

Типовая программа по предмету

**«ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ»**

(для бакалавриата)

796(083) / 6p 10.227/7.
7-433.
Кризисное
Восстановление.
2005. 750.

314.

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

**ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО, ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

Типовая программа по предмету

«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

(для бакалавриата)

ТАШКЕНТ – 2005

496(083)
Т-432.

Настоящая программа по предмету «Физическое воспитание» разработана на основании требований к необходимому уровню подготовки и содержанию знаний студентов-бакалавров. Квалификационные требования определяют качество представлений, знаний и получение определённых навыков студентов по данному предмету.

Типовая программа рекомендуется для использования при подготовке рабочих учебных программ, годовых календарных планов, тематических программ, учебников и учебно-методических программ по данному предмету.

Учитывая необходимость издания в будущем дополненной и обогащенной типовой программы, просим направлять ваши предложения по адресу:

г. Ташкент, 700070, улица Шота Руставели, 25, отделение духовности и просветительства ЦРВССПО, тел.136-39-20.

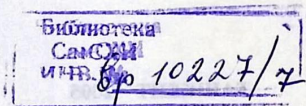
Данная программа в качестве типовой рекомендована решением Специализированной методической комиссии социального комплекса Кабинета Министров Республики Узбекистан, а также Указом Заседания Президиума Координационного Совета научно-методических объединений высших учебных заведений и Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 29 марта 2003 года.

Ответственные за выпуск:

проф. Э.Г. Набиев, Н.Р. Рахманов

Составители: доцент, заведующий кафедры Института востоковедения А.Н. Нормурадов, старший преподаватель Института востоковедения И.И. Моргунова

Рецензент – доцент, декан магистратуры УзГОСИФК М.Н. Умаров



1. ПРЕДИСЛОВИЕ

1.1 Квалификационные требования, предъявляемые к содержанию предмета «Физическое воспитание»

Бакалавр по предмету «Физическое воспитание» должен:

- иметь представление о значении физической культуры для развития человеческого организма;
- обладать знаниями о физической культуре и основах здорового образа жизни;
- укреплять и сохранять здоровье;
- развивать и совершенствовать психофизические способности и свойства;
- уметь применять в своей жизни и профессиональной деятельности методы психофизического закаливания.

В процессе составления учебной программы осуществлен критический подход к действующим программам, приняты во внимание их положительные стороны, взяты за основу научные сведения в соответствии с современными требованиями, новые педагогические технологии, положительный опыт ученых - специалистов по физической культуре и спорту, а также законы и указы правительства Узбекистана относительно развития физической культуры и спорта в Республике. Часы, отведенные этой программе физической культуры, т.е. 2 часа в неделю в вузах, недостаточны для полноценной нагрузки растущего организма студентов. Программа разработана в соответствии с Указом Кабинета Министров Республики Узбекистан от 27 мая 1999 года за № 271 « О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта» в республике, а также в соответствии с нормативными документами Минвуза.

Из выделенных в программе 144 часов на занятия физической культурой 72 часа являются обязательными для всех студентов.

Цель занятий:

- укрепление здоровья и совершенствование физического развития студентов;

- ознакомление студентов с основами теории и методологии физической культуры, обучение специальным знаниям и практическим навыкам при использовании основных средств физической культуры и спорта в режиме учебного периода;

- обучение основным элементам спортивной техники и использование их в производственной гимнастике, развитие у них духа гуманизма, патриотизма и интернационализма;

- формирование в процессе обучения и воспитания гармонично развитой личности, умеющей самостоятельно мыслить и способной принимать правильное решение в критических ситуациях.

Наряду с этим необходимо уделять внимание:

- повышению физической подготовки студентов для выполнения требуемых нормативов теста здоровья «Барчиной» и «Алпомиш»;

- подготовке студентов в профессиональном, практическом, физическом плане с учетом будущей профессии;

- обучению студентов необходимым знаниям по основам и методологии теории и практики физической культуры и спорта, основам знаний, необходимым общественным тренерам, судьям;

- совершенствованию спортивного мастерства студентов-спортсменов;

- воспитанию у студентов чувства необходимости постоянных занятий физической культурой и спортом.

Занятия видами спорта, указанными в программе, могут быть заменены другими видами спорта, исходя из возможностей учебного заведения, специальности преподавателей и из традиции учебного заведения в соответствии с существующими условиями на основе решения Ученого Совета.

Например, если нет возможности, т.е. отсутствие необходимого спортивного инвентаря, условий для занятий курашом, бассейна для плавания, гимнастических матов и специалистов, обучение таким видами спорта, как гимнастика, плавание и кураш, в учебном заведении могут быть заменены футболом, во-

лейболом, разнообразными эстафетами, занятиями на тренажере, легкой атлетикой и т.д. Для этого преподаватель должен быть подготовленным к занятиям в различных условиях (изменение погоды): в спортивном зале, в свободных помещениях здания учебного заведения, где можно проводить занятия, игры. Например, для девушек: ритмическая гимнастика, занятия танцами, атлетическая гимнастика, занятия на тренажерах, занятия по самообороне.

Вне зависимости от существующих условий необходимо обеспечить активное участие студентов на занятиях по физической культуре, оказывать на них воздействие.

Программа дает возможность полного решения социально-политических, экономических и собственных проблем каждой личности на основе Государственного образовательного стандарта, обеспечивающего соответствующий уровень непрерывного обучения в воспитательно-образовательных учреждениях.

Каждое образовательное учреждение должно создать условия для получения физического образования на основе «Закона об образовании», «Национальной программы по подготовке кадров» и «Закона о физической культуре и спорте». Руководитель учреждения несёт ответственность за укрепление и улучшение здоровья учащихся, обязан развивать физические возможности, гарантирующие формирование у студентов основ физической культуры.

Учебная программа по физическому воспитанию для вузов формируется на основе содержания курса «Физическая культура и образование» в объеме учебной нагрузки (учебные часы по плану) и образовательного уровня физической подготовки (развитие физических качеств, формирование гармоничного развития, привычек и мастерства). Это научно – разработанная и теоретически обоснованная 12-16-часовая недельная физическая активность студентов.

Настоящая программа упорядочивает сферу основных морально-нравственных и физических качеств личности, совершенствует знания студентов по физической культуре, включает физическую культуру в целостную систему высшего образова-

ния, указывает порядок и методы оценки качественной и количественной сторон в процессе учебного воспитания.

Занятия по физическому воспитанию в вузе проводятся на основе утвержденного учебного плана в 1-4 семестрах, где каждый студент в процессе обучения по предмету «Физическое воспитание» 4 раза в течение обучения сдает зачет.

1.2. Примерное распределение учебных часов

№	Виды упражнений	1-курс		2-курс	
1	Введение в предмет	2		2	
2	Практические занятия	34	36	36	36
3	Легкая атлетика	10	8	6	8
4	Спортивные и национальные игры, плавание, бадминтон	10	10	12	8
5	Кураш, теннис, настольный теннис	6	8	4	6
6	Гимнастика	8	6	6	6
7	ПШФП	2	4	8	8

Критерии оценки практических занятий по тем видам спорта, которые указаны в программе для студентов бакалавриата, разрабатываются кафедрой физического воспитания. На прием нормативов рейтинга, заполнение рейтинговой ведомости отводится 2 часа в семестр на каждого студента. Эти часы включаются в учебную нагрузку преподавателя.

В учебной программе по предмету «Физическое воспитание» теоретическим и практическим занятиям отводится 72 часа учебного времени. Учитывая это и в соответствии с указом Минвуза Республики Узбекистан за № 1/1 от 4 января 2003 года проводятся лекции на каждом курсе (1-4 курсы) объемом 4 часа в факультативной форме за счет внебюджетных средств из фонда почасовой оплаты.

Необходимо следовать следующим основным методическим рекомендациям:

1. Для более полного усвоения учебного материала надо выделить необходимое количество часов каждой основной теме (бег на длинные и короткие дистанции, прыжки в длину, метание и т. д.).

2. При распределении часов на обучение технике одного из видов спорта не рекомендуются длительные перерывы между ними (например, по спортивным играм 4 часа занятий проводить в сентябре, 6 часов – в конце ноября).

3. Для более успешного усвоения учебного материала на занятии не должно быть более 2-3 заданий.

4. Необходимо заранее планировать зачетно-тестовые критерии итоговых занятий каждого семестра, учебного года или последних часов учебной программы.

5. Рекомендуется в конце занятия выделить время для объяснения домашнего задания. Надо обратить внимание также на то, что при выборе форм и методов обучения физическому воспитанию нужно заранее принимать во внимание физическую подготовку, физическое развитие и пол студентов.

2. Задачи предмета «Физическое воспитание»

Указанных выше целей можно достичь посредством решения следующих задач:

- воспитание разносторонне развитой личности: здорового, умственно и физически развитого, умеющего трудиться и защищать Родину студента высшего учебного заведения ;

- укрепление здоровья, повышение работоспособности и активной деятельности, снижение заболеваемости студентов;

- формирование здорового образа жизни;

- изменение мировоззрения студентов с целью развития своего физического состояния;

- развитие системы физического воспитания, которая охватывает национальные игры, и привитие их в повседневной жизни студентам;

Согласно «Закону об образовании», «Национальной программе по подготовке кадров» и «Закона о физической культуре и спорте» в высших учебных заведениях по физическому воспитанию осуществить следующее:

- оздоровительное физическое воспитание и организацию спорт-клубов;

– разработать научно обоснованную систему физической культуры;

– организовать учебный процесс, опираясь на передовые педагогические технологии;

– расширить сеть спортивных секций по подготовке спортивных резервов;

– формировать у студентов сознательную необходимость регулярных занятий физическими упражнениями, развить теоретические знания об олимпийском движении;

– подготовить и обеспечить успешные выступления спортсменов страны на Олимпийских, Азиатских, Центрально-азиатских играх, Всемирной Универсиаде, Всемирных юношеских играх, чемпионатах Азии и Мира;

– использовать средства и методы физической культуры по предупреждению заболеваний, укреплению здоровья, умению вести самоконтроль при выполнении физических упражнений;

– привлечь студентов к активным занятиям по определенным видам спорта, оказать помощь по разностороннему развитию, использовать высокие научные достижения в спорте на практических занятиях физического воспитания;

– пропагандировать виды национальных и спортивных игр и восстановить забытые: в семье, в школе, в академических лицеях, в колледжах и в вузах;

– освоить и дать теоретические знания судейства по некоторым олимпийским видам спорта, подготовить специалистов – педагогов, экономистов, инженеров, которые осваивают навыки инструктора по проведению спортивных занятий и по созданию спортивных клубов или организации клубов по интересам для повышения спортивного мастерства студентов.

3. Занятия по физическому воспитанию

Обучение студентов по физическому воспитанию: на академических занятиях, вне урока, во время всего учебного периода.

Формы внеурочных занятий физической культурой, спортом и туристические походы. Организация в вузах, на факультетах и в учебных группах оздоровительных, физкультурно-массовых и

спортивных мероприятий. Большое значение придается традициям учебного заведения и его спортивному клубу. Физическое воспитание — это физкультурно-спортивная деятельность студентов, будущих специалистов, которая требует претворения их в жизнь в коллективе и в семье.

Спортивные секции по видам спорта.

4. Учебные занятия

Теоретические и практические.

Самостоятельные.

Теоретические знания в вузах по предмету «Физическое воспитание» даются в виде лекций и рефератов, утвержденных на заседаниях кафедры физического воспитания и спорта вуза и выполненные в форме различных письменных работ.

5. Внеурочные занятия

Ежедневные утренние гигиенические и гимнастические упражнения.

Занятия в спортивных секциях и в любительских клубах по интересам.

Оздоровительно-массовые, физкультурно-спортивные мероприятия в первичных студенческих организациях, в научных объединениях.

Научно обоснованные виды занятий в процессе физического воспитания, научно обоснованная недельная 12-16-часовая двигательная активность и ее воздействие на организм молодого человека создает благоприятные условия для студенческой деятельности.

6. Распределение студентов в учебные группы

Для участия в практических занятиях студенты распределяются по следующим группам: основная, специально-медицинская, временно освобожденные от физических нагрузок, подготовительная и группа спортивного совершенствования.

В основную учебную группу входят студенты, прошедшие диспансеризацию (медицинское обследование), у которых не обнаружены отклонения в здоровье, и имеющие физическую подготовку, соответствующую данному возрасту.

