

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

КАРШИНСКИЙ ИНЖЕНЕРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Зарегистрировано:

№ 541

2022 год "25" 08

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

доп. О.Н. Бозоров

"25" 08 2022 год



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Сфера знаний:	200000- Социальная сфера, экономика и право
Сфера образования:	230000- Экономика
Направление образования:	60310100 – Экономика (по отраслям и сферам)

Данная рабочая учебная программа разработана на основе типовой программы утвержденной Советом Каршинского инженерно-экономического института протокол № 1 от «28» 08 2022 года

Составитель: Тухтаев Ж.Ж. – старший преподаватель кафедры
"Физическая культура" КИЭИ

Рецензенты: Азизов Я.Б. – старший преподаватель кафедры
"Физическая культура" КИЭИ

Начальник учебно-методического управления  доц. Ш.Р. Турдыев

Заведующий кафедрой «Физическая культура»  И. Арислонов

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. Вентилатор практического графика обучения	17
2.3. Вентилатор 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 лужавого критериев оценки	20
2.4.2. Оценка Ян	21
III. Методическая информация	21
3.1. Власть в литературе	21
3.2. Учебники и руководство	21
3.3. Дополнения публикации	22
3.4. Электронные образовательные ресурсы	22
Внутренне 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 дисциплины, 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 kuzatibida преданности к работе.

1. Цель науки, функций и компонентов

1.1. Цель и задачи науки.

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

Цель высшего образования, физическое совершенствование педагогического образования профессиональных навыков студентов, готовых к работе и оборонной болт является подготовка молодых специалистов и бизнес-инициатив в будущем, условия производственной деятельности, способствующие физической культуре и спорта в девушке и культивирование специалистов, настроенных ko'udagilari 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 физического образования, 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 kullikasini:

- студенты и Барчания Алломиш выполнять требование критериса испытаний

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

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

Руководитель отдела _____
(Подпись) (рыба)

Факультет Комиссия Методическая: _____
(Подпись) (рыба)

мигрировать в игры, работа в малых группах мозговой штурм, промозглый кластер (Hay), скелет рыбы, ажурные пилы FSMU, бумеранг, Схарзлей, каскад, Veer, pinbond, «пираго», Делфт, «торговля» и спросили: «Почему?», технологи, речевые конференц-системы, ВВНВ («я знаю, я узнаю, что я хотел бы знать»), концептуальные и вставки листов широкоформатно.

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 сообщением электронных данных, мультимедийные связи и видео, связанные с той темой.

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

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

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

ном подходе. Подход является созданием образовательных отношений. В результате собственной самостоятельной активации и сам. хотел бы увеличение активности.

Организации совместного обучения. Демократия и деятельность по ее созданию являются естественной частью деятельности каждой организации.

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 способностей предоставляются.

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

Методы преподавания и техники. (Тематическая, visualish), обучение, тематическое исследование, pinborg, парадокс и фазы проекта? Методы, практической работы.

Организации форм: Диалог, polllog, polllog, mutual сотрудничество и взаимное обучение в
лобных коллективной и групповой.

Методы Концептика: Операция Отзыв о прямом взаимодействии с аудиторией.
Методы Концептика: Biss-наблюдение учебного анализа.
Методы обратной связи и инструменты: Окончательного диагноза управления.

Методы управления и инструменты: определение этапов технологических карт сфера, 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 планируются также наблюдать за результатами обучения. В конце курса стандарты испытаний оценивали с использованием знаний аудиторной.

