

Министерство высшего и среднего специального
образования Республики

Узбекистан

**Каршинского инженерно- экономического
института**

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

_____ **О.Н.Базаров**

«_____» _____ **2022**

РАБОЧАЯ РАБОТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

“физическая культура”

Направление образования 5310200 – Электроэнергетика

(Электроснабжение)

5311600 Горный дело

5310100 (Тепло энергетика)

5230200 Менеджмент

Тема учебного плана Министерства высшего и среднего специального образования 17.09.2022 No. ____ в том порядке, в соответствии с утвержденным типовым учебным планом.

Разработка: старший преподаватель:

Ё.Б Азимхонов

старший преподаватель

Ж.Ж. Тухтаев

Таблица содержания

I. Предмет целей, цели и компоненты,	4
1.1 Предмет цели и задачи	4
1.2 Для осуществления раздела, и у них есть проблемы, изучаемые	5
1.3, связанный с производством других дисциплин и наук	5
1.4. Современная наука информационных и образовательных технологий	5
II. Структура учебных материалов	6
2.1. Структура науки учебных занятий, и они ajritilgan времени, предмет практического обучения	+0,6
2.2. Вентилятор практического графика обучения	17
2.3. Вентилятор независимого бизнес-форума	18
2.3.1.Referat Forum	18
2.3.2. Темы самостоятельной работы и задачи	19
2.4. Для проверки знаний студентов науки	19
2.4.1 Физическое воспитание на предмет контроля лукавого критериев оценки	20
2.4.2. Оценка Ян	21
III. Методическая информация	21
3.1. Власти в литературе	21
3.2. Учебники и руководство	21
3.3. Дополнения публикации	22
3.4. Электронные образовательные ресурсы	22
Внутривенно Изменения в программе работы	23

Введение

«Закон о физической культуре и спорте Республики Узбекистана», «Здоровое поколение» программа «Национальная программа по подготовке кадров», «Образование», в связи с принятием закона о молодежи для укрепления здоровья студентов, подготовка мальчиков и девочек может в полной мере удовлетворить педагогическую практику физического воспитания и спорта для молодежи.

Физическая подготовка в целях укрепления их научного и физического здоровья молодых людей должна быть оказана помощь, чтобы произвести в полном объеме.

Красота славы наших национальных традиций и дисциплин, должна быть доставлена для всех студентов.

Физическое воспитание и спорт студенты умение мыслить из их умов, и содержание жизни наших предков, который нарушил правило поведения, производства kursatishga преданности к работе.

1. Цель науки, функций и компонентов

1.1. Цель и задача науки.

Физические образования студентов высших учебных заведений, помогли улучшить здоровье всех предметов, преподаваемых во всех аспектах развития, чтобы защитить бремя труда и соответствующее образование, чтобы помочь науке.

Цель высшего образования, физическое совершенствование педагогического образования профессиональных навыков студентов, готовых к работе и оборонной болят является подготовка молодых специалистов и бизнес-инициатив в будущем, условия производственной деятельности, способствующие физической культуры и спорта в девушке и культивирование специалистов, настроенных ko'yidagilarni задачи состоит из:

- Всестороннее развитие студентов, здоровья, умственного развития, физического труда и умственного развития, физического труда и защиты Отечества Eldar подготовить
 - профилактика болезней с помощью физических средств, здоровья и спорта, укрепление самоконтроля:
 - Повышение квалификации студенческих спортсменов:
 - теоретические знания и практические знания для обеспечения соединения друг с другом:
 - потенциал для достижения высокого уровня подготовки специалистов в области физической
- образование, бизнес и бодрость психического здоровья:
- привлечение студентов к участию в активной спортивной физической характер образования и отсутствие развитого человека помогли прогрессу Преподавать в эксперименте:
 - семьи, школы, высшие и средние специальные учебные заведения, региональные и национальные виды спорта
- много пропаганды и типов восстановления:
- Основные виды спортивного арбитража усваивать знания, навыки Я думаю, что те, кто практикует и интерес в клубе, или спортивные организации обучение для:
 - физический рост, и вести здоровый образ жизни, поднимая kunikmasini:
 - студенты и Барчиная Алпомиш выполнять требование критериев испытаний

улучшить физическое:

- производительность будущих студентов, принимая во внимание будущей специальности профессиональная, практическая физическая подготовка.

1.2. Основные отрасли науки, и они безжалостны проблема.

Физическая наука состоит из следующих разделов.

1. Легкая атлетика
2. Спортивные игры
3. Настольный теннис
4. АТ
5. гимнастика

Легкая атлетика.

Легкая атлетика ходьба, бег, прыжки и метания Независимо от вида спорта.

Образование и легкая атлетика спортивная теория и практические упражнения и методы обучения.

Древнегреческие слово «легкая атлетика» в узбекских средствах, бороться обучение. В Древней Греции, сила и chaonlikda musobaqalashtirilganlar называют «неверными».

Наука физического воспитания в учебной программе только разделены 72 часов. Необходимо учитывать студент в области физического воспитания предметов преподавания в теоретической UROUMTVning 2003, 4 1/1 каждый год в соответствии с решением жюри (1-4) 4 часа лекций в курсах факультативной формы внебюджетных фондов, часовые населения платы.

1.3. Связь между учебным планом науки и науки методическая теоретическая логическая последовательность

Наука образования университета процедуры физической 1 стадии. образования студентов

Наука в системе общего образования, академических лицеев и профессионально-технического образования mutaxasasida физического, природного, естественного, биологии, социальных наук, гигиена, школа, учителя, психологические, педагогические навыки, теории и методики физического воспитания, спортивной медицины предметы, такие как образование, профессиональная подготовка и навыки на основе.

Это вопрос физической культуры и специалистов физической подготовки, обеспечивающих «профессиональную практику», сказал он. Студенты АТ формируется в процессе их профессиональных качеств. Это является одним из важных практических специалистов в области физического образования в стадии производства.

Тогда, время расширить практические результаты научных исследований специалистов в области физической культуры. сотрудники АТ в течение рабочей структуры духовных, культурные и физические атрибуты, физическая культура и увеличивает производство с опытом работы в этой области. Разработка разнообразных организационных и педагогических институтов, члены человеческого тела, система обеспечивает надежные, психические процессы.

1.4. Современные информационные и образовательные технологии в преподавании науки

Обучение наука инновационных технологий, в том числе интерактивных методов обучения, включая обсуждение дискуссии, группа обсудила ситуацию или создать список задач, проводят исследования, анализ, дискуссии и обсуждения, критического мышления,

играть в игры, работа в малых группах мозговой штурм, промозглый кластер (Hay), скелет рыбы, ажурные пила FSMU, бумеранг, Скарабей, каскад, Veer, pinbord, «пирог», Делфт, торговля и спросили: «Почему? «технологии, речевые конференц-связи техника, ВВНВ (я знаю, я узнал, что я хотел бы знать), концептуальные и вставки листов широко используются.

Наука Доклад о подготовке текстов, опубликованных в зарубежных странах, в том числе стран СНГ. «Интернет» распространяется через электронные учебники, учебные пособия и тексты. Кроме того, будет обеспечен переход к сообщениям электронных лавин, мультимедийные слайды и видео, связанные с этой темой.

