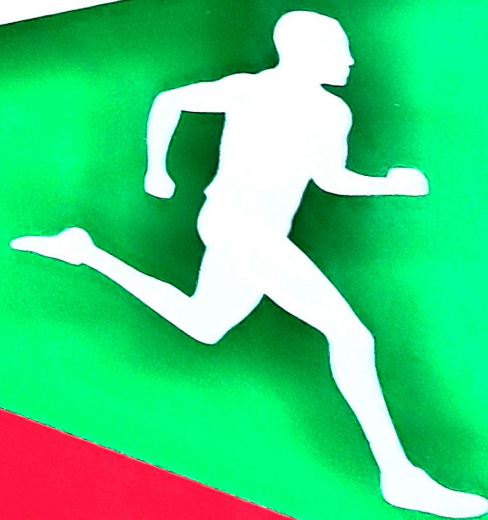


ГАФУРОВА МОХИРА ЮНУСОВНА

**ФИЗИЧЕСКОЕ  
ВОСПИТАНИЕ И  
СПОРТ**

*Учебное пособие*



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

**БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**ГАФУРОВА МОХИРА ЮНУСОВНА**

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ**

Учебное пособие предназначен для преподавателей и студентов,  
обучающийся по всем направлениям бакалавриата высших  
учебных заведений

**Издательство «Дурдона»  
Бухара – 2022**

УДК 796(075.8)

75.1я73

Г 24

Гафурова, Мохира Юнусовна

Физическое воспитание и спорт [Текст] : учебное пособие / М.Ю. Гафурова.-Бухара: "Sadriiddin Salim Buxoriy" Durдона, 2022.-164 с.

ББК 75.1я73

Mazkur o'quv qo'llanma Respublikamiz oliy ta'lim muassasalarining barcha bakalavryat ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib. o'quv qo'llanmada jismoniy tarbiya va sportning nazariy asoslari, yengil atletika (yugurish va sakrash), sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol), suzish kabi sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha tavsiyalar va ma'lumotlar keltirilgan.

Данное учебное пособие предназначено для всех направлений бакалавриата нашей Республики. В учебное пособие даны рекомендации и сведения о теоретических основах физической культуры и спорта, об организованные и проведении занятий по лёгкой атлетике (бег и прыжки), гимнастике, спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол), по плаванию и подвижным играм.

This textbook is intended for students studying in all bachelor's programs of higher education institutions of the Republic. The textbook covers the theoretical foundations of physical education and sports, athletics (running and jumping), sports (football, volleyball, basketball), swimming and other sports. Recommendations and information are provided.

### Рецензенты:

**Б. Б. Маъмуров** – профессор, доктор педагогических наук,  
декан факультета физической культуры Бухарского  
государственного университета.

**Садуллаев Б. Б.** – P.h.D. доцент кафедры физической  
культуры, Бухарского инженерного технологического института

Учебное пособие разрешено к изданию приказом  
Министерства высшего и среднего специального  
образования Республики Узбекистан от 17 марта 2022 года  
№ 106. Номер регистрации 106-022.

ISBN 978-9943-8270-1-1



# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
МОДУЛЬ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.....	5
1.1. Бег на короткие дистанции.....	6
1.2. Прыжки в длину с разбега.....	16
1.3. Эстафетный бег.....	26
1.4. Бег на средние дистанции.....	30
1.5. Бег на местности (кросс).....	34
МОДУЛЬ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ.....	36
2.1. История волейбола.....	36
2.2. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол.....	37
2.3. Техника перемещений.....	38
2.4. Техника владения мячом.....	41
2.5. Нападающий удар.....	51
2.6. Техника игры в защите.....	59
МОДУЛЬ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ.....	64
3.1. История баскетбола.....	64
3.2. Техника передвижений.....	65
3.4. Повороты.....	70
3.5. Ловля мяча.....	71
3.6. Передача мяча.....	72
3.7. Ведение мяча.....	75
3.8. Броски в корзину.....	77
МОДУЛЬ 4. ФУТБОЛ.....	87
4.1. История футбола.....	87
4.2. Техника передвижения.....	89
4.3. Удары по мячу головой.....	94
4.4. Остановка мяча.....	95
4.5. Ведение мяча.....	98
4.6. Отбор мяча.....	101
4.7. Вбрасывание мяча.....	102
4.8. Функция игроков.....	106
4.9. Тактика нападения.....	108
4.10. Тактика защиты.....	111
МОДУЛЬ 5. ПЛАВАНИЕ.....	115
5.1. Методика обучения плаванию.....	115
5.2. Способы плавания. Кроль на груди.....	115

5.3. Кроль на спине .....	123
5.4. Брасс.....	129
5.5. Баттерфляй (дельфин) .....	135
5.6. Старт с тумбочки .....	140
Глоссарий .....	159

**ГАФУРОВА МОХИРА ЮНУСОВНА**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ**

*Muharrir: A. Qalandarov*  
*Texnik muharrir: G. Samiyeva*  
*Musahhih: Sh. Qahhorov*  
*Sahifalovchi: M. Bafoyeva*

Nashriyot litsenziyasi AI № 178. 08.12.2010. Original-maketdan bosishga ruxsat etildi: 30.05.2022. Bichimi 60x84. Kegli 16 shponli. «Times New Roman» garn. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset bosma qog`ozi. Bosma tobog`i 10,2. Adadi 100. Buyurtma №220.

“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ  
“Durdona” nashriyoti: Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko`chasi,  
11-uy.  
Bahosi kelishilgan narxda.

“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.  
Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko`chasi, 11-uy. Tel.: 0(365) 221-  
26-45