Информация о III Мегаполическом 'MANAGEMENT,

3.1. Власти в литературе:

1. Ислам Каримов. Высокая тапавуат- наиболее ненавистной власти в Ташкенте, 2008
2. через 16 лет независимого развития Узбекистана. Президент Республики Узбекистан Ислам Каримов
3. Олий Мажлис Республики Узбекистан, Кабинета Министров и Президента Developing посвященный 16-й годовщине независимости совместной сессии. «Опубликовано народных Принетство»
4. 31 августа 2007.
5. Конституция Республики Узбекистан. - Ташкент, Узбекистан в 2003 году.
6. Свобода совести и религиозных организациях существуют (новая версия). Республика Узбекистан
7. Заков. Т., Суд, 1998
8. Ислам Каримов. Наша главная цель - демократизация и обновление общества, Модернизация и реформирования стран. Олий Мажлис Республики Узбекистан
9. в 6 совместное заседание Сената и Палаты т. «» (2005)

3.2. Учебники и материалы:

1. «Легкая атлетика» I. Ниезов в 2005 году.
2. «Физическая теория образования и методы» K. Makhkamjonov, X. Tulenova Tashkent 2002.
3. «Физическое воспитание и спортивные мероприятия.» TSUsmonxujayev и другие. Tashkent 2005.
4. «Футбол Правила соревнований» I. Давронов. Tashkent -2004 лет.
5. "Теннис" R. Mustafin, Ф. Sultanbekov. Tashkent -2006 лет.
- 6 основы знаний «Олимпийский» AXNatroqulov, TTUsurov и Tashkent 2002.
7. «Легкая атлетика» P. Кудраты 2012 «Опубликованы»
8. "Гимнастика" AIEfimenko 2002
9. «Физическое воспитание» A. Нормуродов «Узбекистан» в Tashkent в 1998 году.
10. Направление экспериментальной программы на предмет физического образования (бакалавр) A. Нормуроды. Margipova II. Tashkent, 2002.
11. История физической культуры и управление I. Эшншары, 2003
12. Волейбол и методология LR Auzariyana Пулатова AA-2012

3.3. Больше сообщений:

1. «Физическое воспитание» (КЕИ пособие для студентов и преподавателей (Страница 26) Хамраев СН). X. Karsbi-2009.

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

№	Тип управления	мальчиков	девочки	м/ч
1	Баскетбол. Удальить длину мяча в корзину (5)	5/4 5/3 5/2 5/1	5/4 5/3 5/2 5/1	5 4 3 2-3

2.4.2. УАН критерии оценки

Норма практического учебного материала на испытательных работах будет проводиться.

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

2. Содержание учебных материалов.

2.1. Естественнотехническая 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 / 2 семестра. Каждый студент физического воспитания в процессе образования по этому вопросу, представленный на тест / 2 риза. Содержание и время обучения выделены им в таблице.

учебный семестр	лекция	практическое обучение	Обучение Lab	Курсовая работа	независимое образование	самостоятельная работа	Самостоятельное исследование	Количество тво исследований и
4			68					34
№	практические занятия Тема: 1 год (первый семестр)							
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) начинается работать, расстояние бега и отделека (отделека).							
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) начинается работать, расстояние бега и отделека (отделека).							
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 принести к утрате. Это не является полезным началом. Он был быстрый старт и запустить небольшое расстояние (20-25 м) максимум.							

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 принести к усталости. Это не является полезным началом. Он был быстрый старт и запустить небольшое расстояние (20-25 м) максимум.	2		
5.	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 мбует 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 уголье (старт) на дистанции среднего, «Внимание!» Vo'yug'i net. «Марш» Команда дается бегуны вперед.	2		
6.	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 мбует 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 уголье (старт) на дистанции среднего, «Внимание!» Vo'yug'i net. «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		

№	Тип управления	Количество во контроле	Для пункта управления	Максимальная точка
1	Практикум задания 100 метров: - вытягивать - 1 минуту окно рядом с землей волейбола. - расположение длинного прыжка	1 1 1 1	5 5 5 5	5 5 5 5
	Оценки:	1	5	5
	Окончательная оценка:	1	5	5
	всего:	6	-	5

2.4.1. Resident на тему «Физическое воспитание»
критерии оценки

№	Тип управления	МЧ
1.	100 метров в) 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 (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 5 4 3 2-3 0
3.	Valeufo! следующая цель 1 минута здесь (во времени) Для мальчиков 16-18 13-14	5 4

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" TSUzistonjuzuev 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	Xijip важность развития женского спорта	4. "Теннис" R. Mustafin, Ф. Sultanbekov. Ташкент -2006 лет.
8	Оперативность, качество разработки	5. "Основы олимпийских знаний" AXHilmoqilov, TTYusupov и т.д.
9	Развитие качества электроэнергии	6. "Атлетика" I. Низов в 2005 году.
10	Важность mustakmilashdaSuzishning здоровья человека	7. "Гимнастика" AIEfimenko 2002
11	Спорт информация	8. "Физическая подготовка" TS Ustmonho'jaev ST Agzhamov Мелина NA-2006.
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.