В специально-медицинскую, подготовительную, группу входят студенты, у которых обнаружены какие-либо отклонения в здоровье при прохождении медицинского осмотра, или же имеющие хронические болезни, которые не позволяют полноценно выполнять физические нагрузки, а также имеющие слабую физическую подготовку. Здесь надо учесть функциональные возможности студентов. Основная цель занятий в этой группе – оздоровление, повышение функциональной возможности и сопротивляемости организма к внешним воздействиям окружающей среды и развитие физической подготовки студента.

В группу временно освобожденных от физических нагрузок входят студенты: получившие травмы, перенесшие операции и болезнь Боткина.

По состоянию здоровья освобожденные на длительный срок от физических нагрузок студенты обучаются, в основном, теоретическим знаниям, а также получают доступные им физические нагрузки. Они по теоретическому разделу сдают РЕФЕРАТЫ, утвержденные на заседаниях кафедры физического воспитания. По теоретическому разделу они должны знать, какие физиологические изменения будут происходить в организме в процессе занятий, при помощи средств и методов физической культуры они могут избавиться от своих болезней. Они получают умения и навыки инструктора спорта по организации и проведению судейства внутри институтских соревнований, а также могут привлекаться к судейству городских и республиканских студенческих соревнований. Впоследствии самым активным студентам присваиваются судейские категории.

В рейтинговой книжке временно освобожденным студентам преподавателями кафедры физического воспитания проставляется до 60% баллов от общего балла и вносится запись «освобожден по болезни от практических занятий».

В группу спортивного совершенствования входят студенты, хорошо владеющие одним из видов спорта и имеющие спортивный разряд. Студенты этой группы должны иметь углубленные

навыки и знания по выбранному виду спорта, постоянно заниматься. Вид деятельности и количество студентов зависит от специальности, состава преподавателей и спортооружения кафедры. Студентам основной и спортивной групп дается право выбрать вид спорта, по которому они сдают зачётные нормативы.

Переход студентов из одной группы в другую производится только в конце семестра или в конце учебного года. Из специально-медицинской группы – в течение учебного года.

Распределение и количество студентов в учебной группе:

в основной и спортивной группе – не более 15 студентов,
в специально-медицинской, подготовительной и временно освобожденной группе – 8-10 студентов.

7. Теоретический раздел

Содержание теоретического курса в программе обучения студентов включает в себя следующие разделы:

по видам спорта, социально – природные законы, анатомия, физиология спорта, спортивная медицина, психолого-педагогические аспекты, история физической культуры и спорта, спортивная подготовка, Всемирная Универсиада, олимпийское движение, международное спортивное движение.

7.1. История развития физической культуры и спорта на территории Узбекистана

Олимпийское движение и международное спортивное движение.

Становление физической культуры в первобытнообщинном и феодальном строе. Великие мыслители Востока - Ибн Сино, Аль-Хорезми, Беруни, Амир Темур, Махмуд Пахлавон, Алишер Навои о физическом воспитании, физической культуре, здоровом образе жизни, о воздействии на организм через физические упражнения. Физическая культура и спорт в Узбекистане до 60-х годов XIX века. Физическое движение до Октябрьского переворота и после него. Физическая культура и спорт до II Мירו-

вой войны и после нее. Спартакиады народов бывшего СССР. Участие узбекских спортсменов в международных соревнованиях Центральной Азии, Азии, в Олимпийских играх, в мировых чемпионатах. Олимпийское движение после получения Узбекистаном независимости, участие узбекских спортсменов в международных соревнованиях.

Постановление КБ РУз по развитию физической культуры и спорта в Республике Узбекистан. Система физической культуры и спорта в Узбекистане, а также в системе министерства высшего и среднего специального образования.

7.2. Физическое воспитание в высших учебных заведениях

Формы занятий по учебному предмету «Физическое воспитание».

Физическая культура в социальной жизни. Социальная функция физической культуры и спорта в жизни человека. Особенности системы движения физической культуры и спорта в Узбекистане. Система управления физической культурой и спортом в Узбекистане (цели, задачи, основные понятия), система соревнований «Умид нихоллари», «Баркамол авлод» и «Универсиада». Спортивная студенческая организация «Лочин».

7.3. Национальные виды спорта

Место национальных игр в системе подготовки передовых профессионалов – специалистов в высшей школе. Укрепление положительного отношения студентов к занятиям физического воспитания. Физическое воспитание в учебной программе студентов и раздел национальных игр в ней. Значение места национальных игр в учебной программе, ее основной раздел.

7.4. Научно-естественные основы предмета физической культуры

Организм человека как единая биологическая система, единение двигательной системы организма человека с окружающей его средой и связь между ними. Связь предмета «Физическое

воспитание» с биохимией, физикой, биологией, анатомией, физиологией, медициной и другими науками. Положительные и отрицательные функциональные изменения в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие органов человека под воздействием физических упражнений, закаливания, изменение обмена энергетических веществ, состава крови, кровообращения, дыхательных и других внутренних органов, опорно-двигательного аппарата.

Двигательная активность и регулярные занятия различными видами физической культуры и спорта приводят к повышению сопротивляемости (иммунитета) организма, снятию умственной усталости, психологического (стресс) состояния, защищают от простудных болезней, переохлаждения, гиподинамии, гипоксии, радиации, вредных производственных веществ. Роль физических упражнений в устранении этих болезней.

7.5. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

Особенности географического расположения республики.

Понятие здорового образа жизни, его значение и связь с повседневной жизнью студентов. Определение понятия ЗОЖ и правильная организация отдыха, правильное питание, режим дня и отдыха, отказ от вредных привычек, активная двигательная деятельность, закаливание, формирование здорового образа жизни, гигиенические требования к местам занятий по физической культуре и спорту, местам проживания студентов, одежде.

Повышение производительности труда и вспомогательные средства для восстановления работоспособности (баня, сауна, плавание, восточные бани, массаж, загорание под лучами солнца, искусственное загорание, облучение и др.).

Особенности организации труда, учебы и жизненной деятельности студентов. Основная психофизиологическая классификация. Способы повышения работоспособности студентов. Научная организация умственного труда студентов. Типовая система деятельности людей разных профессий. Использование методов физического воспитания в учебный период для повышения умственной работы, работоспособности студентов в высших учебных заведениях.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Ритмическая гимнастика. Производственная гимнастика во время учебного дня, занятия в клубах по интересам.

Упражнения для женщин: атлетические, оздоровительные, плавание, занятия в спортивных секциях и отделениях.

Необходимая для молодого организма недельная двигательная активность (12-16 часов), массовые оздоровительные и спортивные мероприятия.

Значение методов занятий, формы и принципы (особенности).

Планирование и принципы выполнения задач по предмету «Физическое воспитание», связанные с физической подготовкой, здоровьем, возрастом, полом студентов.

Контроль физических и спортивных нагрузок, под воздействием которых улучшается психофизическое состояние организма студента.

7.6. Основы спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки (техническая, тактическая, теоретическая, психическая, физическая).

Физическая подготовка: общая и специальная.

Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и их изменения в соответствии с возрастом и физической нагрузкой.

Основные методы и закономерности планирования и развития физических качеств.

Цели и задачи массовых видов спорта, спорта высоких достижений.

Спортивные занятия и их отдельные части, составляющие полный процесс. Методологические принципы спортивных занятий. Планирование спортивной подготовки и организационные мероприятия. Выполнение упражнений – основа построения физических и спортивных тренировок. Контроль физических нагрузок на занятиях, под воздействием которых улучшается состояние студента.

7.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Обоснование ППФП. Необходимость социально-экономических факторов и направление ППФП. Значение физической культуры и спорта в ППФП, ППФП в учебном процессе, формы и методы воспитания. Значение физического воспитания в ППФП для направления по специальности. Овладение теоретическими знаниями, практическая производственная гимнастика, физические качества и их формирование в процессе физического и спортивного занятия. Физическое развитие, регулярные занятия физическими упражнениями воспитывают возможность совершенствования индивидуальных, профессиональных физических качеств. Спортивные соревнования – одно из мероприятий ППФП.

7.8. Физическое воспитание в научной организации труда (НОТ)

Цели и задачи физического воспитания в системе НОТ. Виды производственной гимнастики, проведение и организация. Планирование учебных занятий, проводимых по физической культуре и спорту, совмещение тренировок с условиями их профессионального труда. Формы и методы занятий физического воспитания будущих специалистов:

7.9. Тренировочные занятия физической культурой и спортом под воздействием климатических условий

Солнечная радиация, физиологические изменения в организме под воздействием тренировочной нагрузки в условиях жаркого климата, спортивная тренировка в условиях среднего-рья, акклиматизация.

8. Практическая часть программы

Физическое воспитание – одна из наук, которая развивает у студентов физическую культуру, глубокие знания и практиче-

ское мастерство, укрепляет здоровье, психомоторику, развивает ловкость и умения, формирует навыки, необходимые в учебной, профессиональной, а также бытовой жизнедеятельности, направленные на решение проблем, возникающих в этих сферах деятельности, повышает знания студентов в этих областях и дает возможность для достижения физического совершенства.

Практический учебный материал программы, разработанный под каждого студента специальной медицинской группы, предполагает полезность практического учебного знания о человеческом организме. В этом материале предусматриваются: оздоровление, профилактика заболеваний, рекомендации по выполнению упражнений с учетом степени физической подготовки у некоторых студентов, а также предупреждение патологических процессов в организме, спортивные тренировки, приводящие к функциональным изменениям в организме человека. Применение специальных средств для сохранения здоровья, улучшения физического развития студента, повышения функциональной подготовленности его организма под воздействием физических упражнений, а также достижение физического совершенства путем применения физических упражнений.

9. Совершенствование организма под воздействием физических упражнений

Тренировка общеразвивающих физических упражнений и специальной подготовки. Изучение способа движения. Изучение составных частей техники выполнения физических упражнений, совершенствование техники движения в различных положениях в целях повышения результатов физического воспитания. Ознакомление с научно-методическими способами изучения движения, применяемых на практике. Формирование физических качеств движения, изучение видов спортивных и физических упражнений, воспитание физических качеств и повышение спортивной квалификации.

Все средства физических занятий, направленные против усталости человеческого организма, умственного перенапряжения, укрепляющие органы человека при неадекватных ситуациях. Формирование организма под воздействием различных физических упражнений.

9.1. Основные средства воспитания и развития физических качеств

9.1.1. Сила. Воспитание скоростно-силовых качеств

Сила – способность организма преодолевать внешние сопротивления или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Сила проявляется во всех видах спорта и может быть выражена в двух режимах: статическом и динамическом.

Упражнения, выполняемые с дополнительной тяжестью.. Упражнения, выполняемые с применением тяжести человеческого тела или некоторых его частей, упражнения с применением тяжести партнера, оказывая сопротивление партнеру, работа с малым весом (гантели, облегченная штанга или ее части, гири). Упражнения, выполняемые с тяжестями гимнастических и спортивных снарядов, с камнями, на тренажерах и статических (изометрических) приборах, соревновательные упражнения и упражнения, выполняемые с дополнительной сопротивляемостью.

Прыжки в длину и высоту, с места, с пробежкой, прыжки с одной ноги на другую, на одной ноге, прыжки из положения сидя на полу, прыжок в высоту, прыжки в высоту с тяжестью. Метание мяча, диска, копья, толкание ядра, бросок медицинбола.

Одновременное использование упражнений для статической и динамической силы. Использование специального скоростно-силового комплекса для укрепления и развития силы. Применение методов круговой тренировки.

Выполнение повторяющихся упражнений с нагрузкой в 30-70 % от возможности студента. Выполнение физических упражнений с соревновательной скоростью или их частей быстрее и дольше соревновательной скорости. Увеличение количества повторов физических упражнений или их частей в ограниченно короткое время, увеличение их плотности выполнения (за счет сокращения времени отдыха) на одной тренировке. Увеличение количества заданного упражнения в течение недели за счет заданий на дом.

Выполнение упражнений для укрепления тонуса деятельности мышц человеческого организма, повышение подвижности связок и соединений суставов. Упражнения, выполняемые со-

Библиотека

СамСХИ

ИНВ.

№ 10227/17
7

вместно с партнером или с дополнительной тяжестью с большой амплитудой движения, с нагрузкой или собственным весом. Упражнения, выполняемые на скорость, быстроту, гибкость и пружинистыми движениями с помощью внешней силы, самой большой тяжестью, с нагрузкой и без нее, повторяющиеся упражнения на гибкость, долговременное удерживание равновесия, укрепление эластичности мышц по возможности без спортивных снарядов и с использованием их.

9.1.2. Быстрота и ее воспитание

Быстрота - способность организма выполнять движения в минимально короткий отрезок времени. В основе движений лежит способность нервных центров быстро переходить от состояния возбуждения к торможению и наоборот. Для развития быстроты свойственны такие средства и методы, как:

1. Соревновательные или специально-подготовительные упражнения;
2. Скоростно-силовые упражнения (тренировочные или соревновательные);
3. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Физические упражнения, выполняемые с максимальной скоростью с отдыхом до полного восстановления, с повтором в несколько раз, бег на основе хорошо освоенной техники с максимальной скоростью на короткие дистанции длительностью 20 секунд; бег за ведущим, ускорение вниз, плавание, велосипедный спорт, использование комплекса различных упражнений, воспитывающих быстроту. Быстрый и правильный ответ на внезапно заданный вопрос, быстрое мышление. Выполнение с высокой скоростью комплекса упражнений или его части определенного вида спорта (гимнастика, легкая атлетика, кураш, некоторые элементы спортивных и подвижных игр и т.д.). Выполнение высокоскоростных соревновательных упражнений и их частей в усложненных вариантах. Поднятие облегченных или утяжеленных спортивных снарядов. Поочередное толкание спортивных снарядов, преодоление препятствий, решение задач, предложенных преподавателем, быстрое мышление, внесение некоторых элементов национальных игр в подготовку к эстафетным соревнованиям.

9.1.3. Выносливость

Выносливость – способность организма преодолевать утомление. Она зависит от свойств центральной нервной системы и энергетического обмена. Выносливость относится к тем физическим качествам, которые приобретаются с большим трудом и очень быстро теряются.

Общая выносливость (спортивная ходьба, бег, плавание, элементы велосипедного спорта, выполнение гимнастических упражнений с многократным повтором длительное время, статическое положение, письмо и чтение и др.). Упражнения, выполняемые в течение 30 минут или 1-2 часа, физические упражнения, вызывающие быстрое утомление, и упражнения для преодоления утомления, упражнения, выполняемые в одном темпе на длительное время, тренировки в аэробном режиме, тренировки в аэробно-анаэробном режиме.

9.1.4. Развитие ловкости координации

Ловкость – способность организма быстро овладевать сложными координационными движениями, а также быстро переобучаться в зависимости от требования обстановки.

Ловкость особенно проявляется в единоборствах и игровых видах спорта.

Воспитывается ловкость методом сложных координационных упражнений, с включением на каждом последующем занятии новых все более сложных элементов. При развитии ловкости решаются три основные задачи:

1. Совершенствование способностей по освоению сложных координационных движений;
2. Совершенствование способностей по быстрому переходу (перестроению) от одной двигательной активности к другой в соответствии с изменившейся обстановкой.
3. Повышение точности воспроизведения заданных двигательных действий.

9.1.5. Гибкость

Гибкость - способность организма выполнять упражнения или движения с максимальной амплитудой движения.

Различают динамическую (выполняется в движении), статическую (выполняется при сохранении позы и положении тела), активную (которая проявляется за счет собственных усилий) и пассивную (проявляющуюся за счет внешних усилий, отягощений, помощи партнеров и т.д.).

Для развития гибкости применяются упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с увеличенной амплитудой движения. Это различного вида наклоны, маховые упражнения, статические упражнения.

Эти упражнения могут быть простыми и сложными. Сложные упражнения – это такие, которые выполняются с различными отягощениями или с помощью партнеров.

Преимуществом в проявлении гибкости пользуются такие виды спорта, как спортивная и художественная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, синхронное плавание, одиночное и парное катание на коньках, спортивные танцы и все виды борьбы, включая, в первую очередь, восточные единоборства.

10. Профессиональная прикладная физическая подготовка (ППФП)

Практическая подготовка по видам спорта воспитывает студентов не только физически, но и приучает их к порядку и дисциплине, прививает им воспитанность, любовь к своей профессии, изучается на всех факультетах вуза в целях подготовки к производственной деятельности и роста производительности труда. Задачи ППФП по специальности заключаются в создании соответствующих трудовых условий, рекомендациях по психофизической подготовке, в выработке физических и специально физических качеств, навыков и мастерства, предупреждении профессиональных болезней; в этих целях необходимо особенно тщательно изучить и иметь информацию о физических качествах, необходимых в трудовой деятельности, и соответственно использовать средства физической культуры и спорта:

- формирование навыков и умений, помогающих более успешному овладению специальностью;
- подготовка к специальным трудовым условиям;
- воспитание воли и терпимости.

10.1. Примерные практические занятия по ППФП с учетом профессиональной деятельности

Для специалистов, работающих в полевых условиях и в экспедиции

Туризм. Определение места своего нахождения, умение организовать ночлег в горной местности. Преодоление водных преград и умение сдвигать грузы, умение организовать перевозки грузов

Для специалистов, работающих на водном транспорте (морской, речной флот и рыбная промышленность)

Плавание спортивным стилем, на боку, в одежде, погружение в воду, подводное плавание. Гребля и управление лодкой. Умение управлять лодкой, веслом, шестом, канатом. Парусный спорт. Помощь в воде (спасательный минимум) и др.

Для специалистов, работающих в авиации и авиационной промышленности

Спортивная гимнастика, акробатика, различные упражнения на батуте, погружение в воду, горнолыжный спорт. Упражнения, укрепляющие вестибулярный аппарат и различные упражнения на тренажере и на специальных приспособлениях

Для специалистов, работающих в сфере металлургии

Закаливание воздухом, солнечными лучами, водой и снегом. Проведение упражнений в легкой одежде при жаркой погоде (или наоборот при холодной погоде). Проведение упражнений при резкой смене температур

Для специалистов, работающих в сфере строительства, правоведов, филологов и философов

Упражнения, укрепляющие сохранение равновесия и вестибулярный аппарат. Спортивная гимнастика, акробатика, упражнения на батуте. Горнолыжный спорт. Упражнения, закаливающие организм, в частности руки, укрепляющие и сохраняющие равновесие при движении, воспитывающие скорость физических качеств. Кураш, восточные единоборства

11. Учебные документы

Упорядочение учебных документов во всех вузах республики ведется на основе настоящей программы и требует следующей документации:

— Типовой план для учебных групп включает в себя все разделы учебной программы с учетом материально-технического состояния и состояния тренировочно-спортивных сооружений учебного заведения. Распределение часовой нагрузки зависит от спортсооружений и специальностей преподавателей кафедры. Указанное распределение часов по видам спорта в программе принимать как должное не обязательно, оно является лишь показательной основой.

1. Составляется отдельная программа для курса и отделения, а каждый раздел программы считается обязательным для выполнения. Для решения задач каждого занятия указывается строго определенное время.

2. План одного занятия. Для каждого занятия определяется отдельная задача, подбираются спортивные снаряды, методы, затраченное время должно соответствовать расписанию рабочего плана.

3. Необходимо иметь журнал, где фиксируется посещение занятий студентами, их успехи при выполнении физических упражнений и спортивные успехи.

В целях приведения в порядок учебной деятельности и роста достигнутых успехов, а также контроля учебного процесса необходимо ведение единого журнала для каждой учебной группы на территории республики.

Требования, предъявляемые к содержанию учебного журнала:

- а) с 1-го по 2-й курс, т.е. непрерывность по всему учебному курсу;
- б) запись рейтинга теста и зачет студента, рабочая программа института за текущий год;
- в) таблица указанных в программе тестов и критериев оценки;
- г) результаты сданных студентами зачетных нормативов во время учебы.

12. Рейтинговые нормативы для студентов основной группы (для всех курсов)

Для студентов

№	Контрольные тесты	Отлично	Хорошо	Удовлет.
1	Бег 60 м (сек)	До 7,6	7,7-8,0	8,1-9,0
2	Бег 100 м (сек)	До 13,2	13,3-13,5	13,6-14,0
3	Кросс: 1000 м (мин) 3000 м (мин)	До 3,20,0 До 11,50,0	3,21,0-3,30,0 11,51,0-12,00,0	3,31,0-3,40,0 12,01-12,20,0
4	Плавание (сек) 50м	До 44,0	45,0-50,0	51,0-52,0
5	Заплыв на 100 м оценивается без учета времени на отлично			
6	Прыжки в длину с места (см)	От 250	245-249	240-239
7	Прыжки в длину с разбега (см)	От 500	480-499	460-479
8	Подтягивания на перекладине (раз)	От 16	14-15	12-13
9	Подъем с переворотом (раз)	От 18	16-17	14-15
10	Отжимания в упоре от пола (раз)	От 50	45-49	40-44
11	Толкание ядра (см)	От 800	750-799	700-699
12	Бросок ядра снизу, двумя руками (м)	От 12,00	11,70-11,99	11,69-11,30
13	Метание гранаты (м)	От 40,00	38,00-39,99	35,00-37,99
14	Приседание на одной ноге	От 20\20	18\18-19\19	16\16-17\17
15	Комплекс упр. 4x10 и 15раз: 1) прыжки на месте; 2) отжимание от пола; 3) из упора присев упор лежа; 4) лежа на спине, хват за гим. лестницу, поднимание ног до касания рук (сек)	До 40 До 55	41-45 56-60	46-50 61-68
16	Упражнения на гибкость. Из положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вниз и зафиксировать стат. положения (см)	До 15	10-14	8-9
17	Стрельба из пневматической винтовки (25-50м), (очко)	От 45	40-44	35-39
18	Прыжки через скакалку (раз), за 60 сек. 90 сек	От 140 От 180	135-139 160-179	125-134 140-159

19	Двойной прыжок (см)	От 500	480-499	450-479
20	Тройной прыжок (см)	От 700	650-699	600-649
21	Баскетбол: ведение мяча в паре 30 м (сек)	До 8	9	10
22	Приседание (раз)	От 62	57-61	50-56
23	Червячок : и.п. ноги врозь, руки вниз 1-наклон вниз, ладони на пол, 2-3-4 выполнить шаги руками вперед, упор лежа. 5-6-7 шаги руками в обратную сторону до упора согнувшись 8-1-колени не сгибать за 30 сек	От 15	13-14	10-12
24	Челночный бег (расстояние 30-40 м) 2х5+10 м	До 8	9	11

Для студентов

№	Контрольные тесты	Отлично	Хорошо	Удовлет.
1	Бег на 60 м (сек)	До 9,0	9,1-10,0	10,1-11,4
2	100 м (сек)	До 16,0	16,1-16,8	16,8-18,0
3	Кросс 500 м 1000 м (мин) 2000 м 3000 м	До 2.00,0 До 5.15,0 До 11.00,0 До 15.00,0	2.01,0-2.10,0 5.16,0-5.25,0 11.01,0- 11.30,0 15.01,0- 15.30,0	2.10,1-2.30,0 5.25,1-5.35,0 11.31,0-12.30,0 15.31,0-16.30,0
4	Плавание 50 м (сек)	До 58,0	58,1-1.08,0	1.08,1-1.16,0
5	Заплыв на 100 м оценивается без учета времени	на отлично		
6	Прыжки в длину с места (см)	От 180	170-179	160-169
7	Прыжки в длину с разбега (см)	От 370	360-369	350-359
8	Вис на гимнастической лестнице, поднимание ног до угла 90°, ноги не сгибать (раз)	От 10	8-9	5-7
9	В висе на гимнастической лестнице удержание ног на 90°	От 30	20-29	10-19
10	Бросок медицинболла двумя руками снизу вперед, 3кг (м)	От 20	16-19	10-15
11	Приседание на одной ноге (раз); пистолет	От 16/16	10/10-15/15	6/6-9/9
12	Броски теннисного мяча на дальность (м)	От 35,0	30,0-34,0	25,0-29,0
13	Комплекс упражнений 4х10: 1) отжимание от гимнастической	До 50	51-55	56-1.06,0

	скамейки, 2) прыжки на двух ногах, 3) упор присев, упор лежа, 4) лежа на спине хват за гимнастическую лестницу, поднятие ног до касания (сек)			
14	Челночный бег 2х5+10 м (сек)	До 10	10,1-12,0	12,1-14,0
15	Приседания за 30 сек (раз)	От 30	27-29	22-26
16	Передачи волейбольного мяча над головой (раз)	20	18	15
17	Ведение баскетбольного мяча змейкой, расстояние 10 м (сек), 5 фишек	До 9	9,1-10,0	10,1-12,4
18	Удержание равновесия: ноги вместе, приподняться на носки, голова запрокинута назад, глаза закрыты (сек)	До 8	6,0-7,9	4,0-5,9
19	Червячок: и.п. ноги врозь, руки вниз, 1-наклон вперед, ладони поставить на пол, 2-3-4- руками шагать вперед, упор лежа 5-6-7- движения руками в обратную сторону-8-1 за 30 сек. (раз)	От 14	12-13	10-11
20	Стоя лицом к стене, расстояние 3,5 м, броски мяча в цель за 15 сек. (раз)	От 14	12-13	10-11
21	Сидя, ноги врозь, расстояние 5 м, броски мяча в цель из 10 бросков	10	8	6
22	Упражнение на гибкость. Сидя, ноги врозь, руки вперед, наклон вперед. Складка	Касание грудью	Касание подбородком	Касание лбом
23	Прыжки через скакалку за 60 сек (раз), за 90 сек	От 150 От 185	145-149 180-184	130-144 160-179

Для специально-медицинской и подготовительной группы

Контрольные нормативы – тесты

Для студентов

№	Контрольные тесты	Отлично	Хорошо	Удовлет.
1	Бег на 60 м (сек)	До 9,0	9,1-10,0	10,1-12,0
2	100 м (сек)	До 14,0	14,1-14,7	14,8-15,8
3	Кросс: 1000 м	До 4.00,0	4.01,0-	4.21,0-5.00,0
	2000 м	До 10.00,0	4.20,0	10.31,0-
	3000 м	До 13.30,0	10.01,0-	12.31,0

	Спортивная ходьба, 5000 м (мин)	До 30.00,0	10.30,0 13.31,0- 14.00,0 30.01,0- 30.30,0	14.01,0- 15.00,0 30.31,0- 32.00,0
4	Отжимание от пола (раз)	От 40	35-39	25-34
5	Подтягивание на перекладине (раз)	От 12	10-11	8-9
6	Упражнение на гибкость. Стоя на гимнастической скамейке, наклон вниз, руки вниз, зафиксировать статическое положение (см)	От 15	10-14	5-9
7	Поднимание ног из виса на перекладине до касания рук (брюшной пресс) (раз)	От 15	13-15	8-11
8	Прыжки в длину с места (см)	От 230	220-229	210-219
9	Из положения лежа на спине, руки за головой, поднимания туловища (раз)	От 40	30-39	25-29
10	Броски медицинского мяча двумя руками снизу (м)	От 28	20-27	15-19
11	Броски и ловля теннисного мяча в цель 10 раз (балл), расстояние 5 м, раз	10	9	7
12	Броски баскетбольного мяча в корзину из 5 попыток (раз)	5	4	3
13	В висе на гимнастической лестнице удержание ног на 90° (сек)	От 20	15-19	10-14
14	Гимнастический комплекс на 32 счета	Без ошибок	одна ошибка	2 ошибки
15	Прыжки со скакалкой за 60 сек (раз), 90 сек (раз)	От 120 От 150	110-119 140-149	100-109 120-139
16	Баскетбол: передача мяча в паре (20 м) в сек.	До 8	8,-1-9,0	9,1-11
17	Червячок	От 12	10-11	8-9
18	Волейбол: передачи над головой (раз)	От 30	28	20
19	Равновесие: ноги вместе, руки на пояс, подняться на носки, голова запрокинута назад, глаза закрыты	От 9	8,0-8,9	6,0-7,9
20	Баскетбол: ведения мяча змейкой 12 м (сек)	От 8	8,1-10,0	10,1-12,0
21	Прыжки в длину с разбега (см)	От 450	440-449	410-439

Для студентов

№	Контрольные тесты	Отлично	Хорошо	Удовлет.
1	Бег на 60 м (сек)	До 10,0	10,1-10,4	10,5-11,5
2	100 м (сек)	До 17,6	17,7-18,0	18,1-18,8
3	Кросс: 500 м 1000 м 2000 м	До 2.30,0 До 5.20,0 До 12.00,0	2.31,0- 2.50,0 5.21,0- 5.40,0 12.01,0- 12.25,0	2.51,0-3.20,0 5.41,0-6.10,0 12.26,0- 12.55,0
4	Спортивная ходьба на 5000 м (мин)	До 36.00,0	36.01,0- 36.36,0	36.37,0- 37.00,0
5	И.п. лежа на спине, руки за головой, поднимание туловища (раз)	От 40	35-39	30-34
6	Прыжки в длину с места (см)	От 160	155-159	150-154
7	Прыжки в длину с разбега (см)	От 380	365-379	320-364
8	Упражнение на гибкость. Стоя на гимнастической скамейке, наклон вниз, зафиксировать складку (см)	От 15	10-14	6-9
9	В висе на гимнастической лестнице, поднимание согнутых ног до груди	От 12	10-11	8-9
10	Бросок медицинбола двумя руками из-за головы. Вес 3 кг	8	6	5
11	Бросок медицинбола двумя руками снизу (м)	От 10	8-9	5-7
12	Сидя, ноги врозь. Броски теннисного мяча в цель, расстояние 5 м из 10 попыток (раз)	10	8	6
13	Баскетбол: броски мяча в корзину (раз) из 5 попыток	5	4	3
14	В висе на гимнастической лестнице удержание ног на 90°(сек)	От 20	15-19	10-14
15	Плавание на 50 м (мин)	До 1.05,0	1.06,0- 1.10,0	1.11,0-1.15,0
16	Прыжки через скакалку, за 90 сек	От 150	140-149	120-139
17	Отжимание от гимнастической скамейки	От 20	17-19	13-16
18	Вращение обруча вокруг туловища (мин)	4	3	2
19	Комплекс гимнастических упражнений на 32 счета	Без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки

20	Из положения сидя ноги врозь, выполнить наклон вперед	Касание грудью	Касание подбородком	Касание лбом
21	Стоя лицом к стене, броски и ловля теннисного мяча на скорость, 15 сек (расстояние 3 м)	От 15	13-14	10-13
22	Волейбол: передачи над головой	От 20	18	15
23	Баскетбол: ведение мяча змейкой, расстояние 10 м (сек)	До 10	11-13	14-17
24	Червячок:	От 12	10-11	9-6
25	Баскетбол: передачи в паре. Расстояние 20 м (сек)	До 12	13-16	17-20
26	Равновесие	От 8	6-7	4-5

13. Примерный поурочный план для учебной группы 2-го курса (сокращенный II семестр, 4 занятия)

1-е занятие - Легкая атлетика, волейбол

Задачи урока: воспитание скоростных качеств в беге на короткие дистанции.

Построение, ознакомление студентов с задачей проводимого урока, строевые упражнения, легкий разминочный бег. О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Техника выполнения низкого старта. Бег на короткие дистанции (30,60 м) на время. Эстафетный бег 4x50 м, 4x100 м.

Спортивные игры: Волейбол. Краткое сообщение о игре, о технике игры, о перемещении игроков на площадке в период игры, о размере волейбольной площадки и о правилах соревнования по волейболу. Элементы техники подачи волейбольного мяча снизу двумя руками. Учебная двухсторонняя игра.

Упражнения на дыхание, расслабление.

Задание на дом.

2-е занятие - Гимнастика

Задача урока: Развитие двигательной памяти в гимнастическом комплексе.

Построение, сообщение о цели и задачах урока. Строевые упражнения, перепостроение, повороты «налево», «направо», «кругом». Легкий разминочный бег. О.Р.У. «в парах».

Обучение гимнастическому комплексу на 32 счета.

1. Обучение гимнастическому комплексу упражнений с 1-16 счетов.

Закрепление выученного комплекса.

2. Обучение гимнастическому комплексу упражнений с 17-32 счета.

Закрепление выученного комплекса.

Повторение комплекса 2-3 раза вместе с преподавателем и самостоятельно.

О.Ф.П. Упражнение на расслабление.

3-е занятие - Баскетбол

Задача урока: Обучение технике защиты, броски мяча в корзину.

Инвентарь: баскетбольные мячи, фишки для обозначения места бросков.

Построение: сообщение о цели и задаче урока. Перепо-
строение в 1-2-3 колонны.

Обучение технике защиты в парах, в группе.

Обучение технике броска мяча в корзину с разных точек площадки.

Учебная игра.

О.Ф.П. Упражнение на расслабление.

Информация о игре в баскетбол, история развития баскет-
бола в Узбекистане, правила игры.

Задание на дом.

**4-е занятие - Легкая атлетика (средние дистанции), тол-
кание ядра**

Задача урока:

1. Знакомство и обучение технике высокого старта при беге
на средние дистанции.

2. Обучение технике толкания ядра.

Инвентарь: ядра (5 кг-6 кг-7 кг, 250 г, секундомер).

Построение: информация о беге на средние дистанции, о
толкании ядра, правила соревнований на средние дистанции и
толкания ядра. Перестроение, строевые упражнения. Легкий
разминочный бег. О.Р.У. Специальные беговые упражнения
легкоатлетов, ускорение 4х100 м.

Бег на 4-5х600 м со средней скоростью, отдых 200 м ходьбой.
Шведская эстафета 800+400+300+100 м.

№	Виды работ	Зав.каф.	Професс.	Доцент	Ст.преп.	Препод.
1	Учебная	450	500	500	700	750
2	Учебно-методическая	300	350	400	450	250
3	Научно-исследовательская	300	450	400	200	150
4	Организационно-методическая	250	150	150	100	250
5	Учебно-методическая	250	100	100	100	150
Итого		1550	1550	1550	1550	1550

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. «Закон о физической культуре и спорте» Республики Узбекистан. 14.01.1992.
2. «Закон о физической культуре и спорте» Республики Узбекистан. Новая редакция. 26.05.2000.
3. «Концепция комплексного решения проблемы физической культуры и спорта» в Республике Узбекистан. КБМ РУз. 12.1997.
4. «Закон об образовании» и национальная программа «О подготовке кадров» Республики Узбекистан. 29.08.1997.
5. «О проблеме развития физической культуры и спорта» в Республике Узбекистан. 27.05.1999.
6. «Государственная программа об улучшении здравоохранения в Республике Узбекистан». 10.11.1998.
7. «Концепция развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях» Республики Узбекистан. Март 1999.
8. Амосов Н.М., Муравьев Н.В. Сердце и физические упражнения. – Киев. 1985.
9. Бальсевич Н.К. Физическая культура для всех, для каждого. – М. 1986.
10. Физическое воспитание. – М. 2003.
11. Нормурадов А.Н. Жисмоний тарбия. Учебник для Вузов. – Т.: Ўзбекистон. 1999.
12. Директива штаба ВС РУз от 21.04.1997. № ДГШ-14.
13. Родиченко С. Олимпийский учебник. – М.: Советский спорт. 1999.
14. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. – М.: Владос. 1999.
15. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос. 1999.
16. Нормурадов А.Н., Усмонходжаев Т.С. 210 та харакатли ўйинлар. – Т. 2001.
17. Усмонходжаев Т.С. 1001 харакатли ўйинлар. – Т.: Ибн Сино. 1999.
18. Нормурадов А.Н. Енгил атлетика. – Т.: ТашГИВ. 2002.

450.-

14. Условия тестового контроля семестра.....	30
15. Организация рейтингового тестового контроля.....	31
16. Годовая учебная нагрузка профессорско-преподавательского состава по предмету «Физическое воспитание».....	32
Рекомендуемая литература.....	33

Редактор Г. Х. Назмутдинова
Технический редактор Н. А. Зайтов

Подписано в печать 22.09.2005 г. Формат 60x84¹/₁₆.
Гарнитура «Times New Roman». Печатный лист 2,25.
Издательский лист 2,13. Тираж 500. Заказ №.225.

Подготовлено к изданию и отпечатано в издательско-
полиграфическом центре «Aloqachi» при Ташкентском
университете информационных технологий.
700084, г. Ташкент, ул. Амира Темура, 108.