Человек-ориентированное образование. Это было по существу процесс обучения для всех участников в развитии целого года. Это образования, конечно, не является получателем города, в первую очередь, связанных с будущей профессиональной деятельности относится к целям курса.

системный подход. Технология образования воплощает в себе все следы системы должны быть: логическая связь между всеми секторами, и ее целостностью.

Активность-ориентированный подход. Персональный процесс формирования, активизация и интенсификация деятельности получателя, процесс обучения со всеми его вариантами открытой инициативы и способности представлять ориентированное образование.

поп подход. Подход является создание образовательных отношений. В результате своей собственной самостоятельной активации и сам, хотел бы увеличение активности.

Организация совместного обучения. Демократия, равенство, образование и деятельность по подготовке кадров и работать вместе, чтобы оценить результаты, достигнутые в формировании содержания введения в необходимости обратить внимание на.

Проблема образования. Содержание проблемы образования через образование является одним из способов активизации деятельности получателя. Целью научных знаний и методов для разрешения конфликта, формирование диалектико-исследовательской и практической деятельности для развития их творческого использования независимых творческих мероприятий предоставляются.

Предоставлять информацию с использованием современных инструментов и методов - новое применение компьютерных и информационных технологий в учебном процессе.

Методы преподавания и техники. (Тематическая, vizuallash), образование, тематическое исследование, pinbord, парадокс и фазы проекта? Методы, практической работы.

Организация форм: Диалог, polilog, mulog'ot сотрудничество и взаимное обучение в лобных, коллективной и групповой.

Методы Коммуникация: Операция Отзыв о прямом взаимодействии с аудиторией.

Методы обратной связи и инструменты: Bliss-наблюдение учебного анализа опроса, результаты промежуточного и окончательного диагноза управления.

Методы управления и инструменты: определение этапов технологических карт сверл, учебных занятий в форме планирования, педагога и слушателя в достижении целей совместной подготовки движения, а не только зрителей, но и зрителей за пределами контроля самостоятельной работы.

Мониторинг и оценка: учебных занятий, курс планируется также наблюдать за результатами обучения. В конце курса стандарты испытаний оценивали с использованием знаний аудитории.

2. Содержание учебных материалов.

2.1. Естественнонаучная подготовка для содержания обучения и время, предмет практической подготовки

1-2 СЕМЕСТР

В соответствии с утвержденным учебным планом на уроках физкультуры в высших учебных заведениях 1 / 2semestrlarda. Каждый студент физического воспитания в процессе образования по этому вопросу, представленный на тест / 2 раза. содержание и время обучения выделены им в таблице.

учебный семестр	содержание обучения						
	лекция	практическое обучение	Обучение Lab	Курсовая работа	независимое образование	самостоятельная работа	Количество независимой компетенции
1-2		54		-	36		
№	практические занятия Тема: 1 год (первый семестр)				лекция	экспериментальный забор	практическое содержание
1.	Легкая атлетика. Короткие расстояния работает методика обучения 30-60-100 м. На небольшом расстоянии (Спринт). Как только случай характеризуется чрезвычайно быстро. Он покрывает расстояние 30 метров и 400 метров гонки. Запуск его легко изучить технику, условно, и состоит из четырех разделов: старт гонки (старт) начинает работать, расстояние бега и отделка (отделка).						2
2.	Легкая атлетика. Короткие расстояния работает методика обучения 30-60-100 м. На небольшом расстоянии (Спринт). Как только случай характеризуется чрезвычайно быстро. Он покрывает расстояние 30 метров и 400 метров гонки. Запуск его легко изучить технику, условно, и состоит из четырех разделов: старт гонки (старт) начинает работать, расстояние бега и отделка (отделка).						2
3.	Легкая атлетика. На небольшом расстоянии. Норма 100 и 200 метров гонки. На небольшом расстоянии. Норма 100 и 200 метров гонки. Начало гонки (старт) выполняется как можно быстрее. Запускает потеряли во второй раз иногда может привести к yutqizuvga. Это не является полезным началом. Он был быстрый старт и запустить небольшое расстояние (20-25 м) максимум.						2

4.	Легкая атлетика. На небольшом расстоянии. Норма 100 и 200 метров гонки. На небольшом расстоянии. Норма 100 и 200 метров гонки. Начало гонки (старт) выполняется как можно быстрее. Запускает потеряли во второй раз иногда может привести к yutqizuvga. Это не является полезным началом. Он был быстрый старт и запустить небольшое расстояние (20-25 м) максимум.			2	
5.	Atketika. Короткие и средние дистанции. Норма 400 и 800 метров гонки. Средняя дистанция гонки (500-3000 м), Обычно используемый в сигнале арбитра о начале бегов обычно начинают линию3 мбудет собираться на юго-западе. команда «Звезда !!», они вплотную подошли к линии старта и принять наиболее удобное положение, чтобы начать бег. На этот раз, поставил ногу на линии старта мощных, перемещаясь за другой. Ноги согнуты, руки вперед на фронте. Некоторые бегуны уровня ручного угодые (старт) на дистанции среднего, «Внимание!» Vo'yugug'i нет. «Марш!» Команда дается бегуны вперед.			2	
6.	Atketika. Короткие и средние дистанции. Норма 400 и 800 метров гонки. Средняя дистанция гонки (500-3000 м), Обычно используемый в сигнале арбитра о начале бегов обычно начинают линию3 мбудет собираться на юго-западе. команда «Звезда !!», они вплотную подошли к линии старта и принять наиболее удобное положение, чтобы начать бег. На этот раз, поставил ногу на линии старта мощных, перемещаясь за другой. Ноги согнуты, руки вперед на фронте. Некоторые бегуны уровня ручного угодые (старт) на дистанции среднего, «Внимание!» Vo'yugug'i нет. «Марш!» Команда дается бегуны вперед.			2	
7.	Легкая атлетика. Крест (молодая девушка), (2000) норма 3000. Кросс-гонка гонка на выносливость jshirishadi, качество студентов следует обратить внимание на свое дыхание to'g'riolishga. Беговые работает от 1000, 2000, 3000, 5 км, 10 км Vabien часов yuguriladi.			2	
8.	Легкая атлетика. Крест (молодая девушка), (2000) норма 3000. Кросс-гонка гонка на выносливость jshirishadi, качество студентов следует обратить внимание на свое дыхание to'g'riolishga. Беговые работает от 1000, 2000, 3000, 5 км, 10 км Vabien часов yuguriladi.			2	

9.	Волейбол правило игры. Волейбол, сбоку и сверху вниз, чтобы ввести преподавание месяца. Современный волейбол поле размером 9x18 м. Ширина веб 9,5 м и 1 м в длину, эти поля 10x10 см. 5 см ширина силовых линий. Высота антенны 180 см. подробное толкование правил игры обсуждаются в специальном разделе. Мяч домой на несколько типов: мяч от правой передней и Юконе; на стороне сети с верхней и нижней мяч; Оборот верхние и правая сторона шара, без перемещения без мяча (planiruyushaya много).			2	
10.	Волейбол правило игры. Волейбол, сбоку и сверху вниз, чтобы ввести преподавание месяца. Современный волейбол поле размером 9x18 м. Ширина веб 9,5 м и 1 м в длину, эти поля 10x10 см. 5 см ширина силовых линий. Высота антенны 180 см. подробное толкование правил игры обсуждаются в специальном разделе. Мяч домой на несколько типов: мяч от правой передней и Юконе; на стороне сети с верхней и нижней мяч; Оборот верхние и правая сторона шара, без перемещения без мяча (planiruyushaya много).			2	
11.	Волейбол. Прием мяча и передачи оборудования. Играть мяч прямо: если irg'itilmasdan «потерял» боль; Установите мяч в игре, нажав на граничных линиях, irg'itilsayu, но мяч ударяется прикосновение тела, и так далее; Передача мяча: мяч коснулся его руки протянул, ряд два-корабля, или даже касается тела, и так далее; Шок: тело и части тела соприкасаются в сети в течение предельного открытия указано (9 метров) осевой линии ВПП ноги полностью передает мяч, противостоящую сторону батареи и т.д. полузащиту, чтобы получить мяч: ; если мяч будет ошибкой; Если ошибки: блок-шоты, точки, или удаление мяч прямо в игру.			2	
12.	Волейбол. Прием мяча и передачи оборудования. Играть мяч прямо: если irg'itilmasdan «потерял» боль; Установите мяч в игре, нажав на граничных линиях, irg'itilsayu, но мяч ударяется прикосновение тела, и так далее; Передача мяча: мяч коснулся его руки протянул, ряд два-корабля, или даже касается тела, и так далее; Шок: тело и части тела соприкасаются в сети в течение предельного открытия указано (9 метров) осевой линии ВПП ноги полностью передает мяч, противостоящую сторону батареи и т.д. полузащиту, чтобы получить мяч: : если мяч будет ошибкой; Если ошибки: блок-шоты, точки, или удаление мяч прямо в игру.			2	

13.	Гандбол и понимание правил игры, чтобы дать мяч немного сигнал. Гандбол осуществляется с игры в мяч и методы сбора. Для достижения этой цели игры мяча на сумму методов, используемых в широком спектре жанров специальной техники. Агт, часть bukgan большого шара сбор данных - основной способ передачи.			2	
14.	Гандбол и понимание правил игры, чтобы дать мяч немного сигнал. Гандбол осуществляется с игры в мяч и методы сбора. Для достижения этой цели игры мяча на сумму методов, используемых в широком спектре жанров специальной техники. Агт, часть bukgan большого шара сбор данных - основной способ передачи.			2	
15.	Гандбол ходить хиты мяч на землю, мяч, чтобы восхититься оборудование передачи двухступенчатый. Это не место, тем больше ходить, когда он закончил гонку, основной метод, используемый для гандболистов. Есть разные: в верхней части шара лучше и может ходить без sarचितib ниже. Этот метод гандболист прыгнул мяч по полю и встречаются с пальцами широко расставив. Он протянуть руку, чтобы закрутить мяч немного вверх, то другой угол квадрата резко вверх. должны быть обеспечены ноги согнуты, тело слегка согнуты,.			2	
16.	Гандбол ходить хиты мяч на землю, мяч, чтобы восхититься оборудование передачи двухступенчатый. Это не место, тем больше ходить, когда он закончил гонку, основной метод, используемый для гандболистов. Есть разные: в верхней части шара лучше и может ходить без sarचितib ниже. Этот метод гандболист прыгнул мяч по полю и встречаются с пальцами широко расставив. Он протянуть руку, чтобы закрутить мяч немного вверх, то другой угол квадрата резко вверх. должны быть обеспечены ноги согнуты, тело слегка согнуты,.			2	
17.	Футбол. Команда с мячом обманчивым действия методов коробки. В ответ на движение, чтобы обмануть реакции противника после первоначального намерения игрока. В зависимости от игровой ситуации и тактических соображений из вариантов первоначального намерения присущих характеристик сцены. Производительность Fintur шара (влево, вправо, вперед, назад), чтобы держаться подальше, чтобы избежать мяч, ударил мяч вперед, пропустить, и вместе эти различные варианты.			2	

18.	Футбол. Команда с мячом обманчивым действия методов коробки. В ответ на движение, чтобы обмануть реакции противника после первоначального намерения игрока. В зависимости от игровой ситуации и тактических соображений из вариантов первоначального намерения присущих характеристик сцены. Производительность Fintur шара (влево, вправо, вперед, назад), чтобы держаться подальше, чтобы избежать мяч, ударил мяч вперед, пропустить, и вместе эти различные варианты.			2	
19.	Футбол. Методы обучения завершается мяч. И будет служить в качестве инструмента, чтобы взять, чтобы получить мяч, чтобы остановить мяч. Норидж цели осуществить необходимые действия после мячика или скорости полета судебного решения. Иногда термин «», чтобы остановить мяч мяч, получить мяч, чтобы настроить так называемое «чувство».				
20.	Футбол. Методы обучения завершается мяч. И будет служить в качестве инструмента, чтобы взять, чтобы получить мяч, чтобы остановить мяч. Норидж цели осуществить необходимые действия после мячика или скорости полета судебного решения. Иногда термин «», чтобы остановить мяч мяч, получить мяч, чтобы настроить так называемое «чувство».			2	
21.	Баскетбол обучение правил игры. Двусторонний матч. Каждый из пяти игроков двух команд, участвующих в баскетбол. И цель, чтобы удалить корзины шар соперника, а другая команда, чтобы получить мяч и бросить его в корзину, чтобы показать сопротивление. Удалить передачу, баскетбол, крен или шаг в направлении вы хотите, чтобы идти в соответствии с законами, изложенными ниже sharoitdagina. Прямоугольная форма, площадь поверхности игры должна быть твердой, плоской и свободной от препятствий. Олимпийские турниры и Всемирные игры для области измерения 28м x 15м в длину должны быть измерены, и они ограничены внутренней линией.			2	

22.	Баскетбол обучение правил игры. Двусторонний матч. Каждый из пяти игроков двух команд, участвующих в баскетбол. И цель, чтобы удалить корзины шар соперника, а другая команда, чтобы получить мяч и бросить его в корзину, чтобы показать сопротивление. Удалить передачу, баскетбол, крен или шаг в направлении вы хотите, чтобы идти в соответствии с законами, изложенными ниже sharoitdagina. Прямоугольная форма, площадь поверхности игры должна быть твердой, плоской и свободной от препятствий. Олимпийские турниры и Всемирные игры для области измерения 28м x 15м в длину должны быть измерены, и они ограничены внутренней линии.			2	
23.	Передача мяча, чтобы полюбоваться двухступенчатый отъема. Обучение игры. передача- летная подготовка сосредоточена на мяче для игрока, чтобы продолжить атаку с помощью друга. Мяч точно, и передача ноу - играть в баскетбол вместе, целенаправленный характер. Есть множество методов для сбора. Или, что игра, мяч должен передать их на место или направление движения в зависимости от характера и способов действия против своих противников партнера.			2	
24.	Передача мяча, чтобы полюбоваться двухступенчатый отъема. Обучение игры. передача- летная подготовка сосредоточена на мяче для игрока, чтобы продолжить атаку с помощью друга. Мяч точно, и передача ноу - играть в баскетбол вместе, целенаправленный характер. Есть множество методов для сбора. Или, что игра, мяч должен передать их на место или направление движения в зависимости от характера и способов действия против своих противников партнера.			2	
25.	Две руки и корзины из верхней части шара. Передача мяча в грудь обеими руками- относительно простой во время преследования челюсти игры, соперника, мяч близко и среднего расстояния спутник, который обеспечивает прямой и быстрый путь. Подготовительная развел пальцы и руки заднюю часть высоты, чтобы держать мяч бесплатно. Локти слегка согнуты. Захватывает движение рук по кругу с мячом. Основная часть руки конца, прямо рядом с движением движения, задние лапы с ним			2	
26.	Две руки и корзины из верхней части шара. Передача мяча в грудь обеими руками- относительно простой во время преследования челюсти игры, соперника, мяч близко и среднего расстояния спутник, который обеспечивает прямой и быстрый путь. Подготовительная развел пальцы и руки заднюю часть высоты, чтобы держать мяч бесплатно. Локти слегка согнуты. Захватывает движение рук по кругу с мячом. Основная часть руки конца, прямо			2	