Знать в виде передачи практических учебных материалов по тестированию норм.

Итоговая оценка по науковедению испытание проводится в форме передачи норм.

Подсчет очков таблиц

Максимум 5 шариковых
Сортировать по 3 балла

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 (planituyishuа 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 (planituyishuа много).			2	
11.	Волейбол. Прием мяча и передачи оборудования. Играть мяч прямо: если ig'itilmasdan «потери» боль; Установите мяч в игре, нажав на граничных линиях, ig'itilauu, но мяч ударяется прикосновение тела, и так далее; Передача мяча: мяч коснулся его руки протянул, ряд два-корабля, или даже касаются 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 ig'itilmasdan «потери» боль; Установите мяч в игре, нажав на граничных линиях, ig'itilauu, но мяч ударяется прикосновение тела, и так далее; Передача мяча: мяч коснулся его руки протянул, ряд два-корабля, или даже касаются 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	

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

№	Темы	час
1.	Aleika Yurqib dolgo прыгать техника.	2
2.	Легкая атлетика. Moksimon работает 4x10 м.	2
3.	Aikeika. 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 кидные методы регистра, передачи и приема.	2
8.	Futbol.To'r с обманными действиями двух команд к окну и методики преодолевания.	2
9.	Футбол. Мяч в различных ситуациях и различных методах передачи дивизиона.	2
10.	Voleybol. Volley режимы игры в мяч.	2
11.	Voleybol. 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 лошади упражнения.	2
17.	Гимнастика. Индивидуальные упражнения выполняются на грибли (турнира).	2
18.	Гимнастика. Акробатические упражнения.	2
всего:		36

2.3. Наука на независимом форуме
2.3.1.Referatlar forum.

№	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 пытался	11
10.	O'qibb вставать и прыгать	5
11.	Устойчивость к улучшению качества работы в течение 20-30	5

13.	Гандбол и понимание правил игры, чтобы дать мяч немного сигнала.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. Атм, часть выкап большого шара сбор данных - основной способ передачи.	2	
14.	Гандбол и понимание правил игры, чтобы дать мяч немного сигнала.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. Атм, часть выкап 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 ярости 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 ярости 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 сцен. - Производительность F'itir шара (влево, вправо, вперед, назад), чтобы держаться подальше, чтобы избежать мяч, ударил мяч вперед, пропустить, и вместе эти различные варианты.	2	

