

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
УЗБЕКИСТАН
КАРШИНСКИЙ ИНЖЕНЕРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ**

**КАФЕДРА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"
ПО ПРЕДМЕТУ "ФИЗКУЛЬТУРА"**

**УЧЕБНО-
МЕТОДИЧЕСКИЙ
КОМПЛЕКС**

Бакалавр 1 курс направления образования:

60710500 – Энергетика (Теплоэнергетика)

60710600 – Электроэнергетика (электроснабжение)

Карши-2022

Наименование и местонахождение вуза:	КАРШИНСКИЙ ИНЖЕНЕРНО- ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ	Независимость 225
Кафедра:	Физическое воспитание	Межфакультетский
Область и направление образования:	Геолого-горнодобывающий и энергетический факультет направление бакалавриата 1 курс	

Сведения об учителе, который ведет предмет (курс)	Учитель Ё.Б. Азимханов	электронная почта:	yoqub.65@mail.ru
		Тел:	99-204-85-95
Время и место проведения урока	Геолого-горный спортивный комплекс №1/2 семестр	Продолжительность курса	12.10.2022-1.07.2023
Время работы по индивидуальному графику:	Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница и суббота с 9 ⁰⁰ до 13 ⁰⁰ С 14 ⁰⁰ до 16 ⁵⁰		
Часы, отведенные науке:	Часы прослушивания		Самостоятельная работа
	Лекция	практический	30 (1 семестр) 30 (2 семестр)

Справка

Азимхонов Ёқуб Бобохонович



С 21 сентября 1999 г:

Каршинский инженерно-экономический институт физического воспитания
преподаватель кафедры

Год рождения:
05.09.1965

Место рождения:
Кашкадарьинская область, Каршинский район

Национальность:
узбек

Партизанство:
нет

Образование:

высшее
педагогический институт (очное)

Закончил:

1988 г. Каршинский государственный

Специальность по образованию:

преподаватель физкультуры

Ученая степень:

нет

Ученое звание:

нет

Какие иностранные языки вы знаете:

русский

Удостоен ли государственных премий (как):

нет

**Член Совета народных депутатов республики, области, города, района или член других
выборных органов (указать полностью)**

нет

ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1982-1988 гг. - студент Каршинского государственного педагогического института.

1988-1998 гг. - преподаватель физкультуры 9-й школы Каршинского района.

1998-1999 гг. - преподаватель физкультуры в лицее-интернате Каршинского инженерно-экономического института.

1999 г. - д.п.- Преподаватель кафедры физического воспитания Каршинского инженерно-экономического института

Данная предмет силабуса создана на основании приказа Министерства высшего и среднего специального образования № 311 от 16 июля 2021 года и утвержденных типовых учебных планов КарИЭИ от 28 июня 2022 года.

Разработчик учебно-методического комплекса:
Азимхонов Ёкуб Бабаевич

Рецензенты:

Ш. Султанов-доцент кафедры "Теория и методика физической культуры" Каршинского государственного университета.

И.К. Курбанов-старший преподаватель кафедры "межфакультетская физическая культура" Каршинского инженерно-экономического института

Предметный силабус обсужден и утвержден на заседании кафедры "Физическая культура" Каршинского инженерно-экономического института №1_25.08.2022 года и на заседании методической комиссии факультета "межфакультетский" № 1_28.08.2022 года.

Рекомендовано к использованию в учебном процессе решением методического совета Института от 29.08.2022 года №1.

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Темы практических занятий на 30 часов.

- 1 Легкая атлетика. Тренировка техники бега на короткие дистанции 30-60-100 м
- 2 Легкая атлетика. Виды прыжков
- 3 Легкая атлетика. Норматив кросс 800 (девушка), 1000 (парень).
- 4 Баскетбол. Правила игры в зеркало учить технике переноски мяча и броска его в корзину различными способами.
- 5 Баскетбол. Обучение технике передачи и приема мяча
- 6 Волейбол. Способы ввода волейбольного мяча в игру.
- 7 Волейбол. Техника приема и передачи мяча
- 8 Волейбол. Обучение технике нападения и защиты. Развивающая игра
- 9 Правила игры в гандбол. Техника переноски и передачи мяча
- 10 Ручной мяч. Техника удара по мячу в створ. Развивающая игра
- 11 Обучить технике передачи и приема футбольного мяча с разных позиций.
- 12 Обман с футбольным мячом. Развивающая игра
- 13 Футбол. Обучение приемам и тактике нападения и защиты. Развивающая игра
- 14 Гимнастика. Утренняя бодибилдинговая гимнастика и гимнастика на коленях
- 15 Гимнастика. Акробатические упражнения, упражнения в одиночном катании (турнике)

Самостоятельные учебные занятия

Глоссарий

Приложения

Учебный план

Учебная программа

Раздаточные материалы

Тесты

Методические указания по применению

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

60 ЧАСОВ ПРАКТИКИ НА 1-2 СЕМЕСТРА ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ.

1-практическое занятие

Легкая атлетика. Тренировка техники бега на короткие дистанции 30-60-100 м

Время обучения : 2 часа

Форма обучения: практическая

Образовательная задача: укрепление состояния здоровья учащихся, гармоническое развитие организма

Цель учебного занятия: развитие физических способностей учащихся

Средства обучения: отработка практических занятий, наглядные пособия, средства физического воспитания

Форма обучения: работа в группах, раздача индивидуальных инструкций.

Воспитательное условие: спортивная площадка, свисток, секундомер, использование средств физической культуры и спорта.

Бег на короткие дистанции. Норматив бега на 100 и 200 метров.

Технику бега на короткие дистанции могут освоить как взрослые, так и подростки. Основная задача тренировки-научить спортсмена правильной технике ходьбы, научить свободно ходить, не перенапрягаясь при разной скорости движения. Кроме того, необходимо определить оптимальную скорость (темп ходьбы и длину шага) для каждого занимающегося. Для решения этой задачи ниже приведена методическая последовательность обучения с конкретными задачами, средствами и методическими указаниями.

Задача 1. Познакомить с техникой бега на короткие дистанции. Инструменты: 1. Объяснение особенностей техники ходьбы спортсмена. 2. Демонстрация спортивной ходьбы (показ воспитателем, просмотр киноленты, киноленты). 3. Попробуйте выполнить технику спортивной ходьбы.

Методические указания. После того, как инструктор или быстроходный спортсмен объяснит технику ходьбы, несколько раз продемонстрирует ходьбу. Ходьба выполняется в обычном соревновательном темпе и медленнее. Пытаясь выполнить технику ходьбы, занимающиеся проходят расстояние в 50-60 метров два-три раза, при этом инструктор обращает свое внимание на основные ошибки (в фазе одиночной опоры и в вертикальном положении ноги согнуты, туловище наклонено вперед или назад, все движения в целом напряжены и т.д.).к.) привлекает.

Задача 2. Тренировка правильного движения ног при беге на короткие дистанции.

Инструменты: 1. Ходьба, поставив ногу вертикально на пол и сохраняя такое положение до момента вертикального. 2. Выполнять то же самое упражнение, постепенно увеличивая сопротивление. Методические указания. Во время выполнения ходьбы необходимо поставить ногу на пол, начиная с пятки, а затем постепенно, как бы закатывая, ставить всю подошву стопы. Полезно напомнить занимающимся, что во время лежания на полу необходимо активно выпрямлять ногу. Быстрый выпуск молотка (костного мозга) вперед может быть рекомендован тем, кто изо всех сил пытается писать, стоя на земле.

Задача 3. Бег на короткие дистанции тренирует таз двигаться.

Инструменты. 1. Ходьба широкими шагами с отличным перемещением таза вокруг вертикальной оси. 2. Ходьба по прямой, поставив ногу вперед после небольшого поворота вокруг вертикальной оси. 3. В обычном стоячем положении стоя (без движения рук) перенос веса тела с ноги на ногу. 4. Выполнять сам шунинг, поставив ногу на пол, начиная с пятки, и продвигаясь вперед меньшим шагом.

Методические указания. Каждое упражнение повторяется несколько раз в зависимости от усвоения элемента техники. Дистанция при выполнении этих упражнений

составляет 50-100 метров. Если занимающиеся свободно перемещают тело с ноги на ногу без какого-либо напряжения (без рывков), то третье и четвертое упражнение можно пропустить. Второе упражнение можно выполнять по белой линии беговой дорожки на стадионе. Во втором и четвертом упражнении конец пятки нужно ставить прямо, не выворачивая наружу.

Задача 4. Тренировка рук и плеч к правильному движению при беге на короткие дистанции.

Инструменты: 1. Имитация движения рук стоя на месте. 2. Ходьба руками назад. 3. Двигайте руками почти прямо по мячу. 4. Спортивная ходьба с активным использованием плеч и рук.

Методические указания. Не допускайте поперечных движений в первом упражнении. Движения должны быть свободными, без излишней силы. Во время выполнения второго упражнения необходимо обучать бегунов тому, что плечи должны активно двигаться. При этом руки остаются позади. В третьем упражнении движения рук должны быть широкими и свободными. Дистанция ходьбы в указанных упражнениях составляет 100 метров.

При беге по отдельным коридорам количество участников определяется количеством коридоров, но 200m.ga а на дальних дистанциях не более 8 человек.¹

Технологическая карта практического занятия

Этапы практического обучения.	Масштаб	Методическое руководство
1 этап. Подготовительная часть. Воспитатель осуществляет организационную часть обучения,	15-20 минута	Ученик, слышит, наблюдает, практикуется.
Очищение .Доклад капитана, приветствие, формулировка новой темы. (Предоставление теоретической информации) Строевые упражнения, повороты, ходьба медленный бег, бег по бокам, бег от угла к углу, бег с увеличенной скоростью, переход к медленному бегу,ходьба на кончиках ног, ходьба на пятках, упражнения на регулировку дыхания, бег в 4 ряда U.R.M 1.D.H. руки на талии поворот головы вправо, влево 2.D.H.Руки на плече вращение плеча вперед и назад 3.D.H.Выполнение упражнения ножницы в руках. 4.D.X касание в 3-х точках, когда руки наклонены вперед в талии, руки в положении на пол. 5.D.Вращение талии в X Cull Belt(вправо, влево t.ga) 6.D.X касание левой руки правой ногой, а правой рукой левой ногой, когда вы наклоняетесь вперед. 7.D.X сидячее упражнение с вытянутыми вперед руками 8.D.X руки на коленях, вращение колена вправо, влево.- 9.D.X руки упражнения для прыжков на талии.		Определение посещаемости, освобождение больных учащихся от занятий, поддержание промежуточной дистанции при ходьбе в строю, беге, придание значения последовательности упражнений при выполнении упражнения,.При выполнении каждого упражнения давать учащимся методические указания, информировать о воспитательной ценности упражнений. Требовать соблюдения техники безопасности. Организация выполнения на основе четких инструкций при выполнении заданий

¹ Нормуродов А. Н. Легкая атлетика. Т.: "НАУКА" -2005.

10. Д.Ч корректирующие дыхание упражнения.		
2 этап. Основная часть. Учитель: дает представление о практической деятельности.	40-45 минута	Ученик, слушает,наблюдает, выполняет указания, практикуется.
План практических занятий; Повторное очищение. Рассказать о предмете деления на группы, обозначить место обучения. 1. Учить формировать у занимающихся представление о технике спортивной ходьбы. Обучение низкому старту и бегу после старта. 2. Спортивные игры. Футбол		Предоставление подробной информации о спорте легкой атлетики, Познакомить с техникой и тактикой бега.
3 этап. Заключительная часть. Воспитатель: дать информацию о завершении практического занятия.	10-15 минута	Студент, выполняет.использование оздоровительных факторов
Очищение. Выполнять упражнения, успокаивающие организм. Говоря об ошибках и недостатках. Поощрение учащихся, объявление оценок, организация подвижных игр. Выполнение упражнений, успокаивающих организм, путем организации эстафеты игроков.		Закрепление темы, самостоятельное выполнение домашнего задания. Изучение техники бега на короткие дистанции

ЗАДАНИЕ

1. Иметь представление о положительном влиянии упражнений легкой атлетики на организм.
2. Иметь представление о технике безопасности при выполнении занятий.
3. Методика обучения технике спортивной ходьбы обогащение на основе теоретических знаний.

Список литературы

1. Нормуродов А.Н. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие. Т.: 2002.
2. Нормуродов А.Н. Моргунова И.И., Примерная программа по физической культуре (для бакалавриата), т.: Наука и техника. 2004.
3. Усмонхужаев, Худжаев.Ф. "Подвижные игры". Ташкент. Учитель 1992 года
4. Латыпов Р.И. и др. Методическое пособие по физической культуре (для направления бакалавриата). Т.: ТГПУ им. 2008.

1-практическое занятие

Легкая атлетика. Виды прыжков

Время обучения : 2 часа

Форма обучения: практическая

Образовательная задача: укрепление состояния здоровья учащихся, гармоническое развитие организма

Цель учебного занятия: развитие физических способностей учащихся

Средства обучения: отработка практических занятий, наглядные пособия, средства физического воспитания

Форма обучения: работа в группах, раздача индивидуальных инструкций.

Условие обучения: спортивная площадка, свисток, секундомер, метр, использование средств физической культуры и спорта.

Легкоатлетические прыжки делятся на два вида:

- 1) прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту и прыжки с опорой на якорь) и

2) прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину и тройной прыжок).

Эффективность прыжка определяется в фазе погружения, когда формируются основные факторы результативности прыжка. К таким факторам относятся:

1) начальная скорость полета тела прыгуна;

2) угол вылета Уом тела прыгуна. Направление движения уом в фазе полета будет зависеть от характера раскачивания и типа прыжка. Кроме того, тройной прыжок имеет три фазы полета, в то время как прыжок с опорой на якорь имеет опорную и непарную части фазы полета.

Инструменты: 1. Ходьба, поставив ногу вертикально на пол и сохраняя такое положение до момента вертикального. 2. Выполнять одно и то же упражнение, постепенно увеличивая скорость. Методические указания. Во время выполнения ходьбы необходимо поставить ногу на пол, начиная с пятки, а затем постепенно, как бы закатывая, ставить всю подошву стопы. Полезно напомнить занимающимся, что во время лежания на полу необходимо активно выпрямлять ногу. Быстрый выпуск молотка (костного мозга) вперед может быть рекомендован тем, кто из всех сил пытается писать, стоя на земле.

Методические указания. Легкоатлетические прыжки по своему строению относятся к смешанному типу, то есть здесь присутствуют элементы как циклического, так и ациклического движения.

Прыжок как целостное движение можно разбить на составляющие:

- прибежать и подготовиться к чиханию – от начала движения до момента постановки чихающей ноги на место чихания;

- выталкивание (толкание) - с момента постановки выталкиваемой ноги до момента ее отрывания от места выталкиваемой ноги;

- взлет – с момента отсоединения ноги от места взлета до момента касания земли к месту приземления;

- приземление-с момента прикосновения к месту приземления до полной остановки движения тела.

Технологическая карта практического занятия

Этапы практического обучения.	Масштаб	Методическое руководство
1 этап. Подготовительная часть. Воспитатель осуществляет организационную часть обучения,	15-20 минута	Ученик , слышит, наблюдает, практикуется.
Очищение .Доклад капитана, приветствие, формулировка новой темы. (Предоставление теоретической информации) Строевые упражнения, повороты, ходьба медленный бег, бег по бокам, бег от угла к углу, бег с увеличенной скоростью, переход к медленному бегу, ходьба на кончиках ног, ходьба на пятках, упражнения на регулировку дыхания, бег в 4 ряда U.R.M 1.D.H. руки на талии поворот головы вправо, влево 2.D.H.Руки на плече вращение плеча вперед и назад 3.D.H.Выполнение упражнения ножницы в руках. 4.D.X касание в 3-х точках, когда руки наклонены вперед в талии, руки в положении на пол. 5.D.Вращение талии в X Cull Belt(вправо, влево t.ga) 6.D.X касание левой руки правой ногой, а правой рукой левой ногой, когда вы наклоняетесь вперед. 7.D.X сидячее упражнение с вытянутыми вперед руками 8.D.X руки на коленях, вращение колена вправо, влево.- 9.D.X руки упражнения для прыжков на талии. 10. D.Ч корректирующие дыхание упражнения.		Определение посещаемости, освобождение больных учащихся от занятий, поддержание промежуточной дистанции при ходьбе в строю, беге, придание значения последовательности упражнений при выполнении упражнения,.При выполнении каждого упражнения давать учащимся методические указания, информировать о воспитательной ценности упражнений. Требовать соблюдения техники безопасности. Организация выполнения на основе четких инструкций при выполнении заданий
2 этап. Основная часть. Учитель: дает представление о практической деятельности.	40-45 минута	Ученик , слушает,наблюдает, выполняет указания, практикуется.