	рядом с движением движения, задние лапы с ним				
27.	Настольный теннис правило игры. Увеличение мяча. Современный настольный теннис является самым быстрым спортсменом в спорте, которые требуют навыков, усилий, и наблюдается типа игр. Высокие технические и тактические, «искусство» для первого теннисиста, чтобы достичь достаточного уровня, чтобы быть разработаны специальные физические качества. Цель реализации этих качеств и навыков игры в теннис fikrlovi управляется на основе судьбы турнира.			2	
28.	Настольный теннис правило игры. Увеличение мяча. Современный настольный теннис является самым быстрым спортсменом в спорте, которые требуют навыков, усилий, и наблюдается типа игр. Высокие технические и тактические, «искусство» для первого теннисиста, чтобы достичь достаточного уровня, чтобы быть разработаны специальные физические качества. Цель реализации этих качеств и навыков игры в теннис fikrlovi управляется на основе судьбы турнира.			2	
29.	Специалисты в будущем для производства формы и методики физического воспитания. Комплекс упражнений большой менталитет, с точки зрения ритма и образа выполняется в то время, чтобы быть ближе к природе. Они помогают укрепить мышечную систему, органы дыхания и кровообращения увеличивается в деятельности, деятельность нервной системы, улучшается. Трудом во время тренировочных упражнений рекомендуется выполнять путь выше среднего изображения. движения труда и uquqligi как маленькие и простые, закат и выше интенсивность упражнений. Нагрузка на физические упражнения между сессиями (в четвертом), но позже уменьшается число начальных уровней.			2	
30.	Специалисты в будущем для производства формы и методики физического воспитания. Комплекс упражнений большой менталитет, с точки зрения ритма и образа выполняется в то время, чтобы быть ближе к природе. Они помогают укрепить мышечную систему, органы дыхания и кровообращения увеличивается в деятельности, деятельность нервной системы, улучшается. Трудом во время тренировочных упражнений рекомендуется выполнять путь выше среднего изображения. движения труда и uquqligi как маленькие и простые, закат и выше интенсивность упражнений. Нагрузка на физические упражнения между сессиями (в четвертом), но позже уменьшается число начальных уровней.			2	

31.	Акробатические упражнения. Опираясь на росте прыгнул вперед, назад кувыркаться, прыгать, беговой бег.Беговые работает 2000 метров, акробатические упражнения. задания. Студенты полагаются на росте прыгнули вперед, назад кульбиты, прыгать на Кавос CGIQ осуществляются кульбиты роста студентов следует обратить внимание на технику.			2	
32.	Акробатические упражнения. Опираясь на росте прыгнул вперед, назад кувыркаться, прыгать, беговой бег.Беговые работает 2000 метров, акробатические упражнения. задания. Студенты полагаются на росте прыгнули вперед, назад кульбиты, прыгать на Кавос CGIQ осуществляются кульбиты роста студентов следует обратить внимание на технику.			2	
33.	Гимнастика. правоприменительные упражнения Утренняя и постоянные упражнения для улучшения преподавания иКак вы знаете, утреннюю гимнастику, но с его холодной закаликой большого терапевтического значения. Наряду с физическими упражнениями закаливания холода вне тела, чтобы нормализовать производительность эффективных средств профилактики воспалительных заболеваний.			2	
34.	Гимнастика. правоприменительные упражнения Утренняя и постоянные упражнения для улучшения преподавания иКак вы знаете, утреннюю гимнастику, но с его холодной закаликой большого терапевтического значения. Наряду с физическими упражнениями закаливания холода вне тела, чтобы нормализовать производительность эффективных средств профилактики воспалительных заболеваний.			2	
35.	Гимнастика. Акробатические упражнения.Акробатика настроен идентифицировать лицо упражнения роль интуитивной функциональности. Потенциальные силы человека стали очевидными довольно быстро выхватить с правой рука может быть рассмотрена. Самая высокая устойчивость преодолеть марафонскую masosfasini время записи. Ловко пик акробатических упражнений.означает жизненный опыт человека обустроена. Спорт			2	
36.	Гимнастика. Акробатические упражнения.Акробатика настроен идентифицировать лицо упражнения роль интуитивной функциональности. Потенциальные силы человека стали очевидными довольно быстро выхватить с правой рука может быть рассмотрена. Самая высокая устойчивость преодолеть марафонскую masosfasini время записи. Ловко пик акробатических упражнений.означает жизненный опыт человека обустроена. Спорт				
всего:				72	

Основная часть практические упражнения

1. Amatliyu обучение. Легкая атлетика. Короткие расстояния работает методика обучения 30-60-100 м. На небольшом расстоянии (Спринт). Как только случай характеризуется чрезвычайно быстро. Он покрывает расстояние 30 метров и 400 метров гонки. Запуск его легко изучить технику, условно, и разделен на четыре секции: начало гонки (начало), начинает работать, расстояние бега и отделка (отделка).

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль.

Ссылки: 3.1.1, 3.2.1, 3.4.5

2. Практическое обучение. Легкая атлетика. На небольшом расстоянии. Норма 100 и 200 метров гонки. На небольшом расстоянии. Норма 100 и 200 метров гонки. Начало гонки (старт) выполняется как можно быстрее. Запускает потеряли во второй раз иногда может привести к yutqizuvga. Это не является полезным началом. Он был быстрый старт и запустить небольшое расстояние (20-25 м) максимум.

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль.

Ссылки: 3.1.1, 3.2.1, 3.4.5

3. Практическое обучение. Atletika. Короткие и средние дистанции. Норма 400 и 800 метров гонки. Средняя дистанция гонки (500-3000 м), Обычно используемый в сигнале арбитра о начале бегунов обычно начинают линию 3 мбудет собираться на юго-западе. команда «Звезда !!», они вплотную подошли к линии старта и принять наиболее удобное положение, чтобы начать бег. На этот раз, поставил ногу на линии старта мощных, перемещаясь за другой. Ноги согнуты, руки вперед на фронте. Некоторые бегуны уроня ручного угодье (старт) на дистанции среднего, «Внимание!» Во'yug'i нет. «Марш!» Команда дается бегуны вперед.

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль.

Ссылки: 3.1.1, 3.2.1, 3.4.5

4. Практическое обучение. Легкая атлетика. Крест (молодая девушка), (2000) норма 3000. Кросс-гонка гонка на выносливость jshirishadi, качество студентов следует обратить внимание на свое дыхание to'g'riolishga. Беговые работает от 1000, 2000, 3000, 5 км, 10 км Vabien часов yuguriladi.

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.1, 3.2.1, 3.4.5

5. Практическое обучение. Волейбол правило игры. Волейбол, сбоку и сверху вниз, чтобы ввести преподавание месяца. Современный волейбол поле размером 9x18 м. Ширина веб 9,5 м и длиной 1 м, эти поля 10x10 см. 5 см ширина силовых линий. Высота антенны 180 см. подробное толкование правил игры обсуждаются в специальном разделе. Мяч домой на несколько типов: мяч от правой передней и Юконе; на стороне сети с верхней и нижней мяч; верхняя и правая часть шара с оборота (planiruyushaya лота) без очков.

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.1, 3.2.3, 3.2.12, 3.4.6

6. практического обучения. Волейбол. Прием мяча и передачи оборудования. Играть мяч прямо: если irg'itilmasdan «потерял» боль; Установите мяч в игре, нажав на граничных линиях, irg'itilsayu, но мяч ударяется прикосновение тела, и так далее; Передача мяча: мяч коснулся его руки протянул, ряд два-корабля, или даже касается тела, и так далее; Шок: тело и части тела соприкасаются в сети в течение предельного открытия указано (9 метров) осевой линии ВПП ноги полностью передает мяч, противостоящую сторону батареи и т.д.

полузащиту, чтобы получить мяч: : если мяч будет ошибкой; Если ошибки: блок-шоты, точки, или удаление мяч прямо в игру.

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.1, 3.2.3, 3.2.12, 3.4.6

7. Практическое обучение. Гандбол и понимание правил игры, чтобы дать мяч немного сигнал. Гандбол осуществляется с игры в мяч и методы сбора. Для достижения этой цели игры мяча на сумму методов, используемых в широком спектре жанров специальной техники. Агт, часть bukgan большого шара сбор данных - основной способ передачи.

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.2, 3.2.2, 3.2.11, 3.3.1

8. Практическое обучение. Гандбол ходить хиты мяч на землю, мяч, чтобы восхититься оборудование передачи двухступенчатый. Это не место, тем больше ходить, когда он закончил гонку, основной метод, используемый для гандболистов. Есть разные: в верхней части шара лучше и может ходить без sarphitib ниже. Этот метод гандболист прыгнул мяч по полю и встречаются с пальцами широко расставив. Он протянуть руку, чтобы закрутить мяч немного вверх, то другой угол квадрата резко вверх. должны быть обеспечены ноги согнуты, тело слегка согнуты.

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.2, 3.2.2, 3.2.11, 3.3.1

9. Практическое обучение. Футбол. Команда с мячом обманчивым действия методов коробки. В ответ на движение, чтобы обмануть реакции противника после первоначального намерения игрока. В зависимости от игровой ситуации и тактических соображений из вариантов первоначального намерения присущих характеристик сцены. Производительность Fintur шара (влево, вправо, вперед, назад), чтобы держаться подальше, чтобы избежать мяч, ударил мяч вперед, пропустить, и вместе эти различные варианты.

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.3, 3.2.4, 3.3.3 и 3.4.9.

10. Практическое обучение. Футбол. Методы обучения завершается мяч. И будет служить в качестве инструмента, чтобы взять, чтобы получить мяч, чтобы остановить мяч. Норидж цели осуществить необходимые действия после мячика или скорости полета судебного решения. Иногда термин «», чтобы остановить мяч мяч, получить мяч, чтобы настроить так называемое «чувство».

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.3, 3.2.4, 3.3.3 и 3.4.9.

11. Практическое обучение. Баскетбол обучение правил игры. Двусторонний матч. Каждый из пяти игроков двух команд, участвующих в баскетбол. И цель, чтобы удашить корзины шар соперника, а другая команда, чтобы получить мяч и бросить его в корзину, чтобы показать сопротивление. Удалить передачу, баскетбол, крен или шаг в направлении вы хотите, чтобы идти в соответствии с законами, изложенными ниже sharoitdagina. Прямоугольная форма, площадь поверхности игры должна быть твердой, плоской и свободной от препятствий. Олимпийские турниры и Всемирные игры для области измерения 28м x 15м в длину должны быть измерены, и они ограничены внутренней линии.

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.3 3.2.2, 3.3.3 и 3.4.1.

12. Практические занятия. Передача мяча, чтобы полюбоваться двухступенчатый отъема. Обучение игры. передача- летная подготовка сосредоточена на мяче для игрока,

чтобы продолжить атаку с помощью друга. Мяч точно, и передача ноу - играть в баскетбол вместе, целенаправленный характер. Есть множество методов для сбора. Или, что игра, мяч должен передать их на место или направление движения в зависимости от характера и способов действия против своих противников партнера.

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.3 3.2.2, 3.3.3 и 3.4.1.

13. Практическое обучение. Две руки и корзины из верхней части шара. Передача мяча в грудь обеими руками- относительно простой во время преследования челюсти игры, соперника, мяч близко и среднего расстояния спутник, который обеспечивает прямой и быстрый путь. Подготовительная развел пальцы и руки заднюю часть высоты, чтобы держать мяч бесплатно. Локти слегка согнуты. Захватывает движение рук по кругу с мячом. Основная часть руки конца, прямо рядом с движением движения, задние лапы с ним

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.3 3.2.2, 3.3.3 и 3.4.1.

14. Практическое обучение. Настольный теннис правило игры. Увеличение мяча. Современный настольный теннис является самым быстрым спортсменом в спорте, которые требуют навыков, усилий, и наблюдается типа игр. Высокие технические и тактические, «искусство» для первого теннисиста, чтобы достичь достаточного уровня, чтобы быть разработаны специальные физические качества. Цель реализации этих качеств и навыков игры в теннис fiktrovi управляется на основе судьбы турнира.

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.3, 3.2.2, 3.2.5, 3.4.1.

15. Практическое обучение. А.Т. Специалисты в будущем для производства формы и методики физического воспитания. Комплекс упражнений большой менталитет, с точки зрения ритма и образа выполняется в то время, чтобы быть ближе к природе. Они помогают укрепить мышечную систему, органы дыхания и кровообращения увеличивается в деятельности, деятельность нервной системы, улучшается. Трудно во время тренировочных упражнений рекомендуется выполнять путь выше среднего изображения. движения труда и uquqligi как маленькие и простые, закат и выше интенсивность упражнений. Нагрузка на физические упражнения между сессиями (в четвертом), но позже уменьшается число начальных уровней.

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.1, 3.2.2, 3.2.8, 3.4.2.

16. Практическое обучение. А.Т. Акробатические упражнения. Опираясь на росте прыгнул вперед, назад кувыркаться, прыгать, беговой бег. Беговые работает 2000 метров, акробатические упражнения. задания. Студенты полагаются на росте прыгнули вперед, назад кульбиты, прыгать на Кавос CGIQ осуществляются кульбиты роста студентов следует обратить внимание на технику.

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.1, 3.2.2, 3.2.8, 3.4.2.

17. Практическое обучение. Гимнастика. правоприменительные упражнения Утренние и постоянные упражнения для улучшения преподавания и Как вы знаете, утреннюю гимнастику, но с его холодной закалкой большого терапевтического значения. Наряду с физическими упражнениями закаливания холода вне тела, чтобы нормализовать производительность эффективных средств профилактики воспалительных заболеваний.

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.1, 3.2.2, 3.2.8, 3.4.3.

18. Практическое обучение. Гимнастика. Акробатические упражнения. Акробатика означает жизненный опыт человека обустроена. Спорт настроен идентифицировать лицо упражнения роль интуитивной функциональности. Потенциальные силы человека стали очевидными довольно быстро выхватить с правой рука может быть рассмотрена. Самая высокая устойчивость преодолеть марафонскую masosfasini время записи. Ловко пик акробатических упражнений.

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.1, 3.2.2, 3.2.8, 3.4.3.

Основная часть практические упражнения

1. Практическое обучение. Atletika. Yugurib долго прыгать техники. Перейти спортсмен из самых передовых. Перейти в своей долгой истории бурного развития. Перейти виды спорта большое значение имеет повышенной глобальной конкуренции konkurenciyalarning. В результате, автомобили, прыжки Медиатренинги и новые формы стали появляться. Ран длинный прыжок: согнуть метод его ноги, финалы, ножницы. Большинство людей используют метод эти вещи «ножницы».

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль.

Ссылки: 3.1.1, 3.2.1, 3.4.5

2. Практическое обучение. Легкая атлетика. Кросс (молодая девушка), (2000) норма 3000. Кросс-гонка гонка на выносливость jshirishadi, качество студентов следует обратить внимание на свое дыхание to'g'riolishga. Беговые работает от 1000, 2000, 3000, 5 км, 10 км Vabien часов yuguriladi.

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль.

Ссылки: 3.1.1, 3.2.1, 3.4.5

3. Практическое обучение. Баскетбол. Правила игры и различные способы, чтобы нести мяч в корзину. обучающие методики. Прогулка по площади с мячом - игрок съемки мяч на любой скорости и метод, который позволяет двигаться в любом направлении. Готов бросить мяч, чтобы начать основное содержание атак, люди - его главная цель. Успешное участие в конкурсе для каждого спортсмена может содержать только данные, и ходить мяч в применение знаний, но не все в то же время, несмотря на противодействие со стороны конкурентов выполняет любое удаленную съемку мяча, люди должны атаковать сеть.

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.3 3.2.2, 3.3.3 и 3.4.1.

4. Практическое обучение. Футбол. Складки каждые методы регистра, передачи и приема. И будет служить в качестве инструмента, чтобы взять, чтобы получить мяч, чтобы остановить мяч. Норидж цели осуществить необходимые действия после мячика или скорости полета судебного решения. Иногда термин «», чтобы остановить мяч мяч, получить мяч, чтобы настроить так называемое «чувство».

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.3, 3.2.4, 3.3.3 и 3.4.9.

5. Практическое обучение. Футбол. Команда с мячом обманчивых действий коробки. обучающие методики. В ответ на движение, чтобы обмануть реакции противника после первоначального намерения игрока. В зависимости от игровой ситуации и тактических соображений из вариантов первоначального намерения присущих характеристик сцены. Производительность Fintur шара (влево, вправо, вперед, назад), чтобы держаться подальше, чтобы избежать мяч, ударил мяч вперед, пропустить, и вместе эти различные варианты.

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.3, 3.2.4, 3.3.3 и 3.4.9.

6. практического обучения. Волейбол. Volley режимы игры в мяче. Мяч домой на несколько типов: мяч от правой передней и Юконе; на стороне сети с верхней и нижней мяч; Оборот верхние и правая сторона шара, без перемещения без мяча (planiruyushaya много).

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.1, 3.2.3, 3.2.12, 3.4.6

7. Практическое обучение. Гандбол и понимание правил игры. Walking бросил мяч друг другу. Гандбол осуществляется с игры в мяч и методы сбора. Для достижения этой цели игры мяча на сумму методов, используемых в широком спектре жанров специальной техники. Atm, часть bukgan большого шара сбор данных - основной способ передачи.

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.3 3.2.2, 3.3.3 и 3.4.1.

8. Практическое обучение. А.Т. Специалисты в будущем для производства формы и методики физического воспитания. Комплекс упражнений большой менталитет, с точки зрения ритма и образа выполняется в то время, чтобы быть ближе к природе. Они помогают укрепить мышечную систему, органы дыхания и кровообращения увеличивается в деятельности, деятельность нервной системы, улучшается. Труд в время тренировочных упражнений рекомендуется выполнять путь выше среднего изображения. движения труда и uquqligi как маленькие и простые, закат и выше интенсивность упражнений. Нагрузка на физические упражнения между сессиями (в четвертом), но позже уменьшается число начальных уровней.

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.1, 3.2.2, 3.2.8, 3.4.3.

9. Практическое обучение. Гимнастика. Шведская лестница и ручка лошадь упражнения. Акробатические упражнения. Шведская лестница и ручка лошадь упражнения. Основной тип упражнений акробатики прыжковых (пар), funkciyasi и консультировать спортсменов (с учетом верхней, средней, нижней). Основной тип упражнений у спортсменов, независимо от рассылки и во время подготовки (оснований) начал преподавать акробатический прыжок также желателен.

Акробатические прыжки упражнения в качестве ключевого инструмента с целью Харальда, в первую очередь, они получают большинство упражнений в парах и темпах o'hshasha и добровольных партнеров kompoziciyalardagi оценить работу отдельных сдержан.

Применяемые технологии обучения: поп подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пила, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.1, 3.2.2, 3.2.8, 3.4.3.

«Физическое воспитание» на тему практического тренировочного графика 1 yuqim (1-летний срок)

№	Темы	час
1.	Atletika. Qisqa расстояние работает методика обучения 30-60-100m	2
2.	Легкая атлетика. На небольшом расстоянии. Норма 100 и 200 метров гонки.	2
3.	Atketika. Короткие и средние дистанции. Норма 400 и 800 метров гонки.	2
4.	Легкая атлетика. Крест (молодая девушка), (2000) норма 3000.	2
5.	Волейбол правило игры. Волейбол, сбоку и сверху вниз, чтобы ввести преподавание месяца	2
6.	Волейбол. Прием мяча и передачи оборудования	2
7.	Гандбол и понимание правил игры, чтобы дать мячу немного трансмиссии	2
8.	Гандбол ходить хиты мяч на землю, мяч, чтобы восхититься оборудование передачи двухступенчатый	2
9.	Futbol. To'p с обманными действиями двух команд к окну и методики преподавания.	2
10.	Футбол. Методы Болл куста прекращено	2
11.	Баскетбол обучение правил игры. Двусторонний матч.	2
12.	Мяч восхититься тустепом отнятия от груди игры два перевода студентов	2
13.	Две руки и корзины из верхней части шара.	2
14.	Настольный теннис правило игры. Увеличение мяча.	2

15.	АТ. Специалисты в будущем для производства формы и методики физического воспитания.	2
16.	АТ. Акробатические упражнения. Опираясь на рост прыгнули вперед, назад кульбиты, прыгать.	2
17.	Гимнастика. правоприменительные упражнения Утренние и постоянные упражнения для улучшения преподавания и	2
18.	Гимнастика. Акробатические упражнения.	2
всего:		36

1-2 курс 1-2 семестр

«Подпись»

Заместитель кафедры:

« » 2020 г.

Календарный план выполнения учебных программ
(лекция, семинар, лаборатория, практические занятия, курсовая работа)

факт:	Испытание:	Академическая группа	Дополн	
Издание книги			Практические зр	3
Дополнение			Лаборатория	
Безопасность и практика			Самостоятельная	
анализ;			работа	
Самостоятельная работа			Курсовая работа	
			Всего	110

№	Название темы	Формы	Информация о выполнении		Подпись учителя
			Место и дата	Календарная дата	
1	2	3	4	5	6
1	Лекция: Основы техники беге на короткие дистанции (50-400 м)	2			
2	Лекция: Основы техники беге на средние дистанции (500-1000 м)	2			
3	Лекция: Основы техники беге на длинные дистанции (1000-5000 м)	2			
4	Лекция: Основы техники беге на сверхдальних дистанциях (5000-10000 м)	2			
5	Лекция: Основы техники беге на ультрадальних дистанциях (10000 м и более)	2			
6	Лекция: Основы техники беге на ультрадальних дистанциях (10000 м и более)	2			
7	Лекция: Основы техники беге на ультрадальних дистанциях (10000 м и более)	2			
8	Лекция: Основы техники беге на ультрадальних дистанциях (10000 м и более)	2			
9	Лекция: Основы техники беге на ультрадальних дистанциях (10000 м и более)	2			
10	Лекция: Основы техники беге на ультрадальних дистанциях (10000 м и более)	2			
11	Лекция: Основы техники беге на ультрадальних дистанциях (10000 м и более)	2			
12	Лекция: Основы техники беге на ультрадальних дистанциях (10000 м и более)	2			
13	Лекция: Основы техники беге на ультрадальних дистанциях (10000 м и более)	2			
14	Лекция: Основы техники беге на ультрадальних дистанциях (10000 м и более)	2			
15	Лекция: Основы техники беге на ультрадальних дистанциях (10000 м и более)	2			
16	Лекция: Основы техники беге на ультрадальних дистанциях (10000 м и более)	2			
17	Лекция: Основы техники беге на ультрадальних дистанциях (10000 м и более)	2			
18	Лекция: Основы техники беге на ультрадальних дистанциях (10000 м и более)	2			

21	Ручка 1-го уровня (вкл. Тренинг с ментом и поддержка мента)	2			
22	Ручка 2-го уровня (вкл. 2-го уровня мента до 4-го уровня (обучение мента)	2			
23	Обучение тематическим вопросам Тренингов с ментами	2			
24	Ручка 3-го уровня (вкл. 3-го уровня мента)	2			
25	Обучение тематическим вопросам и поддержке с разными возможностями	2			
26	Обучение тематическим вопросам с ментом (обучение мента)	2			
27	Обучение тематическим вопросам с обучением мента	2			
28	Обучение тематическим вопросам с тематическим Тренингом мента	2			
29	Обучение тематическим вопросам с тематическим Тренингом мента	2			
30	Обучение тематическим вопросам	2			
31	Обучение тематическим вопросам (вкл. 3-го уровня мента)	2			
32	Обучение тематическим вопросам мента с тематическим Тренингом	2			
33	Тематический Тренинг (вкл. 3-го уровня мента, тематический Тренинг)	2			
34	Тематический Тренинг (вкл. 3-го уровня мента, тематический Тренинг)	2			
35	Тематический Тренинг (вкл. 3-го уровня мента)	2			
36	Тематический Тренинг (вкл. 3-го уровня мента)	2			
	Итого	72			
Самостоятельные работы					
1	Тематический Тренинг (вкл. 3-го уровня мента)	2			
2	Тематический Тренинг (вкл. 3-го уровня мента)	2			
3	Тематический Тренинг (вкл. 3-го уровня мента)	2			
4	Тематический Тренинг (вкл. 3-го уровня мента)	2			
5	Тематический Тренинг (вкл. 3-го уровня мента)	2			
6	Тематический Тренинг (вкл. 3-го уровня мента)	2			
7	Тематический Тренинг (вкл. 3-го уровня мента)	2			
8	Тематический Тренинг (вкл. 3-го уровня мента)	2			
9	Тематический Тренинг (вкл. 3-го уровня мента)	2			
10	Тематический Тренинг (вкл. 3-го уровня мента)	2			
11	Тематический Тренинг (вкл. 3-го уровня мента)	2			
12	Тематический Тренинг (вкл. 3-го уровня мента)	2			
13	Мент и роль ментального Тренинга (вкл. 3-го уровня мента)	2			
14	Мент и роль ментального Тренинга (вкл. 3-го уровня мента)	2			
15	Мент и роль ментального Тренинга (вкл. 3-го уровня мента)	2			
	Итого	36			

Учитель: _____

**«Физическое воспитание» на тему практического тренировочного графика
2 с половиной года (2 семестра)**

№	Темы	час
1.	Atletika.Yugurib долго прыгать техники.	2
2.	Легкая атлетика. Moksimon работает 4x10 м.	2
3.	Atketika. Изучите методы для запуска реле 4x100 м.	2
4.	Легкая атлетика. Крест (молодая девушка), (2000) норма 3000.	2
5.	Баскетбол. В ролях правила и различные способы, чтобы нести мяч в методах удаления корзины.	2
6.	Баскетбол. Кривые, которые разные расстояния для удаления корзины. Атаки и защиты техники.	2
7.	Futbol.To'ni каждые методы регистра, передачи и приема.	2
8.	Futbol.To'p с обманными действиями двух команд к окну и методики преподавания.	2
9.	Футбол. Мяч в различных ситуациях и различных методах передачи диапазона.	2
10.	Волейбол. Volley режимы игры в мяч.	2
11.	Волейбол. Прием мяча и передачи оборудования.	2
12.	Гандбол и понимание правил игры. Walking бросил мяч друг другу.	2
13.	Гандболе мяч через область восхититься, идти два шага сигнала	2
14.	Таблица Техника тенниса и тактика	2
15.	AJT. Специалисты в будущем для производства формы и методики физического воспитания.	2
16.	Гимнастика. Шведская лестница и ручка лошадь упражнения.	2
17.	Гимнастика. Индивидуальные упражнения выполняются на грабли (турнира).	2
18.	Гимнастика. Акробатические упражнения.	2
всего:		36

2,3. Наука на независимом форуме

2.3.1.Referatlar форум.

№	абстрактные темы	крайний срок
1.	Баскетбол игра будет приходить в Узбекистан.	7,11
2.	Развитие гандбольного матча	4,6
3.	Происхождение и история гандбола.	4,6
4.	Короткая дистанция атлетика	4,6
5.	Трек и прыжковые упражнения	4,6
6.	Вступление в игру и футбол.	4,6
7.	Футбольный матч	11
8.	Легкая атлетика. Moksimon работает 4x10 м.	11
9.	Турниры пытались	11
10.	O'ttirib вставать и прыгать	5
11.	Устойчивость к улучшению качества работы в течение 20-30	5

	минут	
12.	Скорость повышения качества гонки 30-60-100	

2.3.2. Темы самостоятельной работы и задач.

№	Название самостоятельной работы и задачи	Рекомендуемая литература
1	Волейбол игра идет в Узбекистан.	1. «Физическое воспитание и спорт сетка сессий» TSUsmonxujayev и другие. -200 лет.
2	Происхождение игры в волейбол и истории.	
3	Учреждения высшего образования в функциях класса физического воспитания	2. "Физическая теория образования и методы" K. Mahkamjonov, X.Tulenova-2002.
4	Человеческая роль в укреплении здоровья волейбольной игры	
5	Трек и поле бросать упражнения	3. Правила конкурса Футбола «I. Давроны. Ташкент -2004 лет.
6	Вступление в игру и футбол.	
7	Xjtin важность развития женского спорта	4. "Теннис" R.Mustafin, Ф. Sultonbekov.Ташкент -2006 лет.
8	Оперативность, качество разработки	
9	Развитие качества электроэнергии	5. «Основы олимпийских знаний» AXHamroqulov, TTYusupov и т.д. 6. "Атлетика" I. Ниязов в 2005 году. 7. "Гимнастика" AIEfimenko 2002 8. "Физическая подготовка" TS Usmonxo'jayev ST Arzumanov Мелина NA-2006.
10	Важность mustaxkamlashdaSuzishning здоровья человека	
11	Спорт информация	
12	Индивидуальные виды спорта Информация	
Примечание: Учебные материалы для дальнейшего успешного развития класса более чем два в задачу.		

2.4. Проверка знаний студентов науки.

знаний студентов Министерства высшего и среднего специального образования Положения, предложенные основе шаг за шагом. Два типа обучения в течение семестра, промежуточной и итоговой оценки.

Зло в виде передачи практических учебных материалов по тестированию норм.

Итоговая оценка по науковедению испытание проводится в форме передачи норм.

Подсчет очков таблицы

Максимум 5 шариковых
Сортировать по 3 балла

№	Тип управления	Количество во контроля	Для пункта управления	Максимальная точки
1	Практикум задания			
	100 метров:			
	- вытягивать	1	5	5
	- 1 минута окно рядом с землей волейбола	1	5	5
	- расположение длинного прыжка	1	5	5
		1	5	5
	Оценка:	1	5	5
	Окончательная оценка:	1	5	5
	всего:	6	-	5

**2.4.1. Resident на тему «Физическое воспитание»
критерии оценки**

№	Тип управления	мяч
1.	100 метров а) ЖЕНСКАЯ Продолжительность составляет 12,9-13,2 13,3-13,5 13,6-14,0 14,1-14,4 0-17,0 б) Девушки: Продолжительность 15,6-16,0 16,1-16,8 16,9-17,0 17,1-17,5 0-17,0	 5 4 3 2-3 0 5 4 3 2-3 0
2.	(Вытягивать) а) 15-16 13-14 11-12 9-10 0-8 (Б) положение женщины в положении лежа на спине с задней вверх) 36-40 31-35 27-30 22-26 0-21	 5 4 3 2-3 0 5 4 3 2-3 0
3.	Volleyball следующая цель 1 минута здесь (во времени) Для мальчиков 16-18 13-14	 5 4

	11-12	3
	9-10	2-3
	0-8	0
	Для девочек	
	34-36	5
	31-32	4
	28-30	3
	25-27	2-3
	0-24	0
4.	Расположение, длина (см)	
	Для мальчиков	
	241-250	
	231-240	
	221-230	5
	211-220	4
	0-210	3
		2-3
		0
	Для девочек	
	171-180	5
	161-170	4
	151-160	3
	141-150	2-3
	0-140	0

	Тип управления	мальчиков	девочки	мяч
1	Баскетбол удалить линию мяча в корзину (5)	5/4		5
		5/3 5/2	5/4 5/3 5/2	4
		5/1	5/1	3
				2-3

2.4.2. YAN критерии оценки

Норма практического учебного материала на испытательных работах будет проводиться.

№	Тип управления	мальчиков	девочки	мяч
1.	3000 метров с препятствиями (мальчики), 2000 метров (женщины)	11,15-11,59	11,00-11,29	5
		12,00-12,19	11,30-11,59	4
		12,20-12,29	12,00-12,19	3
		12,30-12,40	12,20-12,30	2-3

Информация о III Методическое 'MANAGMENT,

3.1. Власти в литературе:

1. Ислам Каримов. Высокая maпaviyat- наиболее ненавистой власти в Ташкенте, 2008
- 2 через 16 лет независимого развития Узбекистана. Президент Республики Узбекистан Ислам Каримов
Олий Мажлис Республики Узбекистан, Кабинета Министров и Президента Devoninng посвященный 16-й годовщине независимости совместной сессии. «Опубликовано народных Приветствие»
31 августа 2007.
3. Конституция Республики Узбекистан. - Ташкент, Узбекистан в 2003 году.
4. Свобода совести и религиозных организациях существуют (новая версия). Республика Узбекистан
Закон. Т., Суд, 1998
5. Ислам Каримов. Наша главная цель - демократизация и обновление общества, Модернизации и реформирования страны. Олий Мажлис Республики Узбекистан
д § совместное заседание Сената и Палаты т .. «» (2005)

3.2. Учебники и qullanmalar:

- 1 «Легкая атлетика» I. Ниязов в 2005 году.
2. «Физическая теория образования и методы» K. Mahkamjonov, X.Tulenova Ташкент 2002.
3. «Физическое воспитание и спортивные мероприятия,» TSUsmonxujayev и другие.Ташкент -
2005.
4. «Футбол Правила соревнований» I. Давронов.Ташкент -2004 лет.
5. "Теннис" R.Mustafin, Ф. Sultonbekov.Ташкент -2006 лет.
- 6 основы знаний «Олимпийский» AXHamroqulov, TTYusupov и Ташкент 2002.
7. «Легкая атлетика» Р. Кудраты 2012 «Опубликованы»
8. "Гимнастика" AIEfimenko 2002
9. «Физическое воспитание» А. Нормуродов «Узбекистан» в Ташкенте в 1998 году.
10. Направление экспериментальной программы на предмет физического образования (бакалавр) А.
Нормуроды. Margunova II. Ташкент, 2002.
11. История физической культуры и управление J. Эшназары, 2008
- теория 12. Волейбол и методология LR Аугаритыанс Пулатова AA-2012

3.3. Больше сообщений:

1. «Физическое воспитание» (KEEI пособие для студентов и преподавателей
(Страницы 26) Xamraved CH). X. Karshi-2009.

Изменения в программе работы _____
(Протокол Департамента № " " 20).

va _____
Факультет методической комиссии (протокол № " " заседание 20).
и утверждены

Руководитель отдела _____
(Подпись) (рыба)

Факультет Комиссия Методическая: _____
(Подпись) (рыба)