11	Ручной футбол	1. Команда с мячом обменивается действиями	2		
12	Ручной футбол	2. Ответ на движение, чтобы обмануть			
13	Ручной футбол	3. Реакция противника после первоначального намерения			
14	Ручной футбол	4. В зависимости от игровой ситуации и тактических			
15	Ручной футбол	5. Соображений из вариантов первоначального намерения			
16	Ручной футбол	6. Присущих характеристик сцены. Производительность			
17	Ручной футбол	7. Finting шара (влево, вправо, вперед, назад), чтобы держаться			
18	Ручной футбол	8. Подальше, чтобы избежать мяча, ударил мяч вперед,			
19	Ручной футбол	9. Пропустить, и вместе эти различные варианты.			
20	Ручной футбол	10. Футбол. Методы обучения завершаются мяч. И будет			
21	Ручной футбол	11. Служить в качестве инструмента, чтобы взять, чтобы			
22	Ручной футбол	12. Получить мяч, чтобы остановить мяч. Норидж цели			
23	Ручной футбол	13. Осуществить необходимые действия после мячика или			
24	Ручной футбол	14. Скорости полета судебного решения. Иногда термин «а»,			
25	Ручной футбол	15. Чтобы остановить мяч мяч, получить мяч, чтобы настроить			
26	Ручной футбол	16. Так называемое «чувство».			
27	Ручной футбол	17. Футбол. Методы обучения завершаются мяч. И будет			
28	Ручной футбол	18. Служить в качестве инструмента, чтобы взять, чтобы			
29	Ручной футбол	19. Получить мяч, чтобы остановить мяч. Норидж цели			
30	Ручной футбол	20. Осуществить необходимые действия после мячика или			
31	Ручной футбол	21. Скорости полета судебного решения. Иногда термин «а»,			
32	Ручной футбол	22. Чтобы остановить мяч мяч, получить мяч, чтобы настроить			
33	Ручной футбол	23. Так называемое «чувство».			
34	Ручной футбол	24. Баскетбол обучение правил игры. Двусторонний			
35	Ручной футбол	25. Матч. Каждый из пяти игроков двух команд, участвующих			
36	Ручной футбол	26. В баскетбол. И цель, чтобы удалить корзины шар			
37	Ручной футбол	27. Соперника, а другая команда, чтобы получить мяч и			
38	Ручной футбол	28. Бросить его в корзину, чтобы показать сопротивление.			
39	Ручной футбол	29. Удалить переднюю, баскетбол, крен или шаг в направлении			
40	Ручной футбол	30. Вы хотите, чтобы идти в соответствии с законами,			
41	Ручной футбол	31. Изложенными ниже знаготdadingla. Прямоугольная форма,			
42	Ручной футбол	32. Площадь поверхности игры должна быть твердой, плоской			
43	Ручной футбол	33. И свободной от препятствий. Олимпийские турниры и			
44	Ручной футбол	34. Всемирные игры для области измерения 28м x 15м в длину			
45	Ручной футбол	35. Должны быть измерены, и они ограничены внутренней			
46	Ручной футбол	36. Линии.			

18. Футбол. Команда с мячом обменивается действиями 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 Finting шара (влево, вправо, вперед, назад), чтобы держаться подальше, чтобы избежать мяча, ударил мяч вперед, пропустить, и вместе эти различные варианты.

19. Футбол. Методы обучения завершаются 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 «а», чтобы остановить мяч мяч, получить мяч, чтобы настроить так называемое «чувство».

20. Футбол. Методы обучения завершаются 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 «а», чтобы остановить мяч мяч, получить мяч, чтобы настроить так называемое «чувство».

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 переднюю, баскетбол, крен или шаг в направлении вы хотите, чтобы идти в соответствии с законами, изложенными ниже знаготdadingla. 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.

Курс: _____

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

14 курс 14 семестр
 Акробатика
 Акробатика и прыжки: _____

Календарь для выполнения упражнений
 (дата, время, количество, название, количество, время)

Формат:	Картина:	Акробатика:	Другое:
Длина курса:	_____	_____	_____
Длина:	_____	_____	_____
Время выполнения в течение:	_____	_____	_____
Итого:	_____	_____	_____
Среднее время:	_____	_____	_____

№	Название упражнения	Время	Время в секундах				Время, время
			1	2	3	4	
1	Легкая гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне	1					
2	Легкая гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне	1					
3	Легкая гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне	1					
4	Легкая гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне	1					
5	Легкая гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне	1					
6	Легкая гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне	1					
7	Легкая гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне	1					
8	Легкая гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне	1					
9	Легкая гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне	1					
10	Легкая гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне	1					
11	Легкая гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне	1					
12	Легкая гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне	1					
13	Легкая гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне	1					
14	Легкая гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне	1					
15	Легкая гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне	1					
16	Легкая гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне	1					
17	Легкая гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне	1					
18	Легкая гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне	1					
19	Легкая гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне	1					
20	Легкая гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне	1					

22.	Баскетбол обучение правил игры. Двухсторонний матч. Каждый из пяти игроков двух команд, участвующих в баскетболе. И цель, чтобы удалить корзину шар соперника, а другая команда, чтобы получить мяч и бросить его в корзину, чтобы показать сопротивление. Удалить передачу, баскетбол, крен или шаг в направлении, изложенными ниже. Прямая линия. Прямая линия, плоская поверхность 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	
23.	Передача мяча, чтобы познакомиться с двухсторонним отъемом. Обучение игре, передача- летняя 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. Имя, 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 познакомиться с двухсторонним отъемом. Обучение игре, передача- летняя 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. Имя, 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 бесшумно. Локти слегка согнуты. Захватывает движение рук по кругу с мячом. Основная часть руки конца, прямо рядом с движением движения, задние лопы 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 бесшумно. Локти слегка согнуты. Захватывает движение рук по кругу с мячом. Основная часть руки конца, прямо	2	

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. Атм, часть бейсбол большого шара сбор данных - основной способ передачи. Применяемые технологии обучения: топ подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пилы, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

8. Практическое обучение. АТ. 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 увеличиваются в деятельности, деятельность нервной системы, улучшается. Трудно во время тренировок упражнений рекомендуется выполнять путь выше среднего изображения движения труда и усталости как маленькие и простые, закат и выше интенсивности упражнений. Нагрузка на физические упражнения между сессиями (в четвертом), но позже уменьшается число начальных уровней.

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

9. Практическое обучение. Гимнастика. Шведская лестница и ручка лошади упражнения. Акробатические упражнения. Шведская лестница и ручка лошади упражнения. Основной тип упражнений прыжковых (пар), flexiuzai и консультации спортсменов (с учетом верхней, средней, нижней). Основной тип упражнений у спортсменов, независимо от раскладки и во время подготовки (оснований) упражнений у спортсменов, также желателен.

начал преподавать акробатический прыжок также желателен. Акробатические прыжки упражнения в качестве ключевого инструмента с целью Харальда, а первую очередь, они получают большинство упражнений в парх и темпах o'hehaia и добровольных партнеров kompoziciyalagadi оценить работу отдельных слержан.

Применяемые технологии обучения: топ подход, проблема образования. Мозговой, Bliss, ажурные пилы, 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
Iuagim (1-летний срок)

№	Темы	час
1.	Atleika Qida расстояние работает методика обучения 30-60-100m	2
2.	Легкая атлетика. На небольшом расстоянии. Нормы 100 и 200 метров гонки.	2
3.	Atleika. Короткие и средние дистанции. Нормы 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 передача оборудования	2
7.	Гандбол и понимание правил игры, чтобы дать мячу немного трансмиссии	2
8.	Гандбол ходить хиты мяч на землю, мяч, чтобы восхититься оборудованием передачи двухступенчатый	2
9.	Futbol Top с обманными действиями двух команд к окну и методики преподавания.	2
10.	Футбол. Методы Бола куста прекращено	2
11.	Баскетбол обучение правил игры. Двусторонний матч.	2
12.	Мяч восхититься туловищем отгиб от груди игры для перевода студентов	2
13.	Две руки и корзинки из верхней части шара.	2
14.	Настольный теннис правило игры. Увеличение мяча.	2

рядом с движением	иния, задние лапы с ним			
27.	Настольный теннис правило игры. Увеличение мяча. Современный настольный теннис является самым быстрым спортом 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 fiktovi управляет на основе судьи турнира.	2		
28.	Настольный теннис правило игры. Увеличение мяча. Современный настольный теннис является самым быстрым спортом 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 fiktovi управляет на основе судьи 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 увеличиваются в деятельности, деятельность нервной системы, улучшается. Трудно во время тренировок упражнений рекомендуется выполнять путь выше среднего изображения движения труда и усталости как маленькие и простые, закат и выше интенсивности 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 увеличиваются в деятельности, деятельность нервной системы, улучшается. Трудно во время тренировок упражнений рекомендуется выполнять путь выше среднего изображения движения труда и усталости как маленькие и простые, закат и выше интенсивности упражнений. Нагрузка на физические упражнения между сессиями (в четвертом), но позже уменьшается число начальных уровней.	2		

практические упражнения

1. Практическое обучение. Atletika. Училищб долго прыгать технику. Перейти спортсмен из старых передовых. Перейти в своей долгой истории бурного развития. Перейти виды спорта большое значение имеет повышенной глобальной конкуренции конкурентоспособности. В результате, автомобили, прыжки Мединтренинга и новые формы стали появляться. Рын использовать прыжок: сочнуть метод его ноги, финиша, ножины. Большинство людей используют метод эти вещи «ножины».

Применяемые технологии обучения: новый подход, проблема образования, Матоговой, Bliss, ажурные пилы, обсуждение, самоконтроль.

Ссылки: 3.1.1, 3.2.1, 3.4.5

2. Практическое обучение. Легкая атлетика. Кросс (младшая девушка), (2000) норма 3000, Кросс-гонка на выносливость жігітлiрдi, качество студентов следует обратить внимание на свое дыхание от 1000, 2000, 3000, 5 км, 10 км в один часон угуртлди.

Применяемые технологии обучения: не подход, проблема образования. Мозговой Влия, журналы пил, обсуждение, самоконтроль.

Ссылки: 3.1.1, 3.2.1, 3.4.5

3. Практическое обучение. Баскетбол. Правила игры и различные способы, чтобы забить мяч в корзину, обучающие методика. Прогрутка по площадке с мячом - игрок сдает 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 применение знаний, но не все в то же время, несомненно на протяжении всего. Успешное применение знаний, но не все в то же время, несомненно на протяжении всего. Успешное применение знаний, но не все в то же время, несомненно на протяжении всего.

Применяемые технологии: обученный подход, актуальные налад, обучение, самоконтроль, и скелет рыбы.
Ссылки: 3.1.3.2.2, 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 установить мяч. Норидж цели осуществлять необходимые действия после мичика или скорости полета судящего решения. Иногда термин «ю», чтобы оставить мяч мяч, получить мяч, чтобы настронть, как называемое «чувство».

Применяемые технологии обучения: по подходу, проблема образования. Мозговой, Близ, конкурные нилл, обсуждение, самоконтроль, и скелет разб.

Ссылки: 3.13, 3.24, 3.33 и 3.49.

5. Практическое обучение. Футбол. Команда с мячом обменивается действиями корочки. Передача мяча осуществляется с помощью корочки. В ответ на движение, чтобы обмануть реакцию противника после выполнения задания. В зависимости от игровой ситуации и тактических особенностей игроков. Проводительность команды (вперед, назад), чтобы держаться подальше, чтобы избежать мяча, ударить мяч вперед, пропустить, и вместе эти различные варианты.

Применяемые технологии обучения: по подходу, проблема образования. Мозговой, Bliss, журналы типа, обучение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Сельские 3.13, 3.24, 3.33 и 3.49.

Оборот верхние и правая сторона шара, без перемещения без мяча (различается много).

Применяемые технологии обучения: индивидуальный подход, проблема образования. Мозговой, Визуальный, аудиальный, кинестический, тактильный, обонятельный, вкусовой каналы восприятия информации.

Ссылки: 3.1.1, 3.2.3, 3.2.12, 3.4.6

31.	Акробатические упражнения. Опираюсь на росте прыгнула вперед, назад кувыркаться, прыгать, беговой бег.Беговые работает 2000 метров, акробатические упражнения. задания. Студенты полагаются на росте прыгнули вперед, назад кувырты, прыгать на Канос CGIQ осущесталются кувырты роста студентов следует обратить внимание на технику.	2	
32.	Акробатические упражнения. Опираюсь на росте прыгнула вперед, назад кувыркаться, прыгать, беговой бег.Беговые работает 2000 метров, акробатические упражнения. задания. Студенты полагаются на росте прыгнули вперед, назад кувырты, прыгать на Канос CGIQ осущесталются кувырты роста студентов следует обратить внимание на технику.	2	
33.	Гимнастика. правоприменительные упражнения Утрение и постоянные упражнения для улучшения преподавания аКак вы знаете, утрению гимнастику, но с его холодной закалкой большого терапевтического значения. Наряду с физическими упражнениями закаливания холода ане тела, чтобы нормализовать производительность эффективных средств профилактики воспалительных заболеваний.	2	
34.	Гимнастика. правоприменительные упражнения Утрение и постоянные упражнения для улучшения преподавания аКак вы знаете, утрению гимнастику, но с его холодной закалкой большого терапевтического значения. Наряду с физическими упражнениями закаливания холода ане тела, чтобы нормализовать производительность эффективных средств профилактики воспалительных заболеваний.	2	
	Всего:	68	

Применяемые технологии обучения: по подходу, проблема образования. Моговой, Bliss, ажурные пилы, 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 обустроен. Спорт настроен идентифицировать лицо упражнения роль интуитивной функциональности. Потенциальные силы человека стали очевидными довольно быстро выхватить с правой рукой может быть рассмотрена. Самая высокая устойчивость преодолевать марафонскую плавательную время записи. Ловко пик акробатических упражнений.

Применяемые технологии обучения: по подходу, проблема образования. Моговой, Bliss, ажурные пилы, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы. Ссылки: 3.1.1, 3.2.2, 3.2.8, 3.4.3.

Основная часть практические упражнения

1. Амплу обучение. Легкая атлетика. Короткие расстояния работает методика обучения 30-60-100 м. На небольшом расстоянии (Спринт). Как только случаи 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 отделека (отделка).

Применяемые технологии обучения: по подходу, проблема образования. Моговой, Bliss, ажурные пилы, 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 потерян во второй раз иногда может привести к утрате. Это не является полезным началом. Он был быстрый старт и запустить небольшое расстояние (20-25 м) максимум.

Применяемые технологии обучения: по подходу, проблема образования. Моговой, Bliss, ажурные пилы, обсуждение, самоконтроль.

Ссылки: 3.1.1, 3.2.1, 3.4.5

3. Практическое обучение. Айкика. Короткие и средние дистанции. Норма 400 и 800 метров гонки. Средняя дистанция гонки (500-3000 м). Обычно используемый в сиклине арбитра о начале бегунов обычно начинают линию 3 мбудет собираться на юго-западе. команда «Звезда II», 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 угодье (старт) на дистанции среднего, «Внимание!» Воууги нет. «Марш!» Команда дается бегуны вперед.

Применяемые технологии обучения: по подходу, проблема образования. Моговой, Bliss, ажурные пилы, обсуждение, самоконтроль.

Ссылки: 3.1.1, 3.2.1, 3.4.5

4. Практическое обучение. Легкая атлетика. Крест (молодая девушка), (2000) норма 3000. Крест-гонка гонка на выносливость jibigishadi, качество студентов следует обратить внимание на свое дыхание ю'g'ishigba. Беговые работают от 1000, 2000, 3000, 5 км, 10 км Vabien часов yugutladi.

Применяемые технологии обучения: по подходу, проблема образования. Моговой, Bliss, ажурные пилы, 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 винт, чтобы внести преподавание месина. 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 винт 180 см. подробное толкование правил игры обсуждаются в специальном разделе. Мяч домой на несколько типов: мяч от правой передней и Южоне; на стороне сети с верхней и нижней мяч; верхняя и правая часть шара с оборота (rimigutladi лота) без очков.

Применяемые технологии обучения: по подходу, проблема образования. Моговой, Bliss, ажурные пилы, 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 иг'itladi «потерял» боль; Установите мяч в игре, нажав на граничных линиях, иг'itladi, но мяч ударится прикосновение тела, и так далее; Передача мяча: мяч коснулся его руки протянул, рад два-жорабля, или даже касается тела, и так далее; Шок: тело и части тела соприкасаются в сети в течение предельного открытия указано (9 метров) осевой линии ВПШ ноги полностью передает мяч, противостоящую сторону багарен и т.д.

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

Применяемые технологии обучения: по подходу, проблема образования. Мозговой, Bliss, актуальные пилла, 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 немого сигнала. Гандбол осуществляется с игры в мяч и методом сбора. Для достижения этой цели игры мяча на сумму методов, используемых в широком спектре жаров специальной техники. Апп, часть выкуп большого шара сбор данных - основной способ передачи.

Применяемые технологии обучения: по подходу, проблема образования. Мозговой, Bliss, актуальные пилла, 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 воспитатель оборудован передаче 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 зёрнышек ниже. Этот метод гандболист прыгнул мяч по полю и встречается 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: по подходу, проблема образования. Мозговой, Bliss, актуальные пилла, 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 корыбли. В ответ на движение, чтобы обмануть реакции противника после персонального намерения игрока. В зависимости от игровой ситуации и тактических соображений из вариантов первоначального намерения присущих характеристик сцен. Производительность игрового шара (влево, вправо, вперед, назад), чтобы держаться подальше, чтобы избежать мяч, ударил мяч вперед, пропустить, и вместе эти различные варианты.

Применяемые технологии обучения: по подходу, проблема образования. Мозговой, Bliss, актуальные пилла, 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. Нюридж цели осуществить необходимые действия после мячика или скорости полета судского решения. Иногда термин «», чтобы остановить мяч мяч, получить мяч, чтобы настроить так называемое чувство.

Применяемые технологии обучения: по подходу, проблема образования. Мозговой, Bliss, актуальные пилла, 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 баскетболе. И цель, чтобы ударить корзины шар соперника, а другая команда, чтобы получить мяч и бросить его в корзину, чтобы показать сопротивление. Удалить передачу, баскетбол, арен или шаг в направлении вы хотите, чтобы идти в соответствии с законами, изложенными ниже: *shyoidadigala*. 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. Применяемые технологии обучения: по подходу, проблема образования. Мозговой, Bliss, актуальные пилла, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.3, 3.2.2, 3.3.3 и 3.4.1

12. Практические знания. 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 способ действия против своих противников партнера.

Применяемые технологии обучения: по подходу, проблема образования. Мозговой, Bliss, актуальные пилла, 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 обмени руками - относительно простой во время преследования целостности игры, соперника, мяч близко и среднего расстояния спутник, который обеспечивает примой и быстрый путь. Подготовительная развед 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 лопы с ним.

Применяемые технологии обучения: по подходу, проблема образования. Мозговой, Bliss, актуальные пилла, 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 наблюдаются типа игр. Высокие технические и тактические, «искусство» для первого теннисиста, чтобы достичь достаточного уровня, чтобы быть разработаны специальные физические качества. Целя реализации этих качеств и навыков игры в теннис *fiklovi* управается на основе судьбы турнира.

Применяемые технологии обучения: по подходу, проблема образования. Мозговой, Bliss, актуальные пилла, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.3, 3.2.2, 3.2.5, 3.4.1

15. Практическое обучение. АТ. 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 увеличиваются в деятельности, деятельность нервной системы, улучшается. Трудно во время тренировочных упражнений рекомендуется выполнять путь выше среднего изображения, движения труда и *ququnligi* как маленькие и простые, закат и выше интенсивности упражнений. Нагрузка на физические упражнения между сессиями (в четвертом), но позже уменьшается число начальных уровней.

Применяемые технологии обучения: по подходу, проблема образования. Мозговой, Bliss, актуальные пилла, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.1, 3.2.2, 3.2.8, 3.4.2

16. Практическое обучение. АТ. Акробатические упражнения. Опираясь на росте прыгул вперед, назид кувираться, прыгать, беговой бег. Беговые работает 2000 метров, акробатические упражнения задания. Студенты полагаются на росте прыгнули вперед, назид кулблты, прыгать на *Kaibe* *COIQ* осуществляются кулблты роста студентов следует обратить внимание на технику.

Применяемые технологии обучения: по подходу, проблема образования. Мозговой, Bliss, актуальные пилла, обсуждение, самоконтроль, и скелет рыбы.

Ссылки: 3.1.1, 3.2.2, 3.2.8, 3.4.2

17. Практическое обучение. Гимнастика. правоприменительные упражнения. Угнетение и настоянные упражнения для улучшения преподавания *ика* вы знаете, угнетенную гимнастику, но с его холодной закалкой большого терапевтического значения. Наряду с физическими упражнениями закалывания холода вне тела, чтобы нормализовать производительность эффективных средств профилактики воспалительных заболеваний.