План практических занятий; Повторное очищение. Рассказать о предмете деления на группы, обозначить место обучения. 1. Учить формировать у занимающихся представление о технике спортивной ходьбы. Обучение низкому старту и бегу после старта. 2. Спортивные игры. Футбол		Предоставление подробной информации о спорте легкой атлетики, Познакомить с техникой и тактикой бега.
3 этап. Заключительная часть. Воспитатель: дать информацию о завершении практического занятия.	10-15 минута	Студент, выполняет. использование оздоровительных факторов
Очищение. Выполнять упражнения, успокаивающие организм. Говоря об ошибках и недостатках. Поощрение учащихся, объявление оценок, организация подвижных игр. Выполнение упражнений, успокаивающих организм, путем организации эстафеты игроков.		Закрепление темы, самостоятельное выполнение домашнего задания. Изучение техники бега на короткие дистанции

ЗАДАНИЕ

1. Иметь представление о положительном влиянии упражнений легкой атлетики на организм.
2. Иметь представление о технике безопасности при выполнении занятий.
3. Методика обучения технике спортивной ходьбы обогащение на основе теоретических знаний.

Список литературы

1. Нормуродов А.Н. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие. Т.: 2002.
2. Нормуродов А.Н. Моргунова И.И., Примерная программа по физической культуре (для бакалавриата), т.: Наука и техника. 2004.
3. Усмонхужаев, Худжаев.Ф. "Подвижные игры". Ташкент. Учитель 1992 года
4. Латыпов Р.И. и др. Методическое пособие по физической культуре (для направления бакалавриата). Т.: ТГПУ им. 2008.

1-практическое занятие

Легкая атлетика. Норматив кросс 800 (девушка), 1000 (парень).

Время обучения : 2 часа

Форма обучения: практическая

Образовательная задача: укрепление состояния здоровья учащихся, гармоническое развитие организма

Цель учебного занятия: развитие физических способностей учащихся

Средства обучения: отработка практических занятий, наглядные пособия, средства физического воспитания

Форма обучения: работа в группах, раздача индивидуальных инструкций.

Условие обучения: спортивная площадка, свисток, секундомер, метр, использование средств физической культуры и спорта.

Легкая атлетика. Кросс

Участники кроссового бега должны нести эстафетную палочку через все этапы, передавая ее из рук в руки в обозначенной зоне. **Скатывание** или бросание арбалета запрещено. Каждый участник имеет право пробежать только один этап.

Бег по пересеченной местности вызывает большой интерес у зрителей. В легкой атлетике различают следующие виды бега по **пересеченной** местности: 800, 1000, 2000, 3000, 5000 м

- эстафеты, которые проводятся за пределами стадиона, например, на улицах города. Они отличаются длиной и количеством этапов, участники которых могут быть разными (только мужскими или смешанными, то есть бегать могут как мужчины, так и женщины).

Технологическая карта практического занятия

Этапы практического обучения.	Масштаб	Методическое руководство
1 этап. Подготовительная часть. Воспитатель осуществляет организационную часть обучения,	15-20 минута	Ученик , слышит, наблюдает, практикуется.
Очищение .Доклад капитана, приветствие, формулировка новой темы. (Предоставление теоретической информации) Строевые упражнения, повороты, ходьба медленный бег, бег по бокам, бег от угла к углу, бег с увеличенной скоростью, переход к медленному бегу, ходьба на кончиках ног, ходьба на пятках, упражнения на регулировку дыхания, бег в 4 ряда У. Р. М. 1.D.Н. руки на талии поворот головы вправо, влево 2.D.Н.Руки на плече вращение плеча вперед и назад 3.D.Н.Выполнение упражнения ножницы в руках. 4.D.X касание в 3-х точках, когда руки наклонены вперед в талии, руки в положении на пол. 5.D.Вращение талии в X Cull Belt(вправо, влево t.ga) 6.D.X касание левой руки правой ногой, а правой рукой левой ногой, когда вы наклоняетесь вперед. 7.D.X сидячее упражнение с вытянутыми вперед руками 8.D.X руки на коленях, вращение колена вправо, влево.- 9.D.X руки упражнения для прыжков на талии. 10. D.Ч корректирующие дыхание упражнения.		Определение посещаемости, освобождение больных учащихся от занятий, поддержание промежуточной дистанции при ходьбе в строю, беге, придание значения последовательности упражнений при выполнении упражнения,.При выполнении каждого упражнения давать учащимся методические указания, информировать о воспитательной ценности упражнений. Требовать соблюдения техники безопасности. Организация выполнения на основе четких инструкций при выполнении заданий
2 этап. Основная часть. Учитель: дает представление о практической деятельности.	40-45 минута	Ученик , слушает,наблюдает, выполняет указания, практикуется.
План практических занятий; Повторное очищение. Рассказать о предмете деления на группы, обозначить место обучения. 1. Научить студентов понимать технику эстафетного бега. Обучение низкому старту и бегу после старта. 2.Спортивные игры. Футбол		Предоставление подробной информации о спорте легкой атлетики, Познакомить с техникой и тактикой бега.
3 этап.Заключительная часть. Воспитатель: дать информацию о завершении практического занятия.	10-15 минута	Студент , выполняет.использование оздоровительных факторов
Очищение. Выполнять упражнения, успокаивающие организм.Говоря об ошибках и недостатках. Поощрение учащихся, объявление оценок, подвижные игры, развлечения. Организация эстафеты игроков выполнение интервальных расслабляющих упражнений для организма		Закрепление темы, самостоятельное выполнение домашнего задания. Изучение техники бега на короткие дистанции

ЗАДАНИЕ

1. Иметь представление о положительном влиянии упражнений легкой атлетики на организм.
2. Иметь представление о технике безопасности при выполнении занятий.
- 3.Обогащение техники эстафетного бега на основе теоретических знаний.

Список литературы

- 1.Нормуродов А.Н. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие. Т.: 2002.
- 2.Нормуродов А.Н. Моргунова И.И., Примерная программа по физической культуре (для бакалавриата), т.: Наука и техника. 2004.
- 3.Усмонхужаев,Худжаев.Ф. "Подвижные игры". Ташкент.Учитель 1992 года
- 4.Латыпов Р.И. и др. Методическое пособие по физической культуре (для направления бакалавриата). Т.: ТГПУ им. 2008.

4-практическое занятие

Баскетбол. Зеркальные правила ношения мяча и по-разному обучение технике броска в корзину.

Время обучения : 2 часа

Форма обучения: практическая

Образовательная задача: укрепление состояния здоровья учащихся, гармоническое развитие организма, развитие интереса к занятиям спортом.

Цель учебного занятия: развитие физических способностей учащихся

Средства обучения: отработка практических занятий, наглядные пособия, средства физического воспитания

Форма обучения: работа в группах, раздача индивидуальных инструкций.

Образовательное условие: спортивная площадка, тренажерный зал, свисток, секундомер, баскетбольный мяч, использование средств физической культуры и спорта.

Командные действия.

Командные действия в атаке выполняются каждым персонажем через две игровые системы. Овладение обеими системами в совершенстве и применение их в зависимости от состава команды, условий конкретного соревнования и особенностей игроков соперника определяет уровень мастерства команды.

Быстрый взлом.

Быстрый прорыв-самое острое оружие атаки в современном баскетболе. Владение системой быстрого взлома на уровне iand определяет способность команды достигать результатов iand на самых крупных соревнованиях. Основной особенностью этой системы является то, что организация и выполнение атаки очень короткие и в основном проходят в течение 3-6 секунд. Нападающие, получив мяч, с большой скоростью передают его вперед или быстро ударяют по земле, стараясь в короткие сроки преодолеть расстояние от своего дерьма до ушей противника и не дать противнику правильно организовать защиту. Большое значение для эффективного выполнения быстрого взлома имеет следующее.

Технологическая карта практического занятия

Этапы практического обучения.	Масштаб	Методическое руководство
1 этап. Подготовительная часть. Учитель. осуществляет организационную часть обучения,	15-20 минута	Ученик, слышит, наблюдает, практикуется. следует методическим указаниям, данным учителем
Очищение .Доклад капитана, приветствие, формулировка новой темы. (Предоставление теоретической информации) Строевые упражнения, повороты, ходьба медленный бег, бег по бокам, бег от угла к углу, бег с увеличенной скоростью, переход к медленному бегу, ходьба на кончиках ног, ходьба на пятках, упражнения на регулировку дыхания, бег в 4 ряда U.R.M 1.D.H. руки на талии поворот головы вправо, влево 2.D.H. Руки на плече вращение плеча вперед и назад 3.D.H. Выполнение упражнения ножницы в руках. 4.D.X касание в 3-х точках, когда руки наклонены вперед в талии, руки в положении на пол. 5.D. Вращение талии в X Cull Belt (вправо, влево t.ga) 6.D.X касание левой руки правой ногой, а правой рукой левой ногой, когда вы наклоняетесь вперед. 7.D.X сидячее упражнение с вытянутыми вперед руками 8.D.X руки на коленях, вращение колена вправо, влево.- 9.D.X руки упражнения для прыжков на талии. 10. D. Ч корректирующие дыхание упражнения.		Определение посещаемости, освобождение больных учащихся от занятий, поддержание промежуточной дистанции при ходьбе в строю, беге, придание значения последовательности упражнений при выполнении упражнения. При выполнении каждого упражнения давать учащимся методические указания, информировать о воспитательной ценности упражнений. Требовать соблюдения техники безопасности. Развитие компонента здорового образа жизни. Воплощение системы понятий и чувств, жизненных представлений, которые оказывают положительное влияние на душу, сознание человека, на физкультурно-спортивные упражнения.
2 этап. Основная часть. Учитель: дает представление о практической деятельности.	40-45 минута	Ученик, слушает, наблюдает, выполняет указания, практикуется. активный участник

Повторное очищение. Рассказать о предмете деления на группы, обозначить место обучения. 1. Прием баскетбольного мяча в грудь и передача с шагом 2. двусторонняя игра		Бросок и зацепка мяча с начинкой, 10х10 мопсов
3 этап. Заключительная часть. Воспитатель: практическое занятие, дающее информацию о завершении занятия.	10-15 минута	Студент, выполняет. использование оздоровительных факторов
Очищение. Выполнять упражнения, успокаивающие организм. Говоря об ошибках и недостатках. Организация подвижных игр. Волейбольная эстафета		Закрепление темы, самостоятельное выполнение домашнего задания. Сбор информации о перспективах сферы физической культуры и спорта в нашей стране

ЗАДАНИЕ

1. Бег, похожий на прыжок.
2. Отжимания поочередно в положении, когда ноги не согнуты.
3. Бег с поднятыми бедрами ног.
4. Взмах-подъем ноги в поперечном направлении, плечи в свободном положении, руки согнуты в локтях, как в положении бега.
5. Необходимо обратить внимание на опорную ногу, чтобы опора не отходила назад.

Список литературы

1. Кошбахтиев И.А. Основ физического совершенствования студентов. Учебник для преподавателей и студентов вузов. Т.: 1991.
2. Балсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт. 1998.
3. Кудратов Р. Легкая атлетика”, т., Издатель, 2012 год.
4. Хужаев Ф., Рахимкулов К.Д, Нигманов Б.Б "спортивные и подвижные игры и методика их обучения" издательство ТГПУ г. Ташкент 2008 г.
5. Хужаев Ф., Рахимкулов К.Д, Нигманов Б.В "подвижные игры и методика их обучения" Чулпон Изд-во Ташкент 2012
6. Усмонхужаев Т.С. и др. Физкультурно-спортивные занятия. Учебное пособие. Т.: Учитель. 2005.

1-практическое занятие

Баскетбол. Обучение технике передачи и приема мяча

Время обучения : 2 часа

Форма обучения: практическая

Образовательная задача: укрепление состояния здоровья учащихся, гармоническое развитие организма, развитие интереса к занятиям спортом.

Цель учебного занятия: развитие физических способностей учащихся

Средства обучения: отработка практических занятий, наглядные пособия, средства физического воспитания

Форма обучения: работа в группах, раздача индивидуальных инструкций.

Образовательное условие: спортивная площадка, тренажерный зал, свисток, секундомер, баскетбольный мяч, использование средств физической культуры и спорта.

Техника передачи и приема мяча.

Движение баскетболистов в стартовом периоде направлено на то, чтобы обеспечить как можно более быстрое движение вперед, не останавливаясь после удара по мячу. Для этого баскетболисты без мяча выходят на пустые места и устремляются вперед, стараясь пробить защитников. Баскетболист, владеющий мячом, быстро передает его любому партнеру, освободившемуся от защищающегося соперника. (Рисунок 4.1)

Период развития прорыва включает в себя действия, выполняемые атакующими в середине поля. Баскетболисты, действующие в первой группе, прикладывают больше усилий, чтобы прорвать оборону противника и создать условия для завершения атаки, независимо от того, действуют они с мячом или без него. Бросок мяча в корзину могут выполнять баскетболисты как первой, так и второй группы. При этом используются приемы метания

перед дерьмом, метания при прыжках с крайних расстояний и метания отскочивших от дерьма шаров в корзину.

Командные действия.

Командные действия в атаке выполняются каждым персонажем через две игровые системы. Овладение обеими системами в совершенстве и применение их в зависимости от состава команды, условий конкретного соревнования и особенностей игроков соперника определяет уровень мастерства команды.

Быстрый взлом.

Быстрый прорыв-самое острое оружие атаки в современном баскетболе. Владение системой быстрого взлома на уровне iand определяет способность команды достигать результатов iand на самых крупных соревнованиях. Основной особенностью этой системы является то, что организация и выполнение атаки очень короткие и в основном проходят в течение 3-6 секунд. Нападающие, получив мяч, с большой скоростью передают его вперед или быстро ударяют по земле, стараясь в короткие сроки преодолеть расстояние от своего дерьма до ушей противника и не дать противнику правильно организовать защиту. Большое значение для эффективного выполнения быстрого взлома имеет следующее.



Рисунок 4.1

Технологическая карта практического занятия

Этапы практического обучения.	Масштаб	Методическое руководство
1 этап. Подготовительная часть. Учитель.осуществляет организационную часть обучения,	15-20 минута	Ученик, слышит, наблюдает, практикуется.следует методическим указаниям, данным учителем
Очищение .Доклад капитана, приветствие, формулировка новой темы. (Предоставление теоретической информации) Строевые упражнения, повороты, ходьба медленный бег, бег по бокам, бег от угла к углу, бег с увеличенной скоростью, переход к медленному бегу,ходьба на кончиках ног, ходьба на пятках, упражнения на регулировку дыхания, бег в 4 ряда U.R.M 1.D.H. руки на талии поворот головы вправо, влево 2.D.H.Руки на плече вращение плеча вперед и назад 3.D.H.Выполнение упражнения ножницы в руках. 4.D.X касание в 3-х точках, когда руки наклонены вперед в талии, руки в положении на пол. 5.D.Вращение талии в X Cull Belt(вправо, влево t.ga) 6.D.X касание левой руки правой ногой, а правой рукой левой ногой, когда вы наклоняетесь вперед. 7.D.X сидячее упражнение с вытянутыми вперед руками 8.D.X руки на коленях, вращение колена вправо, влево.- 9.D.X руки упражнения для прыжков на талии. 10. D.Ч корректирующие дыхание упражнения.		Определение посещаемости, освобождение больных учащихся от занятий, поддержание промежуточной дистанции при ходьбе в строю, беге, придание значения последовательности упражнений при выполнении упражнения,.При выполнении каждого упражнения давать учащимся методические указания, информировать о воспитательной ценности упражнений. Требовать соблюдения техники безопасности. Развитие компонента здорового образа жизни.Воплощение системы понятий и чувств, жизненных представлений,которые оказывают положительное влияние на душу, сознание человека, на физкультурно-спортивные упражнения.
2 этап. Основная часть. Учитель:дает представление о практической деятельности.	40-45 минута	Ученик, слушает,наблюдает, выполняет указания, практикуется.активный участник

Повторное очищение. Рассказать о предмете деления на группы, обозначить место обучения. 1. Прием баскетбольного мяча в грудь и передача с шагом 2. двусторонняя игра		Бросок и зацепка мяча с начинкой, 10х10 мопсов
3 этап. Заключительная часть. Воспитатель: практическое занятие, дающее информацию о завершении занятия.	10-15 минута	Студент, выполняет. использование оздоровительных факторов
Очищение. Выполнять упражнения, успокаивающие организм. Говоря об ошибках и недостатках. Организация подвижных игр. Волейбольная эстафета		Закрепление темы, самостоятельное выполнение домашнего задания. Сбор информации о перспективах сферы физической культуры и спорта в нашей стране

ЗАДАНИЕ

1. Бег, похожий на прыжок.
2. Отжимания поочередно в положении, когда ноги не согнуты.
3. Бег с поднятыми бедрами ног.
4. Взмах-подъем ноги в поперечном направлении, плечи в свободном положении, руки согнуты в локтях, как в положении бега.
5. Необходимо обратить внимание на опорную ногу, чтобы опора не отходила назад.

Список литературы

1. Кошбахтиев И.А. Основ физического совершенствования студентов. Учебник для преподавателей и студентов вузов. Т.: 1991.
2. Балсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт. 1998.
3. Кудратов Р. Легкая атлетика”, т., Издатель, 2012 год.
4. Хужаев Ф., Рахимкулов К.Д, Нигманов Б.Б "спортивные и подвижные игры и методика их обучения" издательство ТГПУ г. Ташкент 2008 г.
5. Хужаев Ф., Рахимкулов К.Д, Нигманов Б.В "подвижные игры и методика их обучения" Чулпон Изд-во Ташкент 2012
6. Усмонхужаев Т.С. и др. Физкультурно-спортивные занятия. Учебное пособие. Т.: Учитель. 2005.

6-практическое занятие

Волейбол. Способы ввода волейбольного мяча в игру.

Время обучения : 2 часа

Форма обучения: практическая

Образовательная задача: укрепление состояния здоровья учащихся, гармоническое развитие организма, развитие интереса к занятиям спортом.

Цель учебного занятия: развитие физических способностей учащихся

Средства обучения: отработка практических занятий, наглядные пособия, средства физического воспитания

Форма обучения: работа в группах, раздача индивидуальных инструкций.

Образовательное условие: спортивная площадка, тренажерный зал, свисток, секундомер, баскетбольный мяч, использование средств физической культуры и спорта.

Техника введения мяча в игру.

Случай. В игре в волейбол игроки должны двигаться с мячом в течение короткого периода времени. Поэтому в тех или иных игровых условиях игроку требуется высокая подготовленность к игре с мячом. С этой целью он должен овладеть различными позами для выполнения различных способов движения.

При нанесении атакующего удара и блокировании – при приеме мяча, включенного в высокую игру – средняя (рис.1 б), при нанесении атакующего удара или мяча, возвращающегося из-за препятствия, – занимают низкие позиции. При этом положение общего центра тяжести будет зависеть от характера следующего движения. Также стоит отметить Спун, что рост игрока и его координационные способности оказывают значительное влияние на общий центр тяжести.

Поэтому эффективная осанка должна быть такой, чтобы общий центр тяжести был быстро выведен за пределы опоры и мог обеспечить необходимую подвижность и работоспособность.²

Ввод мяча. С помощью этого технического метода мяч вводится в игру. Основная цель этого метода-дать мяч команде соперника как можно сложнее. Поэтому этот метод считается средством атакующей техники. Ввод мяча состоит из начального положения и трех последовательных фаз: подготовительной (бросок мяча, взмах руки), основной (удар) и заключительной (опускание руки и последующее движение).

В волейболе есть правильные приемы подачи мяча снизу вверх, сверху вниз, из стороны в сторону и прыжки.

При выполнении этих техник удары по мячу выполняются в разной стиливой последовательности. Сначала учат или повторяют методы, чтобы дать мячу круговое движение, а затем ввести мяч без кругового движения (из-за некоторой сложности).

Ввод правильного мяча снизу. Игрок стоит в положении, наклонившись вперед, согнув ноги в коленном суставе, выставив вперед одну ногу (противоположную поражающей руке). (Рисунок 2.1)



Рисунок 2.1

Технологическая карта практического занятия

Этапы практического обучения.	Масштаб	Методическое руководство
1 этап. Подготовительная часть. Учитель.осуществляет организационную часть обучения,	15-20 минута	Ученик, слышит, наблюдает, практикуется.следует методическим указаниям, данным учителем
Очищение .Доклад капитана, приветствие, формулировка новой темы. (Предоставление теоретической информации) Строевые упражнения, повороты, ходьба медленный бег, бег по бокам, бег от угла к углу, бег с увеличенной скоростью, переход к медленному бегу,ходьба на кончиках ног, ходьба на пятках, упражнения на регулировку дыхания, бег в 4 ряда U.R.M 1.D.H. руки на талии поворот головы вправо, влево 2.D.H.Руки на плече вращение плеча вперед и назад 3.D.H.Выполнение упражнения ножницы в руках. 4.D.X касание в 3-х точках, когда руки наклонены вперед в талии, руки в положении на пол. 5.D.H. 5. Вращение талии (вправо, влево) 6.D.X касание левой руки правой ногой, а правой рукой левой ногой, когда вы наклоняетесь вперед. 7.D.H. Упражнение сидя с вытянутыми вперед руками 8.D.H. Руки на коленях, вращение колена вправо, влево.- 9.D.H. 9.D.X руки упражнения для прыжков на талии. 10. D.Ч корректирующие дыхание упражнения.		Определение посещаемости, освобождение больных учащихся от занятий, поддержание промежуточной дистанции при ходьбе в строю, беге, придание значения последовательности упражнений при выполнении упражнения. При выполнении каждого упражнения давать учащимся методические указания, информировать о воспитательной ценности упражнений. Требовать соблюдения техники безопасности. Выполнять упражнения медленно, без напряжения, размахивая руками и ногами в разные стороны, приседания, наклоны вперед и другие упражнения для расслабления мышц и увеличения подвижности суставов.
2 этап. Основная часть. Учитель: даст представление о практической деятельности.	40-45 минута	Ученик, слушает,наблюдает, выполняет указания, практикуется.
Повторное очищение. Рассказать о предмете деления на группы, обозначить место обучения. 1. Тренировка положения увеличения мяча друг в друга по размеру пальцев 2.Организация двухсторонней игры в волейбол		Обучение упражнению на перенос мяча вверх с помощью пальцев (30)

² Айрапетянс.Л.Р. и др.Волейбол. Учебно-методическое пособие для студентов общего курса ФК. Т.:2009 г.

3 этап.Заключительная часть. Воспитатель: дать информацию о завершении практического занятия.	10-15 минута	Студент также использует оздоровительные факторы
Очищение. Выполнять упражнения, успокаивающие организм.Говоря об ошибках и недостатках.Организация подвижных игр. Эстафета волейболистов		Закрепление темы, самостоятельное выполнение домашнего задания. Быть в курсе новостей спортивного мира.

ЗАДАНИЕ

- 1.Бег, похожий на прыжок.
- 2.Отжимания поочередно в положении, когда ноги не согнуты.
- 3.Активное участие рук в выполнении движений, как в случае с бегом.

Список литературы

- 1.Айрапетянц Л.Р. Волейбол. Учебное пособие. Т.: 2006.
- 4.Латыпов Р.И. и др. Методическое пособие по физической культуре (для направления бакалавриата). Т.: ТГПУ им. 2008.
- 3.Нормуродов А.Н. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие. Т.: 2002.
- 4.Нормуродов А.Н. Моргунова И.И., Примерная программа по физической культуре (для бакалавриата), т.: Наука и техника. 2004.
- 5.Усмонходжаев.Т.С. и др. Физкультурно-спортивные занятия. Учебное пособие. Т.: Учитель. 2005.

1-практическое занятие

Волейбол. Техника приема и передачи мяча

Время обучения : 2 часа

Форма обучения: практическая

Образовательная задача: укрепление состояния здоровья учащихся, гармоническое развитие организма, развитие интереса к занятиям спортом.

Цель учебного занятия: развитие физических способностей учащихся

Средства обучения: отработка практических занятий, наглядные пособия, средства физического воспитания

Форма обучения: работа в группах, раздача индивидуальных инструкций.

Образовательное условие: спортивная площадка, тренажерный зал, свисток, секундомер, баскетбольный мяч, использование средств физической культуры и спорта.

Техника приема мяча.

В современном волейболе существуют следующие способы и варианты приема мяча: две опоры снизу (очень редко одной рукой); две опоры сверху; одна опора снизу с наклоном бедренной части и назад; одна опора снизу с наклоном вперед грудно-брюшной части.³

Качественный прием мяча, включенного в игру, определяет, насколько эффективными будут атакующие действия. Наиболее распространенной и эффективной формой приема мяча, включенного в игру, является прием мяча с двух сторон снизу. На рисунке 1 изображено положение двух игроков, принимающих мяч снизу.

Ноги согнуты, одна нога впереди, ладони сведены вместе. Во время приема мяча нельзя сгибать локти. Выполняется движение руками вперед-вверх. Не нужно делать сильного противоборствующего движения по мячу. При этом руки приближаются к мячу и вводятся под него. Сгибая и разгибая ноги, мячу придается нужное направление. Главное при приеме мяча снизу - уметь правильно оценить направление, скорость движения мяча и следить за связующим игроком. Пока игрок не занял нужное место, мяч направляется вправо, если встан, то принимающий мяч выпускает руки прямо вперед и поворачивает правую руку, вытягивая ее вверх, в то время как в случае левши левая рука вытягивается вверх.

Прием мяча с двух сторон снизу также является основным приемом при нанесении атакующего удара. Некачественное принятие включенного в игру мяча или атакующего удара (передача по низкой траектории, невозможность доставки связующему игроку) приводит к тому, что передача, осуществляемая связующим игроком для атаки, становится неэффективной.

³ Айрапетянц.Л.Р. и др.Волейбол. Учебно-методическое пособие для студентов общего курса ФК. Т.:2009 г.

Поэтому во время тренировок необходимо уделять большое внимание двойному приему снизу встречных шаров с разной скоростью, направлением и напряжением.

Прием мяча с одной стороны осуществляется в опорном положении и в падении. Техника, выполняемая в положении лежа на спине, заключается в быстром приземлении на бок игрока, а также в приеме мяча. Прием мяча осуществляется ладонной поверхностью в закрытом положении.

Технологическая карта практического занятия

Этапы практического обучения.	Масштаб	Методическое руководство
1 этап. Подготовительная часть. Учитель.осуществляет организационную часть обучения,	15-20 минута	Ученик, слышит, наблюдает, практикуется.следует методическим указаниям, данным учителем
Очищение .Доклад капитана, приветствие, формулировка новой темы. (Предоставление теоретической информации) Строевые упражнения, повороты, ходьба медленный бег, бег по бокам, бег от угла к углу, бег с увеличенной скоростью, переход к медленному бегу,ходьба на кончиках ног, ходьба на пятках, упражнения на регулировку дыхания, бег в 4 ряда U.R.M 1.D.H. руки на талии наклонить голову вправо, влево 2.D.H.Руки на плече вращение плеча вперед и назад 3.D.H.Выполнение упражнения ножницы в руках. 4.D.X касание в 3-х точках, когда руки наклонены вперед в талии, руки в положении на пол. 5.D.H. 5. Вращение талии (вправо, влево) 6.D.X касание левой руки правой ногой, а правой рукой левой ногой, когда вы наклоняетесь вперед. 7.D.H. Упражнение сидя с вытянутыми вперед руками 8.D.H. Руки на коленях, вращение колена вправо, влево.- 9.D.H. 9.D.X руки упражнения для прыжков на талии. 10. D.H. Упражнения, регулирующие дыхание.		Определение посещаемости, освобождение больных учащихся от занятий, поддержание промежуточной дистанции при ходьбе в строю, беге, придание значения последовательности упражнений при выполнении упражнения,.При выполнении каждого упражнения давать учащимся методические указания, информировать о воспитательной ценности упражнений. Требовать соблюдения техники безопасности. Нравственное, эстетическое, нравственное воспитание, духовное воспитание учащихся - молодежи.Физическое техническое и тактическое воспитание. Быстрая доставка данных.
2 этап. Основная часть. Учитель: дает представление о практической деятельности.	40-45 минута	Ученик, слушающий, наблюдающий, выполняющий указания, практикующий, активный участник.
Повторное очищение. Рассказать о предмете деления на группы, обозначить место обучения. 1 Тренировка оборонительной и атакующей позиции на основе тройной игры в волейбол 2.Двухсторонняя игра волейбол		Прыжки в скальпе, вперед и назад umbalok oshisg, сгибание рук в положении yogan
3 этап. Заключительная часть. Воспитатель: практическое занятие, дающее информацию о завершении занятия.	10-15 минута	Студент, выполняет.использование оздоровительных факторов
Очищение. Выполнять упражнения, успокаивающие организм.Говоря об ошибках и недостатках. Организация подвижных игр. Волейбольная эстафета		Закрепление темы, самостоятельное выполнение домашнего задания. Обучение самостоятельному выполнению утренней гимнастики

ЗАДАНИЕ

- Бег с поднятыми бедрами ног.
- Приседания выполнять, поднимая ногу в поперечном направлении, плечи в свободном положении, руки согнуты в локтях, как в положении бега.

Список литературы

- Айрапетянц Л.Р. Волейбол. Учебное пособие. Т.: 2006.
- Латыпов Р.И. и др. Методическое пособие по физической культуре (для направления бакалавриата). Т.: ТГПУ им. 2008.
- Нормуродов А.Н. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие. Т.: 2002.
- Нормуродов А.Н. Моргунова И.И., Примерная программа по физической культуре (для бакалавриата), т.: Наука и техника. 2004.

8-практическое занятие

Волейбол. Обучение технике нападения и защиты. Развивающая игра

Время обучения : 2 часа

Форма обучения: практическая

Образовательная задача: укрепление состояния здоровья учащихся, гармоническое развитие организма, развитие интереса к занятиям спортом.

Цель учебного занятия: развитие физических способностей учащихся

Средства обучения: отработка практических занятий, наглядные пособия, средства физического воспитания

Форма обучения: работа в группах, раздача индивидуальных инструкций.

Образовательное условие: спортивная площадка, тренажерный зал, свисток, секундомер, баскетбольный мяч, использование средств физической культуры и спорта.

Волейбол относится к видам спортивных игр и отличается от них своей сущностью, содержанием и характером. Игра в волейбол проводится на площадке прямоугольной формы 18х9 метров, которая относительно небольшая, то есть делится посередине на равные половины. Две команды по 6 человек ограничены средней линией и сеткой, проходящей через середину поля, и игра ведется с мячом над этим сетом. Современный волейбол невероятно богат различными игровыми навыками и тактическими комбинациями, проходящими с невероятной интенсивностью и скоростью. Следовательно, упомянутые выше особенности волейбола требуют от игроков отлично отточенных технических навыков. Чем шире и несовершеннее сформировано техническое мастерство в соревновательных играх по отношению к внешним воздействиям, тем больше шансов на победу.

Техника игры – это специализированное действие или комплекс действий, выполняемых одновременно последовательно и в определенном целевом порядке. Техника игры – должна быть рассчитана на выполнение движения четко, быстро, легко, в соответствии с ситуацией, с высокой эффективностью с минимальными усилиями.

Техника атаки. Техника приема мяча.

Прием мяча – это навык движения, который игрок использует на своей площадке против падения мяча на землю в соответствии с правилом. Прием мяча выполняется различными способами и в определенном техническом порядке.

Защитная техника. Техника приема мяча.

Прием мяча – это навык движения, который игрок использует на своей площадке против падения мяча на землю в соответствии с правилом. Прием мяча выполняется различными способами и в определенном техническом порядке

Технологическая карта практического занятия

Этапы практического обучения.	Масштаб	Методическое руководство
1 этап. Подготовительная часть. Учитель осуществляет организационную часть обучения,	15-20 минута	Ученик, слышит, наблюдает, практикуется. Следует методическим указаниям, данным учителем
Очищение. Доклад капитана, приветствие, формулировка новой темы. (Предоставление теоретической информации) Строевые упражнения, повороты, ходьба медленный бег, бег по бокам, бег от угла к углу, бег с увеличенной скоростью, переход к медленному бегу, ходьба на кончиках ног, ходьба на пятках, упражнения на регулировку дыхания, бег в 4 ряда U.R.M 1.D.H. руки на талии наклонить голову вправо, влево 2.D.H. Руки на плече вращение плеча вперед и назад 3.D.H. Выполнение упражнения ножницы в руках. 4.D.X касание в 3-х точках, когда руки наклонены вперед в талии, руки в положении на пол.		Определение посещаемости, освобождение больных учащихся от занятий, поддержание промежуточной дистанции при ходьбе в строю, беге, придание значения последовательности упражнений при выполнении упражнения. При выполнении каждого упражнения давать учащимся методические указания, информировать о воспитательной ценности упражнений. Требовать соблюдения техники безопасности.

5.D.H. 5. Вращение талии (вправо, влево) 6.D.X касание левой руки правой ногой, а правой рукой левой ногой, когда вы наклоняетесь вперед. 7.D.H. Упражнение сидя с вытянутыми вперед руками 8.D.H. Руки на коленях, вращение колена вправо, влево.- 9.D.H. 9.D.X руки упражнения для прыжков на талии. 10. D.H. Упражнения, регулирующие дыхание.		Нравственное, эстетическое, нравственное воспитание, духовное воспитание учащихся - молодежи. Физическое техническое и тактическое воспитание. Быстрая доставка данных.
2 этап. Основная часть. Учитель: дает представление о практической деятельности.	40-45 минута	Ученик , слушающий, наблюдающий, выполняющий указания, практикующий, активный участник.
Повторное очищение. Рассказать о предмете деления на группы, обозначить место обучения. 1 Тренировка оборонительной и атакующей позиции на основе тройной игры в волейбол 2.Двухсторонняя игра волейбол		Прыжки в скальпе, вперед и назад umbalok oshisg, сгибание рук в положении yogap
3 этап. Заключительная часть. Воспитатель: практическое занятие, дающее информацию о завершении занятия.	10-15 минута	Студент , выполняет.использование оздоровительных факторов
Очищение. Выполнять упражнения, успокаивающие организм.Говоря об ошибках и недостатках. Организация подвижных игр. Волейбольная эстафета		Закрепление темы, самостоятельное выполнение домашнего задания. Обучение самостоятельному выполнению утренней гимнастики

ЗАДАНИЕ

1. Бег с поднятыми бедрами ног.
- 2.Приседания выполнять, поднимая ногу в поперечном направлении, плечи в свободном положении, руки согнуты в локтях, как в положении бега.

Список литературы

- 1.Айрапетянц Л.Р. Волейбол. Учебное пособие. Т.: 2006.
- 4.Латыпов Р.И. и др. Методическое пособие по физической культуре (для направления бакалавриата). Т.: ТГПУ им. 2008.
- 3.Нормуродов А.Н. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие. Т.: 2002.
- 4.Нормуродов А.Н. Моргунова И.И., Примерная программа по физической культуре (для бакалавриата), т.: Наука и техника. 2004.
- 5.Усмонходжаев.Т.С. и др. Физкультурно-спортивные занятия. Учебное пособие. Т.: Учитель. 2005.

9-практическое занятие

Правила игры в гандбол. Техника переноски и передачи мяча

Время обучения :2 часа

Форма обучения: практическая

Образовательная задача: укрепление состояния здоровья учащихся, гармоническое развитие организма, развитие интереса к занятиям спортом.

Цель учебного занятия: развитие физических способностей учащихся

Средства обучения: отработка практических занятий, наглядные пособия, средства физического воспитания

Форма обучения: работа в группах, раздача индивидуальных инструкций.

Образовательное условие: спортивная площадка, тренажерный зал, свисток, секундомер, гандикап, использование средств физической культуры и спорта.

Атакующие удары.

Атакующий удар-считается эффективным способом завершения атакующего действия команды. Эти движения выполняются высоко над верхним краем сетки. Потому что эффективность атакующих действий, выполняемых ниже этого, также очень низкая.

По направлению ударных ударов различают: по прямому направлению (при котором направление ударяемого шара совпадает с направлением пробега атакующего) и по изменению

направления (при котором направление ударяемого шара не совпадает с направлением пробега атакующего).

В зависимости от скорости полета мяча различают атакующие удары: сильные (быстрые), ладонные (ускоренные) и обманные (медленные) с относительно коротким движением ударной руки назад. Атакующий удар может быть выполнен как прямым (стоя прямо на сетке), так и боковым (относительно сетки). (Рисунок 2.2)

В фазе удара-правая (или левая) рука выпрямляется в локтевом суставе и вытягивается вверх-вперед. Удар выполняется последовательными и резкими сокращениями мышц живота, груди, рук. При этом ударная ладонь ударяется о тыльную сторону мяча. Сила удара определяется решением тактической задачи. На начальном этапе обучения необходимо ориентироваться не на силу наступательного удара, а на его своевременность и направленность.

При приземлении нападающий приземляется с согнутыми ногами, так как в этом положении предотвращается повреждение опорно-двигательного аппарата и создаются благоприятные условия для выполнения последующих игровых действий.

К действиям игрока при подаче мяча для атакующего удара относятся:

- 1) передача мяча нападающему, стоящему перед связующим игроком;
- 2) передача мяча нападающему, стоящему за связующим игроком;
- 3) распределение передач нападающим в одном стандарте;
- 4) мяч против слабого блокирующего команды соперника передачи;
- 5) прием мяча и подбор мяча исходя из тактического плана игры обозначение траектории передачи;
- 6) передачи в имитационном стиле с обманчивыми движениями мяча: вперед бросать его на поле соперника, как бы передавая мяч; вперед передача мяча за голову с броском курсом, как при подаче; мяч за голову передача мяча вперед с указанием передачи.⁴

Технологическая карта практического занятия

Этапы практического обучения.	Масштаб	Методическое руководство
1 этап. Подготовительная часть. Учитель.осуществляет организационную часть обучения,	15-20 минута	Ученик , слышит, наблюдает, практикуется.следует методическим указаниям, данным учителем
Очищение .Доклад капитана, приветствие, формулировка новой темы. (Предоставление теоретической информации) Строевые упражнения, повороты, ходьба медленный бег, бег по бокам, бег от угла к углу, бег с увеличенной скоростью, переход к медленному бегу,ходьба на кончиках ног, ходьба на пятках, упражнения на регулировку дыхания, бег в 4 ряда U.R.M 1.D.H. руки на талии наклонить голову вправо, влево 2.D.H.Руки на плече вращение плеча вперед и назад 3.D.H.Выполнение упражнения ножницы в руках. 4.D.X касание в 3-х точках, когда руки наклонены вперед в талии, руки в положении на пол. 5.D.Вращение талии в X Cull Belt(вправо, влево t.ga) 6.D.X касание левой руки правой ногой, а правой рукой левой ногой, когда вы наклоняетесь вперед. 7.D.X сидячее упражнение с вытянутыми вперед руками 8.D.X руки на коленях, вращение колена вправо, влево.- 9.D.X руки упражнения для прыжков на талии. 10. D.Ч корректирующие дыхание упражнения.		Определение посещаемости, освобождение больных учащихся от занятий, поддержание промежуточной дистанции при ходьбе в строю, беге, придание значения последовательности упражнений при выполнении упражнения..При выполнении каждого упражнения давать учащимся методические указания, информировать о воспитательной ценности упражнений. Требовать соблюдения техники безопасности. Организация занятий с использованием физической подготовки, соревновательно-развивающих упражнений средствами специальных физических упражнений.
2 этап. Основная часть. Учитель:дает представление о практической деятельности.	40-45 минута	Ученик , слушает,наблюдает, выполняет указания, практикуется.активный участник.

⁴ Айрапетянс.Л.Р. и др.Волейбол. Учебно-методическое пособие для студентов общего курса ФК. Т.:2009 г.

Повторное очищение. Рассказать о предмете деления на группы, обозначить место обучения. 1.То пошаговое обучение положениям приема рН сверху, снизу и сбоку 2.Организация соревнований по волейболу, обучение судейству.		Утренний бег на свежем воздухе 100 м, наклоны талии влево, вправо вперед, назад в течение 2,5 минут
3 этап.Заключительная часть. Воспитатель: практическое занятие, дающее информацию о завершении занятия.	10-15 минута	Студент. Также использует оздоровительные факторы.
Очищение. Выполнять упражнения, успокаивающие организм.Говоря об ошибках и недостатках. Организация подвижных игр. Использование волейбольных эстафет - народных национальных и спортивных игр-должно повысить психологическую и педагогическую осведомленность;		Закрепление темы, самостоятельное выполнение домашнего задания. Быть в курсе новостей спортивного мира.

ЗАДАНИЕ

- 1.Бег с поднятыми бедрами ног.
- 2.Маховые подъемы ног в поперечном направлении, плечи в свободном положении, руки согнуты в локтях, выполнять так же, как и в положении бега

Список литературы

- 1.Айрапетянц Л.Р. Волейбол. Учебное пособие. Т.: 2006.
- 4.Латыпов Р.И. и др. Методическое пособие по физической культуре (для направления бакалавриата). Т.: ТГПУ им. 2008.
- 3.Нормуродов А.Н. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие. Т.: 2002.
- 4.Нормуродов А.Н. Моргунова И.И., Примерная программа по физической культуре (для бакалавриата), т.: Наука и техника. 2004.
- 5.Усмонходжаев.Т.С. и др. Физкультурно-спортивные занятия. Учебное пособие. Т.: Учитель. 2005.

10-практическое занятие

Ручной мяч. Техника удара по мячу в створ. Развивающая игра

Время обучения : 2 часа

Форма обучения: практическая

Образовательная задача: укрепление состояния здоровья учащихся, гармоническое развитие организма, развитие интереса к занятиям спортом.

Цель учебного занятия: развитие физических способностей учащихся

Средства обучения: отработка практических занятий, наглядные пособия, средства физического воспитания

Форма обучения: работа в группах, раздача индивидуальных инструкций.

Образовательное условие: спортивная площадка, тренажерный зал, свисток, секундомер, гандикап, использование средств физической культуры и спорта.

Для достижения высоких результатов в современном гандболе от спортсмена наряду с физической подготовкой требуется отличное владение техникой рационального движения.

Ударная техника в гандболе является наиболее важной, так как от успешного завершения атакующих действий зависит исход игры. Изучение ударной техники основано на изучении биологических механизмов движения.

На первом этапе всей системе "метатель-снаряд" присваивается скорость, в результате чего система получает определенное количество ходов. На этом этапе система ускоряется в основном за счет силы и ловкости ног.

На втором этапе скорость дается верхней части системы» метатель-снаряд", то есть телу и снаряду. Делается это, в первую очередь, за счет работы мышц, а также путем передачи накопленной мощности от нижних частей тела (для этого скорость их движения должна быть строго подвешена) к верхним частям и конечностям.

Третья стадия классифицируется необходимостью направления усилий для придания снаряду ускорения.

существуют специфические механизмы составления амортизационных отчислений:

- механизм передачи количества движений мячу при ударе;
- механизм взаимодействия игрока с базой при ударе;
- механизм регулирования жесткости полного исполнения колец кинематической цепи;
- стрейч-рефлекторный механизм структурирования движений при ударе;
- механизм взаимодействия пальцев рук с мячом при ударе.

Проблема контроля ударной техники изучается исследователями давно.

Технологическая карта практического занятия

Этапы практического обучения.	Масштаб	Методическое руководство
1 этап. Подготовительная часть. Учитель. осуществляет организационную часть обучения,	15-20 минута	Ученик, слышит, наблюдает, практикуется.следует методическим указаниям, данным учителем
Очищение .Доклад капитана, приветствие, формулировка новой темы. (Предоставление теоретической информации) Строевые упражнения, повороты, ходьба медленный бег, бег по бокам, бег от угла к углу, бег с увеличенной скоростью, переход к медленному бегу,ходьба на кончиках ног, ходьба на пятках, упражнения на регулировку дыхания, бег в 4 ряда U.R.M 1.D.H. руки на талии наклонить голову вправо, влево 2.D.H.Руки на плече вращение плеча вперед и назад 3.D.H.Выполнение упражнения ножницы в руках. 4.D.X касание в 3-х точках, когда руки наклонены вперед в талии, руки в положении на пол. 5.D.Вращение талии в X Cull Belt(вправо, влево t.ga) 6.D.X касание левой руки правой ногой, а правой рукой левой ногой, когда вы наклоняетесь вперед. 7.D.X сидячее упражнение с вытянутыми вперед руками 8.D.X руки на коленях, вращение колена вправо, влево.- 9.D.X руки упражнения для прыжков на талии. 10. D.Ч корректирующие дыхание упражнения.		Определение посещаемости, освобождение больных учащихся от занятий, поддержание промежуточной дистанции при ходьбе в строю, беге, придание значения последовательности упражнений при выполнении упражнения. При выполнении каждого упражнения давать учащимся методические указания, информировать о воспитательной ценности упражнений. Требовать соблюдения техники безопасности. Организация занятий с использованием физической подготовки, соревновательно-развивающих упражнений средствами специальных физических упражнений.
2 этап. Основная часть. Учитель: дает представление о практической деятельности.	40-45 минута	Ученик, слушает,наблюдает, выполняет указания, практикуется.активный участник.
Повторное очищение. Рассказать о предмете деления на группы, обозначить место обучения. 1.То пошаговое обучение положениям приема рН сверху, снизу и сбоку 2.Организация соревнований по волейболу, обучение судейству.		Утренний бег на свежем воздухе 100 м, наклоны талии влево, вправо вперед, назад в течение 2,5 минут
3 этап.Заключительная часть. Воспитатель: практическое занятие, дающее информацию о завершении занятия.	10-15 минута	Студент. Также использует оздоровительные факторы.
Очищение. Выполнять упражнения, успокаивающие организм.Говоря об ошибках и недостатках. Организация подвижных игр. Использование волейбольных эстафет - народных национальных и спортивных игр-должно повысить психологическую и педагогическую осведомленность;		Закрепление темы, самостоятельное выполнение домашнего задания. Быть в курсе новостей спортивного мира.

ЗАДАНИЕ

- 1.Бег с поднятыми бедрами ног.
- 2.Маховые подъемы ног в поперечном направлении, плечи в свободном положении, руки согнуты в локтях, выполнять так же, как и в положении бега

Список литературы

- 1.Айрапетянц Л.Р. Волейбол. Учебное пособие. Т.: 2006.

- 4.Латыпов Р.И. и др. Методическое пособие по физической культуре (для направления бакалавриата). Т.: ТГПУ им. 2008.
- 3.Нормуродов А.Н. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие. Т.: 2002.
- 4.Нормуродов А.Н. Моргунова И.И., Примерная программа по физической культуре (для бакалавриата), т.: Наука и техника. 2004.
- 5.Усмонходжаев.Т.С. и др. Физкультурно-спортивные занятия. Учебное пособие. Т.: Учитель. 2005.

11-практическое занятие

Обучить технике передачи и приема футбольного мяча с разных позиций.

Время обучения :2 часа

Форма обучения: практическая

Образовательная задача: укрепление состояния здоровья учащихся, гармоническое развитие организма, развитие интереса к занятиям спортом.

Цель учебного занятия: развитие физических способностей учащихся

Средства обучения: отработка практических занятий, наглядные пособия, средства физического воспитания

Форма обучения: работа в группах, раздача индивидуальных инструкций.

Образовательное условие: спортивная площадка, тренажерный зал, свисток, секундомер, футбольный мяч, использование средств физической культуры и спорта.

Техникой игры в футбол можно назвать совокупность применяемых в игре способов двигательной деятельности, позволяющих решать целесообразные, конкретные задачи. Слово "техника" - это греческое слово, означающее "мастерство". Высокое мастерство достигается при овладении усовершенствованными техническими приемами. **Техника игры в футбол** состоит из комплекса приемов движения, необходимых для ведения игры. О технике движений судят по целенаправленному, эффективному действию в различных ситуациях. Выполнение каждого технического приема в игре состоит из системы ходов, неразрывно связанных между собой. Техника движения-это динамические и кинематические свойства движения, необходимые и достаточные для решения задач движения определенным способом (определенная согласованность сил, соответствие между частями тела и т.п.).

Основная часть техники-важнейшая и важная часть основного механизма в том или ином действии. Выполнение основной части техники характеризуется большими затратами сил в относительно короткие промежутки времени.

Деталь техники-второстепенное свойство, не нарушающее основного механизма действия. Технические детали варьируются у разных спортсменов, что будет зависеть от их морфологических и функциональных возможностей.

При выполнении технических действий различают определенные по времени фазы движений. Обычно можно выделить три фазы действия: подготовительную, основную и заключительную.

Значение подготовительной фазы заключается в создании благоприятных условий для выполнения движения в начальной фазе. Эти условия создаются путем выполнения беговых, прыжковых, круговых движений (при постановке препятствия, включении мяча в игру, нанесении атакующего удара). Действия в основной фазе направлены непосредственно на решение задач основного действия. С биодинамической точки зрения наиболее важным в этой фазе является эффективное использование движущих сил в соответствующей ситуации, в соответствующем направлении.

Движения в заключительной фазе затухают или резко тормозятся с целью сохранения равновесия тела. **Поскольку футбол**-очень динамичная игра, волейболист должен овладеть различными техническими приемами, уметь выбирать их в зависимости от игровой ситуации и выполнять быстро, точно. Это определяет технические навыки игрока.

В разные периоды развития футбола менялись и совершенствовались методы, требования, форма, содержание выполнения технических действий. Основной причиной изменения технических приемов стало изменение правил игры, совершенствование тактических

действий, повышение уровня физической подготовленности игроков. Рост динамики игры в нападении и защите, увеличение потенциала действий, расширение арсенала комбинаций в нападении и защите также стали толчком к обновлению или перестройке технических приемов.

Тем не менее нельзя сказать, что методы, используемые в игровой технике, не имеют в этом более эффективных возможностей. Функциональные и физические возможности квалифицированных спортсменов создают перспективу для внедрения в игровую технику новых, прогрессивных методов и ее реализации.

Технологическая карта практического занятия

Этапы практического обучения.	Масштаб	Методическое руководство
1 этап. Подготовительная часть. Учитель. осуществляет организационную часть обучения,	15-20 минута	Ученик, слышит, наблюдает, практикуется. следует методическим указаниям, данным учителем
Очищение .Доклад капитана, приветствие, формулировка новой темы. (Предоставление теоретической информации) Строевые упражнения, повороты, ходьба медленный бег, бег по бокам, бег от угла к углу, бег с увеличенной скоростью, переход к медленному бегу, ходьба на кончиках ног, ходьба на пятках, упражнения на регулировку дыхания, бег в 4 ряда U.R.M 1.D.H. руки на талии поворот головы вправо, влево 2.D.H. Руки на плече вращение плеча вперед и назад 3.D.H. Выполнение упражнения ножницы в руках. 4.D.X касание в 3-х точках, когда руки наклонены вперед в талии, руки в положении на пол. 5.D. Вращение талии в X Cull Belt(вправо, влево t.ga) 6.D.X касание левой руки правой ногой, а правой рукой левой ногой, когда вы наклоняетесь вперед. 7.D.X сидячее упражнение с вытянутыми вперед руками 8.D.X руки на коленях, вращение колена вправо, влево.- 9.D.X руки упражнения для прыжков на талии. 10. D.Ч корректирующие дыхание упражнения.		Определение посещаемости, освобождение больных учащихся от занятий, поддержание промежуточной дистанции при ходьбе в строю, беге, придание значения последовательности упражнений при выполнении упражнения,. При выполнении каждого упражнения давать учащимся методические указания, информировать о воспитательной ценности упражнений. Требовать соблюдения техники безопасности. Выполнение новых подготовительных и вспомогательных упражнений перед тренировкой, подготовка имеющихся средств. Основной целью системы физического воспитания является внедрение информационных и новых педагогических технологий в учебно-воспитательный процесс и воспитание подрастающего поколения гармонично развитым, уверенным в себе.
2 этап. Основная часть. Учитель: дает представление о практической деятельности.	40-45 минут	Ученик, слушает, наблюдает, выполняет указания, практикуется. активный участник
Повторное очищение. Рассказать о предмете деления на группы, обозначить место обучения. 1. Волейбол обучение технике перехода в атаку и защиты, обучение технике блокирования мяча. 2. Двухсторонняя игра. волейбол		1 Тренировка оборонительной и атакующей позиции на основе тройной игры в волейбол Прыжки в положении стоя, сидя с согнутыми в талии руками на кончиках ног
3 этап. Заключительная часть. Воспитатель: практическое занятие, дающее информацию о завершении занятия.	10-15 минута	Студент, выполняет. использование оздоровительных факторов
Очищение. Выполнять упражнения, успокаивающие организм. Говоря об ошибках и недостатках. Внедрение национальных традиций в образовательный процесс путем организации национальной игры " Белый тополь-синий Тополь Поощрение учащихся, объявление оценок		Закрепление темы, самостоятельное выполнение домашнего задания. Научиться самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику для тела.

ЗАДАНИЕ

1. Ходьба и бег, похожие на прыжки.
2. Отжимания поочередно в положении, когда ноги не согнуты.
3. Активное участие рук в выполнении движений, выполнение так же, как и в позе бега.

Список литературы

1. Айрапетянц Л.Р. Волейбол. Учебное пособие. Т.: 2006.

- 4.Латыпов Р.И. и др. Методическое пособие по физической культуре (для направления бакалавриата). Т.: ТГПУ им. 2008.
- 3.Нормуродов А.Н. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие. Т.: 2002.
- 4.Нормуродов А.Н. Моргунова И.И., Примерная программа по физической культуре (для бакалавриата), т.: Наука и техника. 2004.
- 5.Усмонходжаев.Т.С. и др. Физкультурно-спортивные занятия. Учебное пособие. Т.: Учитель. 2005.

12-практическое занятие

Обман с футбольным мячом. Развивающая игра

Время обучения : 2 часа

Форма обучения: практическая

Образовательная задача: укрепление состояния здоровья учащихся, гармоническое развитие организма, развитие интереса к занятиям спортом.

Цель учебного занятия: развитие физических способностей учащихся

Средства обучения: отработка практических занятий, наглядные пособия, средства физического воспитания

Форма обучения: работа в группах, раздача индивидуальных инструкций.

Образовательное условие: спортивная площадка, тренажерный зал, свисток, секундомер, футбольный мяч, использование средств физической культуры и спорта.

Обманные движения (финты). Футбольная техника-группа приемов, применяемых Баджа-Рю в непосредственном единоборстве с противником, составляет обманные действия. Финты работали с целью преодоления сопротивления противника и создания благоприятных условий для продолжения игры.

Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи как в атаке, так и в защите.

В технике футбола прослеживаются следующие основные приемы обманных действий: обман «на бегу», обман «ударом», обман «остановкой мяча». Есть много разных способов сделать эти финты и их типы. Классификация финтов приведена на рисунке.

Финт "побег". Этот технический прием, выполняемый по-разному, основан на принципе внезапной и быстрой смены направления движения. На подготовительном этапе игрок ведет себя так, как будто хочет убежать от противника в определенном направлении. Противник также стремится к этому и пытается перекрыть зону, через которую он хочет пройти. Игрок быстро меняет направление движения на этапе реализации своего первоначального замысла, унося мяч в противоположную сторону и убегая.

Финт «подвешивания» мяча на ноге. Действие обмана, при котором мяч подвешен на ноге, выполняется различными способами, когда мяч несется и после того, как его поднимает один из партнеров.

При взятии мяча используется финт «стоп», когда противник пытается взять его из стороны в сторону и из стороны в сторону, нажимая и не нажимая на мяч тегчармом.

«Подвесной» финт мяча с насадкой и. Подготовительный этап в обмане «подвеска» с мячом и насадкой таким образом аналогичен подготовительному этапу техники истинной остановки мяча. На этапе реализации изначального замысла вместо паузы мяч пропускается, но игрок поворачивается на 180⁰ и продолжает владеть мячом.

Технологическая карта практического занятия

Этапы практического обучения.	Масштаб	Методическое руководство
1 этап. Подготовительная часть. Учитель.осуществляет организационную часть обучения,	15-20 минута	Ученик, слышит, наблюдает, практикуется.следует методическим указаниям, данным учителем
Очищение .Доклад капитана, приветствие, формулировка новой темы. (Предоставление теоретической информации) Строевые упражнения, повороты, ходьба медленный бег, бег по бокам, бег от угла к углу, бег		Определение посещаемости, освобождение больных учащихся от занятий, поддержание промежуточной дистанции при ходьбе в строю, беге, придание значения последовательности упражнений

с увеличенной скоростью, переход к медленному бегу, ходьба на кончиках ног, ходьба на пятках, упражнения на регулировку дыхания, бег в 4 ряда U.R.M 1.D.H. руки на талии поворот головы вправо, влево 2.D.H. Руки на плече вращение плеча вперед и назад 3.D.H. Выполнение упражнения ножницы в руках. 4.D.X касание в 3-х точках, когда руки наклонены вперед в талии, руки в положении на пол. 5.D. Вращение талии в X Cull Belt (вправо, влево t.ga) 6.D.X касание левой руки правой ногой, а правой рукой левой ногой, когда вы наклоняетесь вперед. 7.D.X сидячее упражнение с вытянутыми вперед руками 8.D.X руки на коленях, вращение колена вправо, влево.- 9.D.X руки упражнения для прыжков на талии. 10. D.Ч корректирующие дыхание упражнения.		при выполнении упражнения, При выполнении каждого упражнения давать учащимся методические указания, информировать о воспитательной ценности упражнений. Требовать соблюдения техники безопасности. Выполнение новых подготовительных и вспомогательных упражнений перед тренировкой, подготовка имеющихся средств. Основной целью системы физического воспитания является внедрение информационных и новых педагогических технологий в учебно-воспитательный процесс и воспитание подрастающего поколения гармонично развитым, уверенным в себе.
2 этап. Основная часть. Учитель: дает представление о практической деятельности.	40-45 минут	Ученик, слушает, наблюдает, выполняет указания, практикуется. активный участник
Повторное очищение. Рассказать о предмете деления на группы, обозначить место обучения. 1. Волейбол обучение технике перехода в атаку и защиты, обучение технике блокирования мяча. 2. Двухсторонняя игра. волейбол		1 Тренировка оборонительной и атакующей позиции на основе тройной игры в волейбол Прыжки в положении стоя, сидя с согнутыми в талии руками на кончиках ног
3 этап. Заключительная часть. Воспитатель: практическое занятие, дающее информацию о завершении занятия.	10-15 минута	Студент, выполняет. использование оздоровительных факторов
Очищение. Выполнять упражнения, успокаивающие организм. Говоря об ошибках и недостатках. Внедрение национальных традиций в образовательный процесс путем организации национальной игры " Белый тополь-синий Тополь Поощрение учащихся, объявление оценок		Закрепление темы, самостоятельное выполнение домашнего задания. Научиться самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику для тела.

ЗАДАНИЕ

1. Ходьба и бег, похожие на прыжки.
2. Отжимания поочередно в положении, когда ноги не согнуты.
3. Активное участие рук в выполнении движений, выполнение так же, как и в позе бега.

Список литературы

1. Айрапетянц Л.Р. Волейбол. Учебное пособие. Т.: 2006.
4. Латыпов Р.И. и др. Методическое пособие по физической культуре (для направления бакалавриата). Т.: ТГПУ им. 2008.
3. Нормуродов А.Н. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие. Т.: 2002.
4. Нормуродов А.Н. Моргунова И.И., Примерная программа по физической культуре (для бакалавриата), т.: Наука и техника. 2004.
5. Усмонходжаев Т.С. и др. Физкультурно-спортивные занятия. Учебное пособие. Т.: Учитель. 2005.

13-практическое занятие

Футбол. Обучение приемам и тактике нападения и защиты. Развивающая игра

Время обучения : 2 часа

Форма обучения: практическая

Образовательная задача: укрепление состояния здоровья учащихся, гармоническое развитие организма, развитие интереса к занятиям спортом.

Цель учебного занятия: развитие физических способностей учащихся

Средства обучения: отработка практических занятий, наглядные пособия, средства физического воспитания

Форма обучения: работа в группах, раздача индивидуальных инструкций.

Образовательное условие: спортивная площадка, тренажерный зал, свисток, секундомер, футбольный мяч, использование средств физической культуры и спорта.

Игроки линии атаки

Вингеры. В футболе вингеры, как и другие игроки атакующей линии, должны быть быстрыми, ловкими, бесстрашными и выносливыми.

Основные требования к фланговым атакующим в атаке:

- а) умело играть на пределе "вне игры", а также перематывать назад, чтобы получить мяч, переданный игроками задней и средней линии;
- б) быстрый персональный маневр на фланге с последующей передачей мяча в штрафную соперника или отскоком;
- в) сотрудничать с партнерами по атакующей линии, а также с защитниками и игроками средней линии, которые присоединились к атаке;
- ж) участие в завершении штурма.

Центральный нападающий.

В этом и заключается основная задача футбола-беспрерывный поиск путей резкого продолжения атаки, игра «на острие» линии атаки, активное участие в результативном завершении командных попыток. Центральный нападающий многократно и разнообразно раскрывается по всей ширине поля, стремясь как можно короче добраться до ударной позиции.

Индивидуальная тактика.

Индивидуальная тактика в атаке-это целенаправленные действия игрока, его умение выбрать наиболее подходящий из множества возможностей, имеющихся в данной игровой ситуации, когда мяч находится в его команде, может отвлечь внимание соперника, найти и создать пространство для себя и своих партнеров, а в случае необходимости выиграть борьбу с защитником.

Движения без мяча.

Действия без мяча заключаются в следующем: открывании, отвлечении соперника и создании численного перевеса игроков на каком-то участке поля.

Технологическая карта практического занятия

Этапы практического обучения.	Масштаб	Методическое руководство
1 этап. Подготовительная часть. Учитель.осуществляет организационную часть обучения,	15-20 минута	Ученик, слышит, наблюдает, практикуется.следует методическим указаниям, данным учителем
Очищение .Доклад капитана, приветствие, формулировка новой темы. (Предоставление теоретической информации) Строевые упражнения, повороты, ходьба медленный бег, бег по бокам, бег от угла к углу, бег с увеличенной скоростью, переход к медленному бегу,ходьба на кончиках ног, ходьба на пятках, упражнения на регулировку дыхания, бег в 4 ряда U.R.M 1.D.H. руки на талии поворот головы вправо, влево 2.D.H.Руки на плече вращение плеча вперед и назад 3.D.H.Выполнение упражнения ножницы в руках. 4.D.X касание в 3-х точках, когда руки наклонены вперед в талии, руки в положении на пол. 5.D.Вращение талии в X Cull Belt(вправо, влево t.ga) 6.D.X касание левой руки правой ногой, а правой рукой левой ногой, когда вы наклоняетесь вперед. 7.D.X сидячее упражнение с вытянутыми вперед руками 8.D.X руки на коленях, вращение колена вправо, влево.- 9.D.X руки упражнения для прыжков на талии. 10. D.Ч корректирующие дыхание упражнения.		Определение посещаемости, освобождение больных учащихся от занятий, поддержание промежуточной дистанции при ходьбе в строю, беге, придание значения последовательности упражнений при выполнении упражнения,При выполнении каждого упражнения давать учащимся методические указания, информировать о воспитательной ценности упражнений. Требовать соблюдения техники безопасности. Выполнение новых подготовительных и вспомогательных упражнений перед тренировкой,подготовка имеющихся средств. Основной целью системы физического воспитания является внедрение информационных и новых педагогических технологий в учебно-воспитательный процесс и воспитание подрастающего поколения гармонично развитым, уверенным в себе.

2 этап. Основная часть. Учитель: дает представление о практической деятельности.	40-45 минут	Ученик, слушает,наблюдает, выполняет указания, практикуется.активный участник
Повторное очищение. Рассказать о предмете деления на группы, обозначить место обучения. 1. Волейбол обучение технике перехода в атаку и защиты, обучение технике блокирования мяча. 2. Двухсторонняя игра. волейбол		1 Тренировка оборонительной и атакующей позиции на основе тройной игры в волейбол Прыжки в положении стоя, сидя с согнутыми в талии руками на кончиках ног
3 этап.Заключительная часть. Воспитатель: практическое занятие, дающее информацию о завершении занятия.	10-15 минута	Студент, выполняет.использование оздоровительных факторов
Очищение. Выполнять упражнения, успокаивающие организм.Говоря об ошибках и недостатках.Внедрение национальных традиций в образовательный процесс путем организации национальной игры " Белый тополь-синий Тополь Поощрение учащихся, объявление оценок		Закрепление темы, самостоятельное выполнение домашнего задания. Научиться самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику для тела.

ЗАДАНИЕ

- 1.Ходьба и бег, похожие на прыжки.
- 2.Отжимания поочередно в положении, когда ноги не согнуты.
- 3.Активное участие рук в выполнении движений, выполнение так же, как и в позе бега.

Список литературы

- 1.Айрапетянц Л.Р. Волейбол. Учебное пособие. Т.: 2006.
- 4.Латыпов Р.И. и др. Методическое пособие по физической культуре (для направления бакалавриата). Т.: ТГПУ им. 2008.
- 3.Нормуродов А.Н. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие. Т.: 2002.
- 4.Нормуродов А.Н. Моргунова И.И., Примерная программа по физической культуре (для бакалавриата), т.: Наука и техника. 2004.
- 5.Усмонходжаев.Т.С. и др. Физкультурно-спортивные занятия. Учебное пособие. Т.: Учитель. 2005.

14-практическое занятие

Гимнастика. Утренняя бодибилдинговая гимнастика и гимнастика на коленях

Время обучения :2 часа

Форма обучения: практическая

Образовательная задача: укрепление состояния здоровья учащихся, гармоническое развитие организма, развитие интереса к занятиям спортом.

Цель учебного занятия: развитие физических способностей учащихся

Средства обучения: отработка практических занятий, наглядные пособия, средства физического воспитания

Форма обучения: работа в группах, раздача индивидуальных инструкций.

Образовательное условие: спортивная площадка, тренажерный зал, свисток, секундомер, баскетбольный мяч, использование средств физической культуры и спорта.

Известно, что только с помощью утренней гимнастики занятия по борьбе с простудными заболеваниями приобретают большое оздоровительное значение. Закаливание при простуде в сочетании с физическими упражнениями, помимо нормализации работоспособности организма, является эффективным средством профилактики простудных заболеваний.

Вращение туловища (без переворачивания через голову) с одновременным касанием руки к опоре. существуют следующие типы вращений: вращение вперед, вращение в сторону, вращение по кругу, вращение назад (из положения стоя).

Технологическая карта практического занятия

Этапы практического обучения.	Масштаб	Методическое руководство
1 этап. Подготовительная часть. Учитель. осуществляет организационную часть обучения,	15-20 минута	Ученик, слышит, наблюдает, практикуется.следует методическим указаниям, данным учителем

Очищение .Доклад капитана, приветствие, формулировка новой темы. (Предоставление теоретической информации) Строевые упражнения, повороты, ходьба медленный бег, бег по бокам, бег от угла к углу, бег с увеличенной скоростью, переход к медленному бегу,ходьба на кончиках ног, ходьба на пятках, упражнения на регулировку дыхания, бег в 4 ряда U.R.M 1.D.H. руки на талии поворот головы вправо, влево 2.D.H.Руки на плече вращение плеча вперед и назад 3.D.H.Выполнение упражнения ножницы в руках. 4.D.X касание в 3-х точках, когда руки наклонены вперед в талии, руки в положении на пол. 5.D.Вращение талии в X Cull Belt(вправо, влево t.ga) 6.D.X касание левой руки правой ногой, а правой рукой левой ногой, когда вы наклоняетесь вперед. 7.D.X сидячее упражнение с вытянутыми вперед руками 8.D.X руки на коленях, вращение колена вправо, влево.- 9.D.X руки упражнения для прыжков на талии. 10. D.Ч корректирующие дыхание упражнения.		Определение посещаемости, освобождение больных учащихся от занятий, поддержание промежуточной дистанции при ходьбе в строю, беге, придание значения последовательности упражнений при выполнении упражнения,.При выполнении каждого упражнения давать учащимся методические указания, информировать о воспитательной ценности упражнений. Требовать соблюдения техники безопасности. Нравственное, эстетическое, нравственное воспитание, духовное воспитание учащихся.Физическое техническое и тактическое воспитание. Быстрая доставка данных.
2 этап. Основная часть. Учитель:дает представление о практической деятельности.	40-45 минута	Ученик, слушает,наблюдает, выполняет указания, практикуется.активный участник
Повторное очищение. Рассказать о предмете деления на группы, обозначить место обучения. 1.Поэтапное обучение увеличению пупка в гимнастическом одеяле 2.двусторонняя игра Волейбол.		Гибкость вперед и назад выполнение упражнений на обучение. Выполняя упражнения с учетом указаний инструктора, важно не забывать о необходимости особого внимания к техническим и тактическим аспектам упражнений.
3 этап.Заключительная часть. Воспитатель: дать информацию о завершении практического занятия.	10-15 минута	Студент, выполняет.использование оздоровительных факторов
Очищение. Выполнять упражнения, успокаивающие организм.Говоря об ошибках и недостатках. Организация национальных игр.Прыжковая эстафета. Поощрение учащихся, объявление оценок		Закрепление темы, самостоятельное выполнение домашнего задания. Сбор краткой информации о гордости Узбекистана.

ЗАДАНИЕ

- 1.Сгибание и разгибание рук в лежащем положении, ноги на высоте 40-50 см.
- 2,9-10 раз выполнить двойной прыжок, с помощью сильного толчка 6-7 раз сделать двойной мостик, захват 5-6 секунд, многократное сгибание и разгибание рук 3 раза, отдых 1,5-2 минуты.

Список литературы

2. Балсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт.
- 2.Гончарова О. Развитие физических способностей юных спортсменов УзГУМЯ, 2005 г.
- 4.Нормуродов А.Н. Моргунова И.И., Примерная программа по физической культуре (для бакалавриата), т.: Наука и техника. 2004.
- 4.Сушко Г.К.Гимнастика и методика ее преподавания. Т.: "Илим Зиё", 2012 г.
- 6.Усмонхужаев Т.С. и др. Физкультурно-спортивные занятия. Учебный пособие. Т.: Учитель. 2005.

15-практическое занятие

Гимнастика. Акробатические упражнения, упражнения в одиночном катании (турнике)

Время обучения :2 часа

Форма обучения: практическая

Образовательная задача: укрепление состояния здоровья учащихся, гармоническое развитие организма, развитие интереса к занятиям спортом.

Цель учебного занятия: развитие физических способностей учащихся

Средства обучения: отработка практических занятий, наглядные пособия, средства физического воспитания

Форма обучения: работа в группах, раздача индивидуальных инструкций.

Образовательное условие: спортивная площадка, тренажерный зал, свисток, секундомер, баскетбольный мяч, использование средств физической культуры и спорта.

Акробатика (Юн. акробаты (от лат.acrobotes —хожу на цыпочках, поднимаюсь вверх)— 1) вид упражнений гимнастической формы. 2) прыжки, комплекс других специальных физических упражнений, вид спорта, выполняемый с сохранением равновесия с опорой на спортивный инвентарь или без него, демонстрирующий силу, ловкость.

Спортивная акробатика появилась в 30 - х годах 20 века. Прыжковые упражнения в этом виде спорта выполняются следующим образом: отжимания, приседания на ягодицах, сальто. Выполняя эти движения, спортсмен должен сначала сохранять равновесие, а затем равновесие своих партнеров.

Соревнования по акробатике делятся на следующие виды: акробатические прыжки (мужчины и женщины); смешанные парные упражнения (мужчины и женщины); мужские парные упражнения; женские групповые упражнения; мужские групповые упражнения (два или четыре человека); упражнения на батуте (мужчины и женщины). В Международную федерацию спортивной акробатики (1973). основан)

С конца 18 века он получил широкое распространение в цирке. В основном делятся на динамические и статические упражнения. Динамические упражнения состоят из движений umbalok Extension, Distribution, salto (umbalok Extension, стоя на корточках и снова возвращаясь в исходное положение); статические упражнения состоят из таких упражнений, как балансирующие прыжки в различных ситуациях, переворачивание на корточках и «мостик» туловища. Силовая Акробатика (стойка на руках или голове, удержание равновесия), прыжковая акробатика (прыжки двух и более человек, Флик-Флик, сальтомортал, Прыжки на колесах и др.)), акробатика на плечах (не менее 3 человек, один из которых прыгает с плеча на плечо), комическая Акробатика (клоуны в гриме, как бы случайно спотыкаясь, заставляют зрителей смеяться, выполняют забавные упражнения на доре, турнике, батуте и Манеже) и др. Есть игры в акробатику. Акробатика на лошади (выполнение упражнений на бегущей лошади) - один из основных жанров в современном цирке. Акробатика широко используется в цирковых и эстрадных программах Узбекистана. В специальных (цирковых, театральных) учебных заведениях Акробатика преподается как отдельный урок.

Любая тренировка начинается с упражнений на жим лежа: начинайте подтягивания с 5 подходов (подтягивания на перекладине, не касаясь груди) – 10 раз с 1, 2, 3 и 4-минутным отдыхом.

- Задание 1-научитесь выполнять 10 подтягиваний вверх. Потяните как можно выше.
- Интервал подходов должен быть достаточно большим для отдыха!
- Сначала выполните 10 подходов по 5 повторений с отдыхом в течение 5-7 минут. Важно! Не перегружайте себя. Не делай больше, чем можешь. Умей слушать свое тело и не переусердствуй. Имейте в виду, что самые эффективные тренировки – это те, которые нам нравятся больше всего.

Технологическая карта практического занятия

Этапы практического обучения.	Масштаб	Методическое руководство
1 этап. Подготовительная часть. Учитель.осуществляет организационную часть обучения,	15-20 минута	Ученик, слышит, наблюдает, практикуется.следует методическим указаниям, данным учителем
Очищение .Доклад капитана, приветствие, формулировка новой темы. (Предоставление теоретической информации) Строевые упражнения, повороты, ходьба медленный бег, бег по бокам, бег от угла к углу, бег с увеличенной скоростью, переход к медленному бегу,ходьба на кончиках ног, ходьба на пятках, упражнения на регулировку дыхания, бег в 4 ряда U.R.M 1.D.H. руки на талии поворот головы вправо, влево 2.D.H.Руки на плече вращение плеча вперед и назад 3.D.H.Выполнение упражнения ножницы в руках.		Определение посещаемости, освобождение больных учащихся от занятий, поддержание промежуточной дистанции при ходьбе в строю, беге, придание значения последовательности упражнений при выполнении упражнения.При выполнении каждого упражнения давать учащимся методические указания, информировать о воспитательной ценности упражнений.

4.D.X касание в 3-х точках, когда руки наклонены вперед в талии, руки в положении на пол. 5.D.Вращение талии в X Cull Belt(вправо, влево t,ga) 6.D.X касание левой руки правой ногой, а правой рукой левой ногой, когда вы наклоняетесь вперед. 7.D.X сидячее упражнение с вытянутыми вперед руками 8.D.X руки на коленях, вращение колена вправо, влево.- 9.D.X руки упражнения для прыжков на талии. 10. D.Ч корректирующие дыхание упражнения.		Требовать соблюдения техники безопасности. Нравственное, эстетическое, нравственное воспитание, духовное воспитание учащихся.Физическое техническое и тактическое воспитание. Быстрая доставка данных.
2 этап. Основная часть. Учитель: дает представление о практической деятельности. Повторное очищение. Рассказать о предмете деления на группы, обозначить место обучения. 1.Постановочное обучение увеличению пупка в гимнастическом одеяле 2.двусторонняя игра Волейбол.	40-45 минута	Ученик, слушает,наблюдает, выполняет указания, практикуется.активный участник Гибкость вперед и назад выполнение упражнений на обучение. Выполняя упражнения с учетом указаний инструктора, важно не забывать о необходимости особого внимания к техническим и тактическим аспектам упражнений.
3 этап.Заключительная часть. Воспитатель: дать информацию о завершении практического занятия. Очищение. Выполнять упражнения, успокаивающие организм.Говоря об ошибках и недостатках. Организация национальных игр.Прыжковая эстафета. Поощрение учащихся, объявление оценок	10-15 минута	Студент, выполняет.использование оздоровительных факторов Закрепление темы, самостоятельное выполнение домашнего задания. Сбор краткой информации о гордости Узбекистана.

ЗАДАНИЕ

- 1.Сгибание и разгибание рук в лежащем положении, ноги на высоте 40-50 см.
- 2,9-10 раз выполнить двойной прыжок, с помощью сильного толчка 6-7 раз сделать двойной мостик, захват 5-6 секунд, многократное сгибание и разгибание рук 3 раза, отдых 1,5-2 минуты.

Список литературы

2. Балсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт.
- 2.Гончарова О. Развитие физических способностей юных спортсменов УзГУМЯ, 2005 г.
- 4.Нормуродов А.Н. Моргунова И.И., Примерная программа по физической культуре (для бакалавриата), т.: Наука и техника. 2004.
- 4.Сушко Г.К.Гимнастика и методика ее преподавания. Т.: "Илим Зиё", 2012 г.
- 6.Усмонхужаев Т.С. и др. Физкультурно-спортивные занятия. Учебный пособие. Т.: Учитель. 2005.

Самостоятельное обучение и самостоятельная работа

Основной целью самостоятельной работы студента является формирование и развитие знаний и умений самостоятельно выполнять ту или иную учебную работу под руководством и контролем учителя.

Рекомендуемые темы самостоятельной работы:

№	темы самостоятельной работы
1	Занятия в кармических спортивных кружках
2	Подготовка к контрольным мерам
3	Освоение комплекса утренней гигиенической гимнастики (эгг)
4	Создание профилактических комплексов из средств физической культуры в оздоровительных целях
5	Овладение методикой контроля физического состояния организма
6	Овладение навыками проведения функциональных тестов
7	Участие в спортивных соревнованиях и массовых спортивных мероприятиях различного уровня.
8	Составление упражнений для разогрева тела по выбранному виду спорта.
9	Освоение приемов самоконтроля при занятиях спортом.
10	Составление индивидуальных программ физических упражнений, связанных с будущей профессиональной профессиональной деятельностью.
11	Составление комплекса упражнений для разных групп мышц.
12	Составление комплекса упражнений с учетом индивидуального уровня физической подготовки.
13	Значение и роль гимнастических упражнений в укреплении здоровья человека
14	Значение и роль легкоатлетических упражнений в укреплении здоровья человека

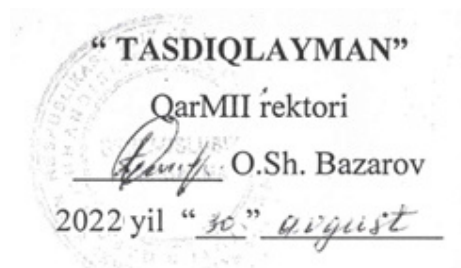
ГЛОССАРИЙ

№	На узбекском языке	На русском языке	На английском языке
1	aytmoq	говорить	say, tell
2	aylana	круг, окружность;	circle
3	aynan	точь-в-точь	exactly
4	aktiv	актив	accounting assets
5	amaliyot	деятельность, практика; действие.	practice, activity
6	amaliy	практический, действенный, конкретный	practical
7	anjom	предметы обихода	untensils
8	aniq	точный	exact
9	aniqlamoq	уточнять, выяснять, выявлять	make clear
10	anketa	анкета	form, questionnaire
11	asos	основа	base
12	asosiy	основной	main, fundamental
13	atletika	атлетика;	athletics
14	baland	высокий, возвышенный	high
15	baravar	равный, одинаковый	equai, equivalent
16	bahs	спор	argument, discussion
17	bosim	подряд, непрерывно	pressure
18	bexatar	безопасный	safe, secure
19	birdam	единодушный, солидарный.	unanimous
20	buyum	вещь, предмет;	
21	задание	задача; задание, поручение	task, object
22	vazn	вес	weight
23	gavda	корпус, тело; телосложение	trunk, body
24	galma-gal	поочерёдно, по очереди.	it's his turn now
25	gol	гол	goal
26	gorizontal	горизонтал	horizontal
27	grafik	график	graph, diagram
28	davom	продолжение; продолжительность	last, be in progress
29	dadil	смелый, храбрый, мужественный	bold, courageous, manly
3	darhol	немедленно, сейчас же,	immediately
31	dastavval	сначала,	first of all
32	dastlabki	первоначальный	at first, in the beginning
33	dastur	правило, наставление, инструкция, руководство; указание.	program, syllabus
34	daxldor	касающийся	concerning
35	doira	круг	sphere
36	erkin mashqlar	волнии упражнения	free exercises
37	estafeta	эстафета	relay-race
38	erkin	свободный	free
39	yelka	плечо	shoulder
40	yengil	лёгкий	wrestler
41	yengmoq	побеждать,	overcome, get over
42	yechim	развязка	solution
43	yon-atrof	окружающая,	surroundings
44	yonbosh	боковая сторона	lie on one's side
45	yordam	помощ	help, assistance
46	yordamchi	помощник	helper, assistant
47	yugurish	бегат	run
48	javob	ответ	answer
49	javobgar	ответственный	responsible
50	jadval	таблица	table
51	judal	быстрый; скоростной, ускоренный	quick, high-sped, rapid
52	jarayon	течение; процесс	process, course
53	joziba	сила притяжения	attractiveness
54	zarb	удар;	stroke
55	zarur	необходимый, нужный	necessary, needful

56	zaxira	запас, припасы	reserves
57	ziyrak	сметливый	sharp, keen-witted, bright
58	ibora	выражение	expression, location
59	ibrat	назидание, пример	edification, instructive
60	idrok	разум, рассудок	quick wits
61	izoh	пояснение, разъяснение, объяснение	explanation, elucidation
62	izchil	последовательный	consistent
63	imkon	возможность	chance, opportunity
64	immunitet	иммунитет.	immunity
65	inventar	инвентарь	inventory
66	isbot	доказательство, довод	confirmation
67	iste'dot	способность, талант, дарование	talent, gift
68	ixcham	миниатюрный, ладный, собранный	miniature, well-made
69	ishonch	вера; доверие	confidence
70	ishora	указание	indication
71	ishtirok	участие	participation
72	yo'lak	проход	passage
73	yo'lbo'shchi	руководитель; предводитель	leader
74	koptok	мяч	ball
75	keng	широкий; широко	wide
76	kenglik	ширина;	width
77	keskin	острый, обострённый	sharp, keen
78	ketma-ket	последовательность, непрерывность	succession
79	ko'prik	мост	bridge
80	lahza	момент	instant, moment
81	mashq	упражнения	fairy tales
82	masofa	расстояние, дистанция	distance
83	marra	финиш	finish
84	malaka	навык	qualification
85	manba	источник; источники	source
86	maslahat	совет, рекомендация	advice, counsel
87	mashg'ulot	занятие; занятия	occupation
88	mazmun	содержание, смысл	content
89	mahorat	высокое мастерство, искусство; искусность	proficiency
90	me'yor	норма; критерий	measure
91	musobaqalashmoq	состязаться	compete
92	muvozanat	равновесие	equilibrium, balance
93	muvaffaqiyat	успех, удача; достижение	success
94	mulohaza	обдумывание, размышление	view, opinion
95	musobaqa	соревнование; состязание	competition
96	mutlaq	абсолютный, безусловный	absolute
97	narvon	приставная лестница	ladder
98	nazorat	надзор, присмотр, наблюдение	control
99	natija	результат, последствие, исход	result, outcome
100	nozik	нежный; тонкий, изящный	tender
101	obyekt	объект	object
102	odat	обычай; привычка	custom, usage, habit
103	saf	ряд, шеренга	line
104	sayr	прогулка	walk
105	suzish	плавание	swimming
106	takomillashtirmoq	совершенствовать, усовершенствовать	perfect, improve
107	takror	повторение, повтор.	a second time
108	tarkib	состав	composition
109	tartib	порядок	order
110	tahlil	анализ	analysis
111	tarbiya	воспитание	education
112	tasdiq	утверждение	confirmation
113	tasodif	случай, случайность	chance
114	tafakkur	мышление	thinking
115	tafsilot	подробности	details

116	taxmin	предположение, догадка	supposition
117	tashabbus	инициатива	initiative
118	ta'lim	учёба, обучение, преподавание	education
119	tayanch	опора, подпорка	support
120	taqriz	рецензия, отзыв	review
121	taqsim	деление; разделение	division
122	terma	сборный, отборный	selected
123	texnika	техника	technique
124	tezkor	быстрый	fast
125	tezlik	быстрота	speed
126	to'siq	препятствие, преграда; барьер	obstacle
127	uzviy	органический	organic
128	uzluksiz	беспрерывный, непрерывный, беспрестанный	uninterrupted, non-stop
129	uslub	стиль, слог	style
130	shakl	форма, конфигурация	shape, form
131	shaxmat	шахматы;	chess
132	shaxsiy	личный, индивидуальный, персональный	personal
133	yangilik	новость,	news
134	o'zgarish	перемена; изменение	change
135	o'ng	правый;	right
136	o'rganish	изучение;	study
137	o'rgatish	учить, обучать; научить;	teach, instruct
138	o'rindiq	сидение, стул	seat, chair
139	qadam	шаг; поступь	step, stride
140	qayishqoq	эластичный, упругий, гибкий	soft
141	qanot	крыло; крылья	wing
142	qator	ряд; ряды; шеренга	row, line
143	qiziqish	интерес, увлечение	interest, passion
144	quvvat	сила мощь, энергия	strength
145	qulay	удобный, благоприятный, подходящий	convenient
146	qo'shimcha	дополнение, добавление	addition
147	g'alaba	победа; успех	victory
148	xarakter	характер, творческий характер	disposition
149	havo	воздух	air
150	havola	направление	sending, charging
151	hamkor	содружество, сотоварищество;	collaboration
152	harakat	движение;	movement, motion
153	himoya	защита; покровительство	defence, protection
154	hujum	наступление, нападение, налёт, атака	offensive, attack, assault
155	hujumkor	наступающий, нападающий, атакующий	attacking, assaulting
156	hushyor	бдительный, зоркий, чуткий	vigilant, watchful

РЕСПУБЛИКА УЗБЕКИСТАН
МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАРШИНСКИЙ ИНЖЕНЕРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ



ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ
ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Для всех областей образования

Область знаний:	Физкультура и спорт
Сфера образования:	Физическое воспитание

Карши 2022

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**МИРЗО У.ДУТБЕК НОМИДАГИ ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ
УНИВЕРСИТЕТИ**



Рўйхатга олинди: № БД-_____
2020 йил 29 август

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
ФАН ДАСТУРИ**

Барча таълим йўналишлари учун

Тошкент 2020

Код предмета/модуля ЖТСБ102		Учебный год 2021-2022	Семестр 1-2	ЕБРР-кредиты 2/4	
Тип предмета/модуля Обязательно		Язык обучения Узбекский/русский		Классные часы в неделю 2/4	
1.	Название науки		Практически е занятия (часы)	Самостоят ельное обучение (часы)	Общая загрузка (часы)
	Физкультура и спорт		30	30	60
	Физкультура и спорт		48	72	120
	Физкультура и спорт		60	60	120
	Физкультура и спорт		30-30	60-60	60-60
	Физкультура и спорт		30-60	30-60	60-120
2.	I. Содержание дисциплины Целью физического воспитания учащихся является формирование физической культуры личности, что, в свою очередь, обеспечивает готовность личности к социальной и профессиональной деятельности, соблюдение здорового образа жизни, систематическое стремление к достижению физического совершенства. Для достижения вышеуказанных целей предусматривается решение следующих образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных вопросов: понимание роли физической культуры в формировании личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; ценностное отношение к физической культуре, здоровый образ жизни, стремление к физическому совершенству, и самообразование, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; приобретение систематизированных знаний и умений в качествах и особенностях личности в деле сохранения и укрепления				

	здоровья, духовного совершенствования, развития и совершенствования психофизических способностей в области физического воспитания; обеспечение практической физической подготовленности студента, определяющей его психофизическую готовность к будущей профессии; накопление опыта творческого использования занятий физической культурой и спортом в достижении жизненных и профессиональных целей. II. Инструкция и рекомендации по проведению практических занятий 2.1. Для практических занятий рекомендуются следующие темы: - Общая физическая подготовка (развитие физических качеств); - Специальная физическая подготовка; - Лечебная гимнастика (по отношению к существующим заболеваниям); - Виды спорта (Легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные и национальные игры); - Профессионально-прикладная физическая подготовка (КАЖТ); - Современная система оздоровления. 2.2. При планировании практических занятий рекомендуется широкий выбор общей и специальной физической подготовки, оздоровительных упражнений и их комплексов. Формы практических занятий могут быть различными по организационно-методическому обеспечению, по комплексу средств и методов, по месту и способам учета выполняемой учащимися работы. Рабочая учебная программа, разрабатываемая высшими учебными заведениями, должна включать тесты для определения и оценки основных физических качеств студента и его функционального состояния. 2.3. Для проведения практических занятий обучающихся распределяют по следующим учебным подразделениям: базовому, специальному медицинскому и спортивному. Распределение по учебным разделам производится на начало учебного года с учетом пола обучающегося, состояния его
--	--

здоровья (медицинского заключения), физического развития, систематического занятия физической культурой и спортом и интересов.

К основному учебному отделению допускаются учащиеся, отнесенные по заключению медосмотра к основной и подготовительной группам. Занимаются по программе общефизической подготовки.

В специальную медицинскую часть (группу) включаются обучающиеся, имеющие при медицинском освидетельствовании какие-либо дефекты здоровья или хронические заболевания, не позволяющие полноценно выполнять физические нагрузки, а также имеющие низкую физическую и функциональную подготовленность. Студенты, временно освобожденные от длительных практических занятий по состоянию здоровья, получают задание и защиту по теоретической и практической части дисциплины.

Студенты, временно освобожденные от длительных практических занятий по состоянию здоровья, получают задание и защиту по теоретической и практической части дисциплины.

Специальные медицинские учебные группы. Создается специальная учебная группа, состоящая из обучающихся, имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья или подлежащих реабилитации после перенесенного заболевания. Специальные учебные группы проводятся с учетом пола обучающихся, характера их заболеваний, уровня их физического и функционального состояния (группы заболеваний "а", "в", "в»):

- Группа " а " -обучающиеся с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нервной и эндокринной систем, отоларингологии, дефектами органов зрения.

- Группа" в " -обучающиеся с заболеваниями органов брюшной полости (хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь, колит и др.), органов малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушением жирового и водно-солевого обмена, заболеваниями почек.

	- Группа " в " -учащиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата и снижением двигательной функции. Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на: - подбор упражнений с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях учащихся (подбор и ранжирование упражнений); - формирование воли учащихся, предметной потребности в заинтересованности, активности и регулярных занятиях; - получение и усвоение учащимися знаний о методике использования физической культуры и спорта в профилактике заболеваний для контроля физического и функционального состояния организма; - укрепление здоровья, коррекция физического состояния и осанки, повышение функциональных возможностей, овладение устойчивостью организма к вредным воздействиям окружающей среды. Департамент спорта регулярно занимаются определенным типом физической культуры и спорта и включен в реестр видов спорта единой спортивной классификации (яст) имеет соответствующих спортивных званий и спортивных теги, выполнивших нормы и требования (первый спортивный теги для подростков, второй спортивный теги для подростков, третий спортивный теги для подростков, кандидата в мастера спорта или мастер, или гроссмейстер из Узбекистана) осуществляется с учетом студентов. Рекомендуемое количество обучающихся в учебных группах: основное отделение-18, 20 обучающихся, специальное отделение-12, 14 обучающихся, спортивное отделение-14, 16 обучающихся. Ив. Самостоятельное обучение и самостоятельная работа Рекомендуемые темы для самостоятельного обучения: 1. Занятия в вузовских спортивных кружках. 2. Подготовка к контрольным мерам в свободное от занятий время (консультации с учителями“Физкультура и спорт”)
--	---

	3. Освоение комплекса утренней гигиенической гимнастики (эгг) 4. Создание профилактических комплексов из средств физической культуры в оздоровительных целях 5. Овладение методикой контроля физического состояния организма 6. Овладение навыками проведения функциональных тестов. 7. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, физкультурно-оздоровительных и массовых спортивных мероприятиях. 8. Составление упражнений для разогрева тела по выбранному виду спорта. 9. Овладение приемами самоконтроля при занятиях спортом и физическими упражнениями. Вести дневник самоконтроля. 10. Составление индивидуальных программ, состоящих из физических упражнений, связанных с будущей профессиональной деятельностью. 11. Составление комплекса упражнений для различных групп мышц. 12. Составление комплекса упражнений, исходя из индивидуального уровня физического состояния. Рекомендуется подготовка студентами рефератов и презентаций по темам, которые будут осваиваться самостоятельно.
3.	V. Результаты преподавания предмета (формируемые компетенции) В результате усвоения предмета учащийся: С точки зрения знаний: - Уметь применять знания, полученные в процессе обучения по предмету "Физическая культура и спорт", в повседневной жизни; - Уметь вести активный и здоровый образ жизни, развивать регулярные физические нагрузки в профессиональной деятельности; По навыкам: - Приобретение личностных качеств и психофизических способностей, навыков сохранения и укрепления здоровья.

	- Приобретать навыки разъяснения, распространения основ здорового образа жизни и физического воспитания в семье и обществе.
4	VI. Образовательные технологии и методы: Методы (технологии) обучения, рекомендуемые к использованию в процессе преподавания дисциплины. Среди различных эффективных методов обучения и технологий контроля и управления знаниями, способствующих приобретению студентами опыта самостоятельного решения поставленных задач, следует отметить следующие: - технологии проблемно-модульного обучения; - технологии образовательной и исследовательской деятельности; - технология проекта; - коммуникационные технологии (дискуссия, пресс-конференция, мозговой штурм, учебные дебаты и другие активные формы и методы); - интерактивные ключевые слова (анализ ситуации); - игровые технологии, в которых учащиеся участвуют в деловых, ролевых, имитационных играх и др. Для управления учебным процессом и организации контрольно-оценочной деятельности преподавателям рекомендуется использовать рейтинговые системы, модели учебно - исследовательской деятельности и самостоятельной работы учащихся, учебно-методические комплексы. Для формирования современных социально-личностных и социально-профессиональных компетенций выпускника высшего образования целесообразно внедрение методов практической деятельности, дискуссионных форм.
5.	VII. Требования к оформлению кредита: При разработке критериев получения кредита должны учитываться учебные кафедры и факультеты (специальности) Критерии освоения: - организационные - это участие в занятиях, участие учащихся в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическая помощь в организации и проведении соревнований и др.k.;

	- общее образование - усвоение учащимся знаний по предмету Физическая культура; - методические – оценка индивидуального использования учащимся средств и методов “физкультура и спорт ” в процессе физического воспитания; - оценка практической деятельности - выполнение контрольных критериев физической подготовленности, включение эффективных средств физической культуры в жизненную практическую деятельность и распорядок дня обучающихся, а также использование видов и методов контроля за психофизическим состоянием. Положительная динамика показателей контрольных критериев физической подготовленности является основным фактором критерия эффективности обучения.
6.	Основная литература 1. А.Н.Нормуродов "Физическая культура" учебник "Тафаккур бустони" Ташкент-2011 2. А.Нормуродов, И.Моргунова "Олимпийские игры “учебное пособие” издательство" Ташкент-2011г. 3. L.R.Айрапетян, А.А.Пулатов "теория и методика волейбола "учебник" Наука и технология” Ташкент-2012. 4. R.Кудратов” легкая атлетика “учебное пособие” издательство " Ташкент-2012г. 5. J.Эшназаров " История физической культуры и менеджмента” учебник “Наука и технология” Ташкент-2008г. 6. N.Эштаев "методика обучения упражнениям, выполняемым без предметов в художественной гимнастике “учебное пособие” Наука и технология" Ташкент-2011г. Дополнительная литература 1. Ш. Мирзиеев.М. Критический анализ, строгая дисциплина и личная ответственность-должны быть ежедневным правилом деятельности каждого руководителя. Выступление Президента Республики Узбекистан на заседании Кабинета Министров Республики Узбекистан, посвященном итогам 2016 года и

	перспективам 2017 года. // Газета Народное слово. 16 января 2017 г. №11. 2. Ш. Мирзиеев.М. Вместе мы построим свободное и процветающее, демократическое государство Узбекистан. – Т.: Узбекистан, 2016. - 56 б. 3. Ш. Мирзиеев.М. Верховенство закона и обеспечение интересов человека – залог развития страны и благосостояния народа. – Т.: Узбекистан, 2017. - 48 с. 4. Ш. Мирзиеев.М. Мы строим наше великое будущее вместе с нашим мужественным и благородным народом. – Т.: Узбекистан, 2017. – 488 б. 5. Указ Президента Республики Узбекистан от 7 февраля 2017 года № УП-4947 “о мерах по дальнейшему развитию Республики Узбекистан” 6. И.А. Каримов. Yuksak manaviyat- eng ilmas kuch Toshkent, 2008y 7. 16 лет независимости Узбекистана. Президент И.Доклад Каримова на совместном заседании Олий Мажлиса, Кабинета Министров и Аппарата Президента Республики Узбекистан, посвященном 16-летию независимости Узбекистана. Газета "Народное слово", 31 августа 2007 года. 8. Конституция Республики Узбекистан. – Т., "Узбекистан", 2003 г. 9. "О свободе совести и религиозных организациях (новая редакция). Закон Республики Узбекистан. – т., Правосудие, 1998.у 10. И.А. Каримов. Наша главная цель-демократизация и обновление общества, модернизация и реформирование страны. Заслушав доклад к. Шма Законодательной палаты и Сената Олий Мажлиса Республики Узбекистан т., "Узбекистан» Источники информации 1. www.gov.uz -портал Правительства Республики Узбекистан.
--	---

	2. www.lex.uz -национальная база данных законодательства Республики Узбекистан. 3. www.minesonotuz.uz (Министерство экономики Республики Узбекистан) 4. www.mehnat.uz (Министерство труда и социальной защиты населения Республики Узбекистан) 5. www.mf.uz (Министерство финансов Республики Узбекистан) 6. www.stat.uz (Государственный комитет Республики Узбекистан по статистике) 7. www.ima.uz (Агентство интеллектуальной собственности Республики Узбекистан) www.academy.uz (академия наук)
7	Ответственность за вентилятор/модуль: Арсланов И.Заведующий кафедрой "Физическая культура" Т-Кармии Курбатов И.Старший преподаватель кафедры "Физическая культура" к-Кармии.
8.	Рецензенты: Хуррамов Дж.- Декан факультета “Физическая культура” ХГУ, п.f.f.d.(ФД), доцент Г. Султанова.К.- Заведующий кафедрой "Теория и методика физической культуры" КГУ

-

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

**КАРШИНСКИЙ ИНЖЕНЕРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ**

Ro'yxatga olindi

№ 202
“28” 08 2022 y



**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
ПРЕДМЕТ
СИЛЛАБУС**

Бакалавр 1 курс направления образования:

60710500-энергетика (Теплоэнергетика)

60710600-Электроэнергетика (электроснабжение)

60711200 - Электроника и приборостроение (в электронной промышленности)

Карши – 2022

Данный учебно-методический комплекс создан на основании приказа Министерства высшего и среднего специального образования № БД от 27.08.2021 и типовых учебных планов, утвержденных КарИЭИ 28.08.2022.

Разработчики:

Арислонов.И.Т.	- Заведующий кафедрой "физическая культура"
Курбонов.И.К.	- Старший преподаватель кафедры "физическая культура"
Ергашев. Р.К.	- Старший преподаватель кафедры "физическая культура"
Тухтаев Ж.Ж.	- Старший преподаватель кафедры "физическая культура"
Авазов Ш.И.	- Старший преподаватель кафедры "физическая культура"
Махматкулов Ф.А.	- Старший преподаватель кафедры "физическая культура"
Юсупов Э.Т.	- Старший преподаватель кафедры "физическая культура"
Азимхонов Ё.Б.	- Старший преподаватель кафедры "физическая культура"
Чориев.У.С.	- Старший преподаватель кафедры "физическая культура"

Рецензенты:

Хуррамов Дж.- Декан факультета “Физическая культура” ХГУ, п.f.f.d.(ФД), доцент

Султанов Ш.К.- Заведующий кафедрой "Теория и методика физической культуры" КГУ

Учебно-методический комплекс был утвержден на заседании кафедры “Физическая культура” Каршинского инженерно-экономического института 17 _____ 2022 года и методической комиссии факультета “межфакультетский” 23 февраля 2022 года. Обсуждено и утверждено на заседании №1 от 08.

Решением совета Института от 28 08 _____ 2022 года №1 _____ рекомендовано к использованию в учебном процессе.

Начальник учебно-методического отдела Ш.Р.Турдиев

Председатель методической комиссии факультета Ю.Х.Манзаров

Заведующий кафедрой: И.Т. Арислонов

Силлабус по дисциплине "физкультура"

Код предмета/модуля ФКС/ ДЖЦ1202 / ДЖЦ1102.	Учебный год 2021-2022	Семестр 1-2	Кредит ЕБРР 2
Тип предмета/модуля Выборные предметы	Язык обучения узбек		Еженедельный классный час 2
Название науки	Обучение аудитории (часы)	Самостоятельное обучение	Общая нагрузка
Физическое воспитание	30	30	60

Расположение занятий по предмету:

Время прослушивания: в соответствии с расписанием занятий

Кафедра, ответственная за науку: кафедра физической культуры

Информация об учителе

№	Практикующий Преподаватель Ф.И.О.	должность	Электронная почта:	Ком нат а	Номер телефона
1	Арислонов Ильхом Таштемирович	заведующий кафедрой	ilhom_4444@mail.ru	с/з	90-716-40-20
2	Курбонов Ильхом Камалович	старший преподаватель	ilhom_1515@mail.ru	с/з	91-455-02-55
3	Эргашев Рашит Кузиевич	старший преподаватель	r.ergashev63@mail.ru	с/з	91-562-63-87
4	Авазов Шукрулла Ибатович	старший преподаватель	shukrullo6402@mail.ru	с/з	99-662-97-25
5	Махматкулов Фарход Абдираимович	старший преподаватель	f.maxmatqulov@mail.ru	с/з	91-451-7284
6	Юсупов Эрали Туйчиевич	старший преподаватель	erali710305@mail.ru	с/з	91-954-86-18
7	Тухтаев Джума Джураевич	старший преподаватель	juma.1515@mail.ru	с/з	99-062-42-68
8	Азимхонов Ёкуб Бабаевич	учитель	yoqub.65@mail.ru	с/з	94-330-95-85
9	Чориев Учкун Суюн	учитель	choriyevuchqun770@gmail.ru	с/з	99-458-40-45

I.Содержание дисциплины

В связи с принятием Закона Республики Узбекистан “О физической культуре и спорте”, программы “За здоровое поколение”, “закона Об образовании” в новой редакции, принятого 23 сентября 2021 года, необходимо укреплять здоровье молодежи, готовить юношей и девушек к самостоятельной жизни, обучать молодежь практике физической культуры и спорта, отвечающей требованиям студентов.

Физическое воспитание должно способствовать укреплению здоровья молодежи, полной реализации ее научных и физических возможностей.

Величие и красота национальных традиций нашего народа должны быть доведены через предметы до всех студентов.

Физкультура и спорт повышают мыслительные способности учащихся, побуждают их проявлять живость в производственной деятельности, ломая нравственные устои, которые были содержанием жизни их умов и предков.

Физическая культура-это наука, которая помогает студентам высших учебных заведений овладевать всеми дисциплинами, которые преподаются всесторонне развитыми, здоровыми, достойными труда и защиты Родины.

Целью преподавания физической культуры в высших учебных заведениях является совершенствование способностей студентов по выбранной профессии, подготовка их к трудовым и оборонным упражнениям, повышение предприимчивости и инициативности молодых специалистов, подготовка специалистов, которые в будущем смогут активно пропагандировать физическую культуру и спорт в условиях производственной деятельности и поставят перед собой следующие задачи::

- всестороннее развитие воспитанников, здорового, умственно зрелого, умственно зрелого к физическому труду, личности, способной к физическому труду и самоотверженной защите Отечества как подготовить,
- использование средств в профилактике заболеваний посредством физического воспитания, сохранение и укрепление здоровья, самоконтроль в спортивных занятиях:
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов:
- взаимосвязь теоретических знаний и практических знаний.:
- для достижения высокого уровня подготовки будущих специалистов необходимо воспитание является средством повышения энергии, работоспособности и

психического здоровья :

- привлечение учащихся к занятиям активными видами спорта. сущность воспитания и его влияние на становление всесторонне развитой личности обучение на опыте достижений, которые помогают:
- региональные и Национальные виды спорта в семье, школе, высших и средних специальных учебных заведениях пропаганда видов и восстановление забытых :
- умение, овладение навыками судейства по основным видам спорта, организация клубов или спортивных организаций в тех, кто интересуется теорией и практикой повышение квалификации, чтобы сделать:
- воспитание навыков физического роста и здорового образа жизни:
- для выполнения требований критериев теста «Алпымыш и Барчиной» повышение физической подготовленности:
- обучение студентов с учетом будущей трудовой деятельности, будущей специальности профессиональная, практическая физическая подготовка.

II. Результаты преподавания предмета (формируемые компетенции)

Дисциплина физическая культура состоит из следующих разделов.

1. Легкая атлетика
2. Спортивные игры
3. Гимнастика

Физкультура в вузе проходит на 1-ом этапе. При изучении предмета на основе знаний, умений и навыков, полученных студентами по специальностям общего, Академического лица и профессионального образования по физической культуре, естественным, естественнонаучным, общественным наукам, школьной гигиене, педагогике, общей психологии, педагогическому мастерству, теории и методике физического воспитания, спортивной медицине.

Система физической подготовки, обеспечивающая данный вопрос, называется "профессиональная практическая физическая подготовка" специалистов. В процессе обучения студентов АИЖТ формируются все их профессиональные качества. Это важно на производственном этапе специализированного практического физического воспитания.

Результаты научных исследований в последующее время расширят практическое физическое воспитание. В ходе АЖД будут оцениваться духовные, культурные и физические качества работающих работников, повышаться их квалификация в сфере физической культуры и производства. Развиваются различные организационные педагогические предпосылки, обеспечивается надежность основных органов, систем, психических процессов человеческого организма.

III. Технологии и методы обучения

Innovacion в обучении науке использует педагогические технологии, в том числе следующие интерактивные методы, в том числе обсуждение-дискуссия, коллективное обсуждение или составление списка проблем, ситуационное исследование, анализ, дискуссия или дискуссия, критическое мышление, ролевые игры, работа в малых группах, мозговой штурм, кластер (связка, связка), скелет рыбы, ажурная пила, FSMU, бумеранг, скарабей, каскад, веер, пинборд, "Т-схема", Delphi, блц-опрос, "Что для?" широко используются лекционные и конференц-графики, ВВНВ (я знаю, я хочу знать, я узнал), сводные и вставные таблицы.

При подготовке лекционных текстов по предмету были сделаны новые публикации в зарубежных странах, в том числе в странах Содружества. Используются электронные учебники, учебные пособия и лекционные тексты, распространяемые через систему "интернет". Также при прохождении лекций предусматривается использование электронных лекций, мультимедийных слайдов и видеофильмов, соответствующих тематике.

Личностно-ориентированное образование. Это образование по своей сути предполагает полноценное развитие всех участников образовательного процесса. Это подразумевает, что при проектировании образования следует руководствоваться, прежде всего, целями обучения, связанными с будущей профессиональной деятельностью, а не, Конечно, личностью конкретного обучающегося.

Системный подход. Методика обучения должна воплощать в себе все признаки системы: логичность процесса, взаимосвязанность всех его звеньев, целостность.

Деятельностно-ориентированный подход. Представляет собой обучение, направленное на формирование процессных качеств личности, активизацию и интенсификацию деятельности обучающегося, раскрытие в процессе обучения всех его способностей и возможностей, инициативности.

Диалогический подход. Этот подход указывает на необходимость создания учебных отношений. В результате этого усиливается такая творческая активность личности, как самоактуализация и самовыражение.

Организация совместного обучения. Демократия, равенство, воспитатель и воспитатель указывают на необходимость сосредоточения внимания на внедрении совместной работы по формированию содержания деятельности и оценке достигнутых результатов.

Проблемное образование. Один из способов активизации деятельности обучающегося через проблемное изложение содержания образования. При этом обеспечивается объективное противоречие научного знания и способов его разрешения, формирование и развитие диалектического дискурса, самостоятельная творческая деятельность по их творческому применению к практической деятельности.

Применение современных средств и методов представления информации - применение в учебном процессе новых компьютерных и информационных технологий.

Методы и методика обучения. Практические (вводные, тематические, визуальные), проблемное обучение, тематические исследования, пинборд, парадокс и грязь?методы легирования, практические работы.

Формы организации обучения: диалогическая, полилогическая, фронтальная, коллективная и групповая, в основе общения лежит сотрудничество и взаимное обучение.

Методы коммуникации: прямое взаимодействие с аудиторией на основе оперативной обратной связи.

Методы и средства обратной связи: диагностика обучения на основе наблюдения, Блос-опроса, анализа результатов промежуточного и итогового контроля.

Методы и средства контроля: планирование учебных занятий в виде методической карты, определяющей этапы обучения, совместные действия учителя и слушателя в достижении поставленной цели, контроль не только аудиторных занятий, но и самостоятельной работы вне аудитории.

Мониторинг и оценка: планомерное отслеживание результатов обучения как на протяжении учебного занятия, так и на протяжении всего курса. В конце курса с помощью тестовых нормативов оцениваются знания слушателей.

IV. Содержание дисциплины (лекционные занятия)

Занятия физической культурой в высших учебных заведениях проводятся по утвержденному учебному плану. Каждый студент проходит тест/оценку 2 раза в процессе обучения по физической культуре.

Содержание занятий и отведенное на них время представлены в таблице.

Содержание занятий								
Лекция	Практическое обучение	Тренировка губ	Курсовая работа	Самостоятельное обучение	Самостоятельная работа	Количество самостоятельных заданий		
	30		-	30				
№	Этапы практического обучения. Тема					Лекция	Напр. Урок.	Самостоятельная
1.	Легкая атлетика. Тренировка техники бега на короткие дистанции 30-60-100 м. Бег на короткие дистанции (спринт). характеризуется невероятно быстрым выполнением работы в короткие сроки. Он включает в себя бег на дистанции от 30 до 400 метров. Для удобства изучения методики бега его условно делят на четыре части: старт бега (старт), стартовый бег, дистанционный бег и финиш (Марра).						2	2

2.	Легкая атлетика. Виды прыжков Виды прыжков: прыжок в длину с разбега, тройной прыжок, прыжок в высоту, прыжок с якорной планкой. Обучение учащихся фазам бега на определенное расстояние, взмахов, взлета и посадки при беге и прыжках.			2	2
3.	Легкая атлетика. Норматив кросс 800 (девushка), 1000 (парень). В беге по пересеченной местности у учащихся повышается качество выносливости, они должны уделять внимание коррекции дыхания во время бега. Дистанции бега по пересеченной местности составляют 1000, 2000, 3000, 5 км, 10 км и бегут за один час.			2	2
4.	Баскетбол. Правила игры в зеркало учить технике переноски мяча и броска его в корзину различными способами. В баскетбольной игре участвуют две команды по пять игроков в каждой. Цель обеих команд-забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в корзину. Передача мяча, бросок в корзину, бросок или перенос его в любую сторону на поле возможны только при соблюдении нижеописанных законов. Игровое поле должно быть прямоугольной формы, с твердой поверхностью, плоской и свободной от препятствий. Размеры поля для олимпийских турниров и игр мирового первенства должны быть 28М x 15м в длину и измеряться с внутренней стороны линии, по которой они граничат.			2	2
5.	Баскетбол. Обучение технике передачи и приема мяча Передача-это навык, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру, чтобы продолжить атаку с помощью полета. Умение правильно и точно передавать мяч – основа совместного четкого, целеустремленного характера баскетболистов в игре. Существуют разные стили каблука. Их применяют в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое должен быть передан мяч, расположения партнера или направления движения в зависимости от приемов и характера встречных действий соперников.			2	2
6.	Волейбол. Способы ввода волейбольного мяча в игру. Учить вводить мяч в лунку снизу, сбоку и сверху. Современная волейбольная площадка имеет размеры 9х18 м. Длина сетки 9,5 м, ширина 1м,клетки 10х10 см. Посадочные полосы шириной 5 см. Высота антенны 180 см. подробное толкование правил игры будет освещено в специальном разделе. Ввод мяча в игру состоит из нескольких видов: ввод мяча снизу и сверху, стоя прямо по отношению к сетке; ввод мяча снизу и сверху, стоя боком по отношению к сетке; ввод мяча сверху, стоя прямо и сбоку, в сетку вообще без кругового движения (планирующая подача).			2	2
7.	Волейбол. Техника приема и передачи мяча При введении мяча в игру: напрямую без броска удар“от руки”; при размещении мяча в игру, нажмите на границы обозначены, мяч бросается, но без удара и т. д.; при передаче мяч: когда мяч коснется ладони - если крючок бросается, двумя руками трогать корабль-если он прикоснется если нога полностью проходит средняя линия, коснется мяча на стороне соперника, и т. д. в обороне: при приеме мяча: если есть ошибки в выполнении передачи мяча; при блокировке: если есть ошибки в передаче на удар, он лишает право на получение комбо или вводить мяч в игру.			2	2
8.	Волейбол. Обучение технике защиты и нападения. Развивающая игра. Обучение технике защиты индивидуально и в группах, обучение технике нападения индивидуально и в группах. Увеличение скорости при переходе от обороны к атаке			2	2
9.	Правила игры в гандбол. Техника переноски и передачи мяча В игре в гандбол выполняются приемы с мячом и без мяча. совокупность разнообразных специальных приемов, применяемых в игре для достижения поставленной цели, составляет тактику рукопашного боя. Передача мяча сверху с согнутыми в локтевом отделе руками-основной способ передачи мяча в рукопашном бою.			2	2
10.	Ручной мяч. Техника удара по мячу в створ. Тренировочная игра бег и удар по мячу с 9-метровой линии в ворота, бег и удар с 6-метровой дистанции. 7-метровый штрафной удар			2	2
11.	Футбол. Обучение технике передачи и приема звука из различных положений. Обучать группу различным приемам передачи и приема на расстоянии друг от друга, разбивая группу на группы при передаче и приеме с разных позиций.			2	2
12.	Футбол. Обман с футбольным мячом. Развивающая игра. После реакции соперника в ответ на действие обмана происходит подлинное намерение игрока. Обилие вариантов в зависимости от игровой ситуации и тактических соображений является характерной чертой этапа реализации первоначального замысла. При выполнении финтов используются различные варианты уклонения от мяча (вперед, вправо, влево, назад), перехвата мяча, передачи его партнеру, не касаясь встречного мяча, а также совместные варианты.			2	2

13.	Футбол. Обучение приемам и тактике нападения и защиты. Развивающая игра. Обилие вариантов в зависимости от игровой ситуации и тактических соображений является характерной чертой этапа реализации первоначального замысла. Обучение технике защиты индивидуально и в группах, обучение технике нападения индивидуально и в группах. Увеличение скорости при переходе от обороны к атаке		2	2
14.	Гимнастика. Утренняя бодибилдинговая гимнастика и гимнастика Упражнения на растяжку. Известно, что только с помощью утренней гимнастики занятия по борьбе с простудными заболеваниями приобретают большое оздоровительное значение. Закаливание при простуде в сочетании с физическими упражнениями, помимо нормализации работоспособности организма, является эффективным средством профилактики простудных заболеваний. При выполнении упражнений на гимнастических снарядах учащиеся садятся на снаряды по круговому методу.		2	2
15.	Гимнастика. Акробатические упражнения, упражнения в одиночном катании (турнике) Средства акробатики не освоены из жизненного опыта человека в движении. Эвристическая роль спортивных упражнений заключается в определении функциональных возможностей человека. Достаточно ярким проявлением силовых возможностей человека по отношению к потенциалу быстроты можно считать подъем штанги прямыми руками. самым высоким показателем выносливости считается преодоление марафонской дистанции в рекордно короткие сроки. Вершиной ловкости являются акробатические упражнения. Силовой рывок при выполнении упражнений в одиночном катании (турнике), подъем и вращение на турнике		2	2
	Всего:		30	30

Календарный план практического занятия по дисциплине " физическая культура"

№	Название темы	Часы
1.	Легкая атлетика. Тренировка техники бега на короткие дистанции 30-60-100 м.	2
2.	Легкая атлетика. Виды прыжков	2
3.	Легкая атлетика. Норматив кросс 800 (девушка), 1000 (парень).	2
4.	Баскетбол. Правила игры в зеркало учить технике переноски мяча и броска его в корзину различными способами.	2
5.	Баскетбол. Обучение технике передачи и приема мяча	2
6.	Волейбол. Способы ввода волейбольного мяча в игру.	2
7.	Волейбол. Техника приема и передачи мяча	2
8.	Волейбол. Обучение технике защиты и нападения. Развивающая игра.	2
9.	Правила игры в гандбол. Техника переноски и передачи мяча	2
10.	Ручной мяч. Техника удара по мячу в створ. Развивающая игра	2
11.	Futbol.То обучение технике передачи и приема у из различных состояний.	2
12.	Обманчивые движения с мячом. Развивающая игра	2
13.	Футбол. Обучение приемам и тактике нападения и защиты. Развивающая игра	2
14.	Гимнастика. Утренняя бодибилдинговая гимнастика и гимнастика на коленях	2
15.	Гимнастика. Акробатические упражнения, упражнения в одиночном катании (турнике).	2
	Всего:	30

V. Самостоятельное обучение и самостоятельная работа

Основной целью самостоятельной работы студента является формирование и развитие знаний и умений самостоятельно выполнять ту или иную учебную работу под руководством и контролем учителя.

Рекомендуемые темы самостоятельной работы:

№	темы самостоятельной работы	Срок подачи
1	Занятия в кармических спортивных кружках	7,11
2	Подготовка к контрольным мерам	4,6
3	Освоение комплекса утренней гигиенической гимнастики (эгг)	4,6

4	Создание профилактических комплексов из средств физической культуры в оздоровительных целях	4,6
5	Овладение методикой контроля физического состояния организма	4,6
6	Овладение навыками проведения функциональных тестов	4,6
7	Участие в спортивных соревнованиях и массовых спортивных мероприятиях различного уровня.	11
8	Составление упражнений для разогрева тела по выбранному виду спорта.	11
9	Освоение приемов самоконтроля при занятиях спортом.	11
10	Составление индивидуальных программ физических упражнений, связанных с будущей профессиональной профессиональной деятельностью.	5
11	Составление комплекса упражнений для разных групп мышц.	5
12	Составление комплекса упражнений с учетом индивидуального уровня физической подготовки.	5
13	Значение и роль гимнастических упражнений в укреплении здоровья человека	5
14	Значение и роль легкоатлетