҳои футболи хурд		1	
27.	Бозии варзишӣ: мукамалкунии машқҳои футболи хурд		1	1
28.	Дарси санчишӣ аз намуди футболи хурд		1	
29.	Гӯштини миллӣ		1	1
30.	Дарси санчишӣ: аз намуди гӯштини миллӣ		1	
31.	Дарси санчишӣ: қабули меъёрҳои варзишӣ		1	1
32.	Дарси чамъбасти		1	
	Чамъ	2	30	16
	Ҳамагӣ дар нимсолаи III	32		
	Соатҳои умумӣ	6	90	48

БАРНОМАИ ТАЪЛИМИИ ФАН

МАВЗҶЎҶОИ МАШҶУЛИЯТҶОИ ЛЕКЦИОНӢ – НАЗАРИЯВӢ (6 соат)

Мавзӯи 1. Мавқеи тарбияи ҳисмонӣ дар ғайёрии умумифарҳангӣ ва касбии донишҷӯён

Тарбияи ҳисмонӣ ва варзиш талаботи иҷтимоии ҷомеа. Вазъи муосири тарбияи ҳисмонӣ ва варзиш дар Ҷумҳурии Тоҷикистон. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тарбияи ҳисмонӣ ва варзиш», «Консепсияи миллии инкишофи тарбияи ҳисмонӣ ва варзиш дар Ҷумҳурии Тоҷикистон».

Тарбияи ҷисмонии шахсият ва моҳияти он дар ҷомеа. Фанни тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун фанни асосии мустақил дар системаи муассисаҳои таҳсилоти олии касбӣ, ташаккулёбии умумии шахсии донишҷӯён. Зарурати иҷтимоии ташкил намудани машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар таҳсилоти донишҷӯён.

Адабиёт

1. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш”. Душанбе. 2007
2. Концепсияи мактаби миллии тоҷик. Душанбе. 2002
3. Бобочонов А.К. “Таърихи тарбияи ҷисмонии Тоҷикистон” китоби хониш. Душанбе. 2002
4. Ильин В.И. Студенческий спорт и жизнь. Москва. АО «Аспект Пресс» 1995 г.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: “ФиС”, 1991г.
6. Шукроев К., Ҷобиров Б. Таърихи мухтасари варзиши Тоҷикистон “Маориф” 1999. 80с.

Мавзӯи 2. Асосҳои иҷтимоию биологӣ тарбияи ҷисмонӣ

Организм (бадан)–и одам ҳамчун системаи кулли мустақили инкишофёбанда ва танзимшавандаи биологӣ. Таъсири омилҳои табиӣ, иҷтимоию экологӣ ба организм,(бадан) мавқеъи ҳаёт ва фаъолияти одам дар ҷомеа. Вазоити тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар рушди қобилияти худидоракунии. Омилҳои фаъолгардонии организм. Мақсади таъмини фаъолияти ақлонӣ ва зехнӣ тавассути машқҳои тарбияи ҷисмонӣ. Асосҳои физиологӣ ва қонуниятҳои такмилёфтаи организм ба воситаи машқҳои тарбияи ҷисмонӣ. Ҳаракатнокӣ ва баланд бардоштани қобилияти коршоямии организми одам ҳангоми мутобикгардонӣ ба шароитҳои гуногуни табиӣ.

Адабиёт

1. Белинский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента // среднее профессиональное образование, 1995г. №4,5,6., 1996, №1,2,3.

2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – Москва.: Медицина 1968г.
3. Ильин В.И. Психофизиология физического воспитания.- М.: Просвещение, 1980г.
4. Лубышева Л.И. Социальная и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры – 1996, №1.
5. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПб Гос технический университет Санкт Петербург, 1997-1998г.
6. 1. Белова Н.И. Парадоксы здорового образа жизни учащейся молодежи./ Социс.-2008.-№ 4.- С. 84-86.
7. 2. Дружинина Э.А. Значимость физкультурной деятельности в сознании будущих специалистов./ТиПФК. - 2008.- №3.- С.88.
8. 3. Кардялис К., Кардялене Л., Шукис С., Янкаускаене Р. Отношение будущих специалистов физической культуры к здоровому образу жизни./ Социс.- 2007.- №12.- С. 129-132.
9. 4. Козина Г.Ю. Здоровье в ценностном мире студентов./ Социс. - 2007. - № 9. - С. 147-149.

Мавзӯи 3. Асосҳои тарзи ҳаёти солими донишҷӯён.

Тарбияи ҷисмонӣ дар таъмини тансиҳатӣ.

Тандурустии шахс-омили манфиатнок. Алоқамандии сатҳи фаъолиятнокии донишҷӯ ба фарҳанг ва тарзи ҳаёти солим. Муносибати шахсӣ ба саломатии хеш, чун арзиши ташаққулёфтаи ҳаёти солим. Худтарбиякунӣ ва тақомули ҷисмонӣ ҳамчун асоси ҳаёти солим. Самарабахшии тарзи ҳаёти солим.

Мафҳуми «солимӣ» маъно ва дараҷаҳои он. Манбаъҳои функционалии организм. Ташкилдиҳии ҳаёти солими донишҷӯ. Сабабҳои набурдани тарзи ҳаёти солими донишҷӯён. Бавучудоии тарзи ҳаёт барои мустаҳкамкунии солимии шахс. Одатҳои ғайри ба солимии донишҷӯён таъсиррасон.

Саломатӣ барои инсон ва чома бахтарин неъмат ба шумор меравад. Ҳангоми вохӯрӣ, ҷудошавӣ бо наздикон ва шахсони

барои мо азиз ҳамма вақт барояшон мо саломатӣ ва хушиҳои зиндагиро орзу менамоем, ки ин шарти асосии зиндагии хушбахтона мебошад.

Инсон бояд саломатиашро худаш бисозад ва барои он мубориза барад. Аз солҳои аввал инсон бояд тарзи дурусти ҳаёти солимро пеша кунад, ба варзиш машғул шавад ва ҳаёти дурустро интихоб намояд.

Адабиёт

1. Барномаи рушди тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар шаҳри Душанбе барои соли 2011-2014. Душанбе, 2011.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учеб. Для студентов Вузов.- М.:Медицина, 2004г.
3. Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии: учебник для студентов института физической культуры. / под.ред.А.Г.Дембо. М.: Физкультура и спорт, 2005г.
4. Саидова М.Х. Методические указания по профилактике травм на занятиях по физическому воспитанию при выполнении физических упражнений студентами ТГУК. ООО “Эр-граф”, 2009.
5. Назаров Н., Бобочонов А., Махкамов М. Барнома оиди тарбияи ҷисмонӣ барои мактабҳои олий., Душанбе, 2001.

Мавзӯи 4. Тайёрии умумӣ ва махсус дар системаи тарбияи ҷисмонӣ

Принсип ва методҳои тарбияи ҷисмонӣ. Асосҳои таълими омӯзишии ҳаракат. Омилҳои ташаккулдиҳандаи сифатҳои қобилияти ҷисмонӣ. Инкишофи қобилияти рӯҳӣ дар чараёни машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ.

Мақсад ва вазифаҳои машқҳои тайёрии умумибаданӣ ва вазифаҳои тайёрии махсуси варзишӣ. Тарзи тайёрии варзишгарон. Меъёр ва шиддатнокии сарбории ҷисмонӣ. Релаксияи мушакҳо, имконият ва шароити инкишофи фаъолияти мушакҳо, воситаҳои маданияти ҷисмонӣ ва варзиш вобаста ба синну соли донишҷӯён. Машғулиятҳои таълимию омӯзишӣ чун шакли асосии таълими машқҳои ҷисмонӣ. Машқҳои таълимӣ –

шаклҳои машқварзии ҷисмонӣ. Самт ва муҳтавои машғулиятҳои таълимию омӯзишӣ.

Усулҳои тарбияи ҷисмонӣ. Тайёрии умумии ҷисмонӣ.

Усулҳои умумии педагогӣ барои ҳаракату фаъолияти ҷисмонӣ: усули тартиби муайяни машқҳо; усули гузаронидани бозиҳо; усули гузаронидани мусобикаҳо; усули таъсиррасонӣ ба ҳиссиёт ва сенсорикӣ.

Қисматҳои усули тартиби муайяни машқҳо: устуворона хидоят намудани барномаи ҳаракати бадан (тартиби ҳаракат, қоидаҳои такрор намудани он); аз рӯйи имконият ҷудо намудани сарбории бадан ва идоракунии он дар рафти машқҳо, давомоти фосилаҳои дамгирӣ; ташкилкунӣ ва истифодаи шароити беруна барои сабукгардонии иҷроиши машқҳои бадан (таъмини воситаҳои машқкунӣ, назорати фаврӣ аз рӯйи тақсимоли сарборӣ).

Адабиёт

1. Верхошанский Ю.Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры, - М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Учебное пособие для вузов. – М.: Высшая школа, 1985.
4. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. Физ.культ, пед. Ин-тов. / Под.ред. Б.А.Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
5. Теория и методика физической культуры. Курс лекций (под редакцией Ю.Ф. Куревника, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта – СПб, 1999, 384 стр.)

Мавзӯи 5. Асосҳои методи машғулиятҳои мустақилонаи тарбияи ҷисмонӣ

Ташкили дурусти машқварзии мустақилонаи тарбияи ҷисмонӣ ба мақсадҳои гуногун. Моҳияту мазмуни машғулиятҳо вобаста ба синну солҳои гуногун. Хусусиятҳои асосии фарқкунандаи машғулиятҳои мустақилона барои духтарон.

Накша ва шаклҳои худназораткунии машғулиятҳои мустақилона. Ҳадди мушкilotи сарборӣ ҳангоми машғулиятҳои мустақилонаи шахсони синну соли гуногун. Дараҷаи тайёрии ҷисмонӣ ва алоқамандии шиддатнокии сарбории машқварзон. Гигиенаи (беҳдошти) машғулиятҳои мустақилона, худмушоҳидакунӣ ба сифату самаранокии машғулиятҳои мустақилона. Иштирок дар мусобикаҳои варзишӣ ва талаботҳои ҳоси он.

Адабиёт

1. Саидова М.Х., Иззатов Л.А., Музаффаров С., Саидова О.Р. Асоси ташкили машқҳои мустақилонаи варзишӣ ва худназораткунӣ. Дастури методӣ. Душанбе 2012
2. Саидова М.Х., Музаффаров С. Тарбияи ҷисмонӣ (маҷмӯаи таълимӣ-методӣ). Душанбе “Ирфон” 2012
3. Шитикова Г.Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках физического воспитания: Учебное пособие. – СПб., 1997.
4. Фёдоров Л.П. Научно-методические основы женского спорта: Учебное пособие / ГДОИФК. – СПб., 1987

Мавзӯи 6. Машқварзӣ, назорати тиббӣ - педагогӣ ва худназораткунии инфиродӣ

Худназоратӣ – ин мушоҳидаи мустақилонаи саломатии худ, инкишофи ҷисмонӣ, ҳолати функционалии бадан, тайёрии ҷисмонӣ ва дигаргуншавии онҳо бо таъсири машғулияти машқҳои ҷисмонӣ ва варзишро инъикос менамояд.

Ташҳиси ҳатмии тиббӣ ва худмушоҳидакунии ҳолати саломатӣ, ҳангоми иҷрои машқҳои мунтазами ҷисмонӣ ва варзиш. Назорати тиббӣ, педагогӣ ва мазмуни он. Худназораткунӣ, услубҳои асосии он, рӯзномаи худназораткунӣ ва сабти нишондодҳо. Истифодаи усулҳои стандартӣ, рӯйхат, антропометрия, номограммаҳои амалҳои фаъолнокӣ, баргузориҳои машқ-тестҳо барои муайян кардани дараҷаи инкишофи ҷисмонӣ ва ҳолати бадан, ҳолати фаъолнокии узвҳо ва тайёрии ҷисмонӣ, усулҳои интиҳоби сарбории меъёрҳои маҷмӯи машқҳои амалии ҷисмонии ҳаррӯза ва ҳафтаина. Ба тартиб даровардани услубҳои машқварзии ҷисмонӣ ва варзиш, дар асоси натиҷаи нишондодҳои назорати тиббӣ ва худмушоҳидакунӣ.

Адабиёт

1. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б.. Гимнастика.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. - 336 с.
2. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика.- М.: КноРус, 2013. - 312 с. Менхин Ю.В, Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.
3. Гимнастика. «Учебник для высших учебных заведений». Под.Ред. М.С.Журовина и Н.К.Меншикова. Издат.Центр академии 2006.
4. Губин Н.М. «Урок гимнастики и методика его проведения» методическая рекомендация. М.1987.
5. Мустафокулов Т.Х. Китоби дарсӣ. “Назария ва услуби гимнастика”. Душанбе. “Маориф”. 1998.
6. Мустафокуллов Т.Х. “Программа по дисциплине физическая культура для ВУЗ-ов». Душанбе. «Знание». 2004.
7. Мустафокулов Т.Х. «Методика обучения технике сложных опорных и акробатических прыжков». Методические разработки для тренеров. Душанбе. «Знания» 1989.
8. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». Учебник для институтов физической культуре. Под.Ред. Москва «ФиС» 1991.
9. Сафаров Ш.А. Губанова Л.А. Тарбияи ҷисмонӣ, китоби дарсӣ барои синфҳои 10-11. Душанбе “Мавлавӣ” 2009.

ВАРЗИШИ САБУК

Машқҳои низомии бо тартиб омада: фаҳмиши қатор, саф, рада, фосила, байн, тарафҳо, пешсаф, оқибсаф, усулҳои фармондеҳӣ, қадамзаниҳо дар ҷой ва ба самти ҳаракат, боз сохтани қаторҳо. Дави махсус барои гармкунии бадан. Машқҳои махсуси варзиши сабук. Машқҳои умумии тараққидиҳандаи бадан.

Омуҳтан ва такмил додани машқҳо:

- давидани марҳилавӣ 60м;
- давидан аз истодани паст (100м); (бег с низкого старта);
- чаҳидан ба дарозӣ бо усули «Қад кардани пойҳо»;

- чаҳидан ба баландӣ;
- чаҳидан ба дарозӣ, се қадам;
- давидан ба масофаи миёна;
- ҳаводиҳии лаълича;
- ҳаводиҳии найза;
- дав барои пуртоқатӣ;
- пойга ба масофаи дур - 1000м (духтарон) ва 2000м (писарон);
- дави марҳилавӣ 4 x 100 м;
- ташкил ва гузаронидани мусобиқа.

Адабиёт

1. Легкая атлетика “Учебник” Под.Ред. М.Е.Кобринского, Т.П.Юшкевича Минск “Тесей” 2005.
2. Легкая атлетика. Энциклопедия. В 2 томах (комплект): В. Б. Зеличенко, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах - Москва, Человек, 2012 г.- 1604 с.
3. Лёгкая атлетика: Джесси Рассел - Санкт-Петербург, Книга по Требованию, 2012 г.- 100 с.
4. Олимпийская энциклопедия. Легкая атлетика. Афины 2004, Пекин 2008: - Санкт-Петербург, Свиньин и сыновья, 2011 г.- 396 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: — Санкт-Петербург, Академия, 2013 г.- 288 с.

БАСКЕТБОЛ

Машқҳои низомии бо тартиб омада: фаҳмиши қатор, саф, рада, фосила, байн, тарафҳо, пешсаф, оқибсаф, усулҳои фармондеҳӣ, қадамзаниҳо дар ҷой ва ба самти ҳаракат, боз сохтани қаторҳо. Дави махсус барои гармкунии бадан. Машқҳои махсуси баскетбол. Машқҳои умумии тараққидиҳандаи бадан.

Омӯхтан ва такмил додани машқҳо:

- идора кардани тӯб;
- додани тӯб бо як ва ду даст;
- партофтан тӯби ҷаримаӣ ба халқа;
- рост истодан, ҳаракатҳои омехта ва гуногун;
- партофтан ва қабули тӯб дар ҳолати ҳаракат;
- ҳаво додани тӯб бо як ва ду даст;

- партофтҳои тӯб дар ҳолати ҳаракат;
- тартиби ба ҳучум гузаштан ба муқобили тартиби ҳимоя;
- ҳаракатҳои гуногун бо тӯб;
- қабул ва ҳаво додани тӯб ба муқобили якдигар;
- қабул ва партофти тӯб ба ҳалқа, дар вақти ҳаракат;
- ҳаракатҳо бо тӯб ва ҳаво додани тӯб ба ҳалқа;
- иҷрои усулҳои ҳимоя дар ҳолати бозӣ;
- роҳгардиҳо ва ҳаракатҳо бо тӯб;
- ҳаво додани тӯб ба якдигар ҳангоми ҳаракат;
- ташкил ва гузаронидани мусобиқа.

Адабиёт

1. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физ. культ. – М.: АО «Астра семь», 1997. – 480 с.
2. Яхонтов Е.Р. История возникновения и развития баскетбола: Лекция / СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1997. – 39 с.
3. Яхонтов Е.Р. Общая характеристика игры в баскетбол: Систематизация содержания спортивной дисциплины / ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1993. – 26 с.
4. Яхонтов Е.Р. Руководство баскетбольной командой при подготовке к игре и в ходе матча // СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1997. – 25 с.
5. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт. 1987. – 175 с.
6. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед.фак. интов физ.культ. (Под ред. Ю.И.Портных. - М.:Физкультура и спорт, 1986.
7. Спортивные игры в физическом воспитании школьников: Учебное пособие (О.П. Дегтярева, И.П.Лопатин, В.А.Перов, Ю.И.Портных, С.Л.Фетисова). - СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, 1998.- 122с.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студентов. Высших пед. учебных заведений. /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520 с.

9. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
10. 1. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол - навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. - 216 с.
11. 2. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011. – 278 с.
12. 3. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
13. 4. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
14. 5. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004. – 27 с.
15. 6. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
16. 7. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. - Москва, РФБ, 2012. – 297 с.
17. 8. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009. – 74 с.
18. 9. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. – М: Питер, 2000. - 58 с.

ВОЛЕЙБОЛ

Машқҳои низомии бо тартиб омада: фаҳмиши қатор, саф, рада, фосила, байн, тарафҳо, пешсаф, оқибсаф, усулҳои фармондеҳӣ, қадамзаниҳо дар ҷой ва ба самти ҳаракат, боз сохтани қаторҳо. Дави махсус барои гармкунии бадан. Машқҳои махсуси волейбол. Машқҳои умумии тараққиди-хандаи бадан.

Омӯхтан ва такмил додани машқҳо:

- ҳолати рост истодан ва ҳаракатҳои ҳархела;

- қабул ва додани тӯб аз боло ва поён;
- ҳаракатҳо дар вақти ҳучум;
- зарба задан;
- ҳолати рост истодан ва ҳаракатҳои ҳархела;
- задани тӯбҳои зарбавӣ аз минтақаи 4;
- задани тӯб бо чахиш;
- барои зада гузаронидани тӯб бо усули аз боло;
- ҳучумҳои зарбавӣ аз минтақаи дуҷум;
- қабули тӯб бо истифода аз усули аз боло ва поён (бо ду даст);
- усули қабул ва партофтани тӯб ба якдигар;
- усули зарба задан дар ҳолати ба ҳучум гузаштан;
- қабул ва партофтани тӯб аз поён ва аз боло бо ду даст;
- ташиқ ва гузаронидани мусобиқа.

Адабиёт

1. Волейбол: Сб. статей /Сост.: Ю.Н.Клещев – М.: Физкультура и спорт. 1983. –93 с.
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Меньшиков А.Г. Волейбол в школе, -М., 1976.
3. Губенко Л.Я. Организация и проведение соревнований по волейболу – М., 1998.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе –М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист –М., 1988, 192 с.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол, - М.,1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол. У истоков мастерства. –М., ФиС, 1998. -
8. Ивойлов А.В.. Волейбол. –Минск; «Вышэйш. школа», 1974,288 с.
9. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. –М.: Физкультура и спорт, 1979. –231 с.
10. Клещев Ю.Н., Айрапетьянц Л.Р., Паткин В.Л. Волейбол (книга тренера - Ташкент, - мед. лит-ра, 1995,188 с.
11. Спортивные игры: техника, обучение; учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Севин, А.В. Лексаков; Под редакцией: Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова – М., издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.

12. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол-М.: физ-культура и спорт, 1983.- 144с.
13. Методический сборник №5. Комплексная тренировка связующего игрока. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. Авторы-составители пособия: Шляпников С.К., Кривошеин А.А. - Москва: ВФВ, 2011. - 32 с.
14. Методический сборник №9. Методический сборник №9. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.О.Романенко, Е.В.Фомин. - Москва: ВФВ, 2012. – 28 с.
15. Пуни А.Ц., Гурович Л.И. О волевой подготовке волейболистов. - М: РГМА, 2008. – 128 с.
16. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. - М.: ВФВ, 2009. - 35 с.
17. Стецко В., Трисвятский И. Волейбольный гид. Выпуск №10 Ежегодный справочник, 2014. - 346 с.
18. Шнуров В.Х. Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов. - М: «Полет», 2008. – 203 с.

ФУТБОЛ

Машқҳои низомии бо тартиб омада: фаҳмиши қатор, саф, рада, фосила, байн, тарафҳо, пешсаф, оқибсаф, усулҳои фармондеҳӣ, қадамзаниҳо дар ҷой ва ба самти ҳаракат, боз сохтани қаторҳо. Дави махсус барои гармкунии бадан. Машқҳои махсуси футболи хурд. Машқҳои умумӣ тараққидихандаи бадан.

Омӯхтан ва такмил додани машқҳо:

- ҳаракат даровардани тӯб ва зарба задан аз масофаҳои дуру наздик;
- нигоҳ доштан ва зарба задани тӯб бо қисми дарунии панҷаи пой;
- зарбазанӣ бо тӯб бо усули қисми берунаи панҷаи пой;
- зарба задан ба тӯб бо қисми дарунаи пой;
- зарбаҳои ҷаримаӣ;
- нигоҳ доштан ва зарба задан бо қисми дарунаи пойҳо;

- усулҳои зарба задан ба дарвоза;
- ҳаракат бо тӯб ва зарба задан ба дарвоза;
- ташкил ва гузаронидани мусобиқа.

Адабиёт

1. Футбол: Методическое пособие для тренеров. Рукопись / под ред. Н.М. Люкшинова. – СПб, 2001.
2. Футбол: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1969.
3. Бекасова, С.Н. Педагогика футбола: Учебно-методическое пособие / С.Н. Бекасова, М.А. Рубин; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта – СПб., 2002.
4. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке. – М., 1974.
5. Гриндлер, К. Тактическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хемо. – М.: ФиС, 1976.
6. Качалин, Г.Д. Тактика футбола / Г.Д. Качалин. – М.: ФиС, 1969.
7. Палфай, Я. Тренировка футболистов / Я. Палфай. – М.: ФиС, 1959.
8. Цирик, Б.А. Футбол. Азбука спорта / Б.А. Цирик, Ю.С. Лукашин. – М., 1999.
9. Чанади, А. Футбол / А. Чанади. – Корвина-пресс, 1965.
10. Чанади, А. Футбол. Тренировка / А. Чанади. – М.: ФиС, 1985.
11. Шестаков, М.М. Структура соревновательной деятельности и критерии ее эффективности в футболе: Учебно-методическое пособие / М.М. Шестаков. – Краснодар, 1993.
12. Шамардин, А.И. Современные аспекты подготовки квалифицированных футболистов / А.И. Шамардин // Труды Волгоградской ГАФК. – Волгоград, 1998.
13. Играй в мини-футбол: С.Н. Андреев - Москва, 2012. - 48 с.
14. Маевский К.В.: Джесси Рассел - Санкт-Петербург, 2013. - 101 с.
15. Мини-футбол на уроке физической культуры: М. П. Веревкин - Москва, Дивизион, 2006 г.- 96 с.
16. Почему мяч черно-белый и еще 100 футбольных «почему»: - Москва, Питер, 2015.- 48 с.

17. Футбол 2013: Яременко Н.Н. - Санкт-Петербург, Эксмо, 2012 г.- 240 с.

Тӯби дастӣ

Машқҳои низомии ба тартиб омада: фаҳмиши қатор, саф, рада, фосила, байн, тарафҳо, пешсаф, оқибсаф, усулҳои фармондеҳӣ, қадамзаниҳо дар ҷой ва ба самти ҳаракат, бозсохтани қаторҳо. Давиданҳои махсус барои гармкунии бадан. Машқҳои махсуси тӯби дастӣ. Машқҳои умумии тараққиди-хандаи бадан.

Омӯҳтан ва такмил додани машқҳо:

- ҳаракатҳои ҳархела бо тӯб ва зарбазанӣ ба дарвоза;
- ҳаракатҳои ҳархела бо тӯб дар ҳолати ба ҳучум гузаштан ва ҳимоя;
- ҳаракатҳои ҳархела бо тӯб,
- қабули тӯб,
- додани тӯб,
- зарбазанӣ ба дарвоза аз масофаҳои гуногун;
- ҳолати ба ҳучум гузаштан ва дар ҳимоя будан;
- зарба задан ба дарвоза аз ҷаримагоҳ;
- ҳолати исти дарвозабон;
- дар ҳолати ба ҳучум гузаштан ва дар ҳимоя будан;
- ҳаракатҳои ҳила ва фиреб дар ҳучум;
- усулҳои ҳаракат бо тӯб ва қабули тӯб,
- ҳаво додани тӯб ва зарба задан ба дарвоза;
- усулҳои бозӣ дар ҳолатҳои ҳучум ва ҳимоя;
- усул ва тарзи нигоҳ доштани ҳариф дар вақти ҳучум бо тӯб ва бе тӯб;
- ташкил ва гузаронидани мусобиқа.

Адабиёт

1. Шестаков И.Г., Шестаков М.П. Гандбол тактическая подготовка – М., Симакадемпрес, 2001.
2. Гандбол в школе. Азбука юного гандболиста: пособ. для учащихся общеобразоват. учреждений / А. Л. Гречин. - Минск: Пачатковая школа, 2008. – 189 с.
3. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских

- спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Светский спорт 2004. – 216с.
4. Кудрицкий В.Н. Гандбол. Техника, тактика игры и методика обучения. – Брест, Ю БГТУ 2002 – 142 с.
 5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип.-М., 2004. – 520 с.
 6. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 179 с.

БОЗИҲОИ СЕРҲАРАКАТ

Машқҳои низомии ба тартиб омада: фаҳмиши қатор, саф, рада, фосила, байн, тарафҳо, пешсаф, оқибсаф, усулҳои фармондеҳӣ, қадамзаниҳо дар ҷой ва ба самти ҳаракат, боз сохтани қаторҳо. Давиданҳои махсус барои гармкунии бадан. Машқҳои махсус бозиҳои серҳаракат. Машқҳои умумӣ тараққидиҳандаи бадан.

Омуҳтан ва такмил додани машқҳо:

- Бе ҷудо кардани бозингарон ба дастаҳо (бозиҳои, ки асосан алоқамандии бозингарон байни ҳамдигар);
- Ҷудо кардани бозингарон ба дастаҳо (бозиҳои, ки ба тарбияи коллективона равона шудааст).
Бозиҳо метавонанд гуногун ва ҳархела гузаронида шаванд.
- Бозиҳои, ки дар худ амалу ҳаракатҳои фардӣ доранд;
- Бозиҳо бо нарасидани бозингарон бо ҳамдигар;
- Барои иҷрои машқҳои махсуси бозӣ амалу ҳаракатҳои ҳар як иштирокчи яктарафа равона шудааст.

Адабиёт

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Учеб. Пособие для студентов высш. учеб. Заведений. – М.: Академия, 2006г.
2. Жуков, М.Н. Подвижные игры - М.Н. Жуков. – М.: Высшее образование, 2000.- 157с.
3. Коджаспиров, Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры – М.: Дрофа, 2003 - 170с.

4. Сафаров Ш.А. Бозихои серхаракат барои ҳар рӯз.- Душанбе: «Хирад», 2010 - 72с.
5. Физическая культура студента: Учеб.для студ. вузов./Под ред. В.И.Ильинича.- М.:Гардарики, 2008.
6. Луткова Н.В., Минина Л.Н., Кит Л.С., Игнатов В.Г., Яковлева С.Н. Содержание учебного материала курсов спортивных и подвижных игр для студентов заочного факультета. Учебно-методическое пособие.- СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2004.- 85 с.

ГҶШТИНИ МИЛЛӢ

Машқҳои низомии ба тартиб омада: фаҳмиши қатор, саф, рада, фосила, байн, тарафҳо, пешсаф, оқибсаф, усулҳои фармондеҳӣ, қадамзаниҳо дар ҷой ва ба самти ҳаракат, боз сохтани қаторҳо. Давиданҳои махсус барои гармкунии бадан. Машқҳои махсуси гӯштини миллӣ. Машқҳои умумии тараккидиҳандаи бадан.

Омуҳтан ва такмил додани машқҳо:

- Тарзҳои асосии афтидани гӯштингир ба гилем: ба қафо, ба паҳлӯ, ба пеш;
- Омузиши ҳолатҳои гӯштингир;
- Ҳаракат ва ҳолатҳои аз мувозинатбарорӣ ва такон додан ба тарафи рост, чап, қафо ва пеш;
- Омузиши банди шатаи пеши пой (қоқма), ҳолати аввал;
- Омузиши банди шатта аз паҳлӯ ҳангоми қадамгузорӣ;
- Омузиши банди сари шона;
- Омузиши банди пеши пой (пешподиҳӣ);
- Ҳалуки Искандарӣ.

Адабиёт

1. Маҳмадрасулов Саймаҳмуд. Зи паҳлавонӣ номи ту шуд баланд. Душанбе, соли 2007.
2. Турсунов Н.Н. Таджикские национальные подвижные игры. Душанбе, с.1981.
3. Шукроев К.Ш. Развитие физкультуры и спорта в Таджикистане. Душанбе, «Маориф», соли 1990.
4. Шукроев К.Ш. Аз таърихи тарбияи ҷисмонӣ ва вариши тоҷикон. Душанбе, соли 1990.

5. Эмомалӣ Раҳмон. “Тоҷикон дар оинаи таърих” ё худ “Аз Ориён то Сомониён”, Лондон, соли 1999.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры / Л.В.Былеева, И.М.Коротков, Р.В.Климкова, Е.В.Кузьмичева - М.: СпортАкадемПресс, 2009. - 279 с.
7. Подвижные игры: Учебное пособие. / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева - М.: ТВТ Дивизион, 2009.- 216 с.
8. Скороходова, Н.Н. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения с элементами игры в волейбол. Методическое пособие / Н.Н. Скороходова, В.С. Чубарова - Липецк: ЛГПУ, 2012. – 173 с.

ЧАВГОНБОЗӢ

Машқҳои низомии ба тартиб омада: фаҳмиши қатор, саф, рада, фосила, байн, тарафҳо, пешсаф, оқибсаф, усулҳои фармондеҳӣ, қадамзаниҳо дар ҷой ва ба самти ҳаракат, боз сохтани қаторҳо. Давиданҳои махсус барои гармкунии бадан. Машқҳои махсуси чавгонбозӣ. Машқҳои умумии тараққиди-хандаи бадан.

- Бурдани тӯб аз тарафи рост ва байни монетаҳо;
- Зарба аз чап ба рост аз ҳолатҳои гуногун;
- Омӯзиши ҳаво додани тӯб ва бурдани он;
- Омӯзиши бурдани тӯб;
- Омӯзиши бурдани тӯб аз ҳолатҳои гуногун;
- Бозӣ бо иҷрои қоидаи бозӣ;
- Омӯзиши қоидаи бозӣ;
- Тактика ва техникаи бозӣ.

Адабиёт

1. Абрамов Я.Ю. Чавгонбозӣ. Душанбе, с.1966
2. Мавлоно Орифӣ. “Гӯй ва чавгон”. Маснавӣ аз фонди дастхатҳои Институти шарқшиносии АФ. РСС Тоҷикистон, рақ. 709.
3. Наим Турсунов “Чавгонбозӣ” (Дар гузашта ва ҳозира) Нашриёти “Дониш”, Душанбе-1982

4. Сафаров. Шодӣ. Тамаддуни ориёӣ ва пайдоиши бозиҳои миллии халқи тоҷик. “Маориф ва фарҳанг”, Душанбе 2012.
5. Сафаров. Ш.А.Таърихи бозиҳои миллии халқи тоҷик. Душанбе “Нашри мубориз” 2015.
6. Сафаров Ш.А. Рукнҳои ахлоқӣ ва арзишҳои фарҳангии варзиш. Душанбе “Ирфон” 2013.
7. Суяркулов Т.М., и Турсунов Н.Н. Таджикский спорт. Душанбе, Тадж.Гос.Издат, 1963.
8. Торопов Н.И. Национальные виды спорта и игры в Таджикистане изд. ФКиС. М.,1944
9. Хоккей на траве на. Джесси Рассел - Москва, 2013. - 132 с.
10. Хоккей. 10 вопросов детскому тренеру: В. В. Сухов - Москва, Литера, 2013 г.- 54 с.
11. Чемпионат мира по хоккею на траве среди женщин: Джесси Рассел - Москва, Книга по Требованию, 2013 г.- 110 с.
12. Чемпионат мира по хоккею на траве: Джесси Рассел - Санкт-Петербург, Книга по Требованию, 2013 г.- 113 с.

ШИНОВАРӢ

- Машқҳои шиносӣ бо муҳити об дар ҳавзи омӯзишӣ;
- Омӯзиши шиноварӣ бо тарзи “Озод”;
- Омӯзиши шиноварӣ бо тарзи “Пуштноқӣ”;
- Омӯзиши шиноварӣ бо тарзи “Брасс”;
- Омӯзиши шиноварӣ бо тарзи “Баттерфляй”;
- Омӯзиши шиноварии амалӣ;
- Тарзи иҷро намудани гардишҳо дар тарзҳои шиноварӣ;
- Тарзи гузаронидани мусобиқа оид ба шиноварӣ;

Адабиёт

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Учебник для институтов физической культуры, «ФиС». Москва 1979 г.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М. «ФиС» 1977 г.
3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 173 с.

4. Кашин А.А. Плавание. - М.: Советский спорт, 2008. - 115 с.
5. Плавание. Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
6. Плавание: Учебник для вузов / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.

ТАЙЁРИИ УМУМИИ ЧИСМОНӢ (ТУЧ)

ТУЧ – воситаи инкишоф ёфтани сифатҳои ҳаракатҳои ҷисмоние мебошад, ки барои инкишофи ҷисмонии инсон равона шудааст.

Барои ТУЧ якҷанд масъалаҳо гузошта шудааст:

- Инкишофи мушакҳои бадан вобаста ба қувваи онҳо;
- Тобоварӣ;
- Баланд бардоштани иҷроиши ҳаракатҳои гуногун, қобилиятҳои умумии тезҳаракатӣ;
- Зиёдшавии ҳаракатнокии пайвандҳои бадан барои ба даст овардани муваффақиятҳо.

Тайёрии умумии ҷисмонӣ яке аз ҷараёнҳои мебошад, ки натиҷаи фаъолияти ҷисмонӣ, баланд бардоштани малакаю маҳорат, инкишофи ҷисмонӣ, баланд бардоштани меъёри фаъолияти кории варзишгарро мефаҳмонад.

МАШҒУЛИЯТҲОИ МУСТАҚИЛОНА (48 СОАТ)

Фаъолнокии ҳаракатҳои муносиб ва таъсири онҳо ба тандурустиву коршоямӣ. Ташаккули рӯҳия ва ташкили мустақилонаи машғулиятҳои машқварзӣ. Шаклҳои машқи мустақилона ва моҳияти он. Ба нақшагирии сарборӣ ва аҳамияти шиддатнокии машқҳои ҷисмонӣ ба фаъолияти зеҳнии донишҷӯён. Танзими раванди машғулиятҳои мустақилона. Хусусиятҳои хоси машқварзии мустақилонаи занона. Ба ҳисобгирии хусусиятҳои инфиродии донишҷӯён. Ба ҳисобгирии сарбории пешакӣ, давомнокӣ ва анҷоми машқварзӣ. Ислоҳот дар нақшаҳои машқварзӣ. Мутаносибии ҳадди ақали машқҳо ба синну соли донишҷӯён. Мувофиқати шиддатнокии сарбории машқварзӣ бо набз. Самаранокии машқҳо барои синну соли донишҷӯён. Тапиши дил ва фаъолияти қулли узвҳо бо мубодила ва бе мубодилаи оксиген: сарфи қувва дар сарбории машқҳои бошиддати одамҳои синну солашон гуногун.

Иштироки донишчӯён дар мусобикаҳои варзишӣ ва дар машғулиятҳои мустақилона. Гигиенаи машғулиятҳои мустақилона: тартиби хӯрок, истеъмоли об, беҳдошти пӯст. Талаботи гигиенӣ ҳангоми гузаронидани машғулиятҳои ҷисмонӣ: ҷойи гузаронидани машқ, сару либос, пойафзол, пешгирии лат хӯрдани машқварзон. Худназораткунии мунтазам барои самаранокии машқварзӣ.

Дар асоси нақшаҳои таълимӣ дар МТОК Ҷумҳурии Тоҷикистон фанни тарбияи ҷисмонӣ барои донишчӯёни курсҳои 1-ум ва 2-юм ҳафтае як маротиба гузаронида мешаванд. Аз сабаби ҳаҷми ками машғулиятҳо, инчунин танаффусҳои тӯлонӣ дар раванди таҳсил, ки бо таътилҳои зимистона ва тобистона алоқаманд аст, сессияҳои имтиҳонӣ кори муътадили аппарати асабмушакҳои шахс ва таъмини қувваи кори организм шароити лозимӣ муҳайё карда намешавад. Бинобар ин, барои зиёд намудани қобилияти кори организм машқи мустақилонаи ҳамешагӣ лозим аст.

Мақсади машғулиятҳои мустақилона:

- *табобатӣ* (барқароркунии саломатӣ ва қисмҳои алоҳидаи организм, ки дар натиҷаи бемориҳо паст ё аз даст дода шудааст);

- *беҳдошти саломатӣ* (барои минбаъд барқароркунии ва мустаҳкамкунии саломатӣ дар рӯзҳои истироҳатӣ, дар давраи сессияҳо ва таътил);

- *машқи бадан* (барои зиёд кардани сатҳи тайёрии ҷисмонӣ ва баланд бардоштани малакаи варзишӣ дар намуди варзиши интихобшуда).

Мазмуни нақша: воситаҳои дарсҳои машқӣ (машқҳои гимнастикӣ, варзиши сабук, бозиҳои варзишӣ ва намудҳои варзиши миллӣ), ҳаҷм (миқдори дарсҳо дар як моҳ ва вақти сарфшуда).

Вазифаҳои дарсҳои мустақилона. Усулҳои асосии мувофиқаткунонии дурусти сарборӣ ва истироҳат.

Шаклҳои машқҳои мустақилонаи донишчӯён:

- варзиши гигиени пагоҳирӯзӣ;
- машқҳо дар давоми рӯзи таълим;
- машқҳои тамринӣ.

РҶӢХАТИ АДАБИЁТ

1. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш». Душанбе 2007.
2. «Концепсияи инкишофи миллии тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар Ҷумҳурии Тоҷикистон». Душанбе 2006
3. Сафаров Ш.А. , Губанова Л.В. «Тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои 10-11», китоби дарсӣ. Душанбе. 2009
4. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
5. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
6. Габриелян К.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. / К.Г. Габриелян, Б.В. Ермолаев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 24-41.
7. Горовой В.А. Оптимизация двигательного режима студентов путем использования средств и форм физической рекреации / В.А. Горовой // Вестник МТГУ. 2009. – № 4. – С. 29-36.
8. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
9. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: Retorika-A, 2001. - 560 с.
10. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
11. Мельников П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
12. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
13. Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.

14. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
15. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.
16. Секерин В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
17. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.
18. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

Ба матбаа 01.12.2018 супорида шуд.
Ба чоп 21.02.20018 иҷозат дода шуд.
Андозаи 60x84 1/16. Ҷузъи чопии шартӣ 2,5
Теъдод 200 нусха.

Барнома дар Маркази таҳия, нашр ва муомилоти китобҳои
дарсӣ, илмию методии Вазорати маориф ва илми
Ҷумҳурии Тоҷикистон чоп шудааст.

ш. Душанбе, к. Нисор Муҳаммад 13^а
Тел.: 227-48-09. E-mail: mmarkaz@list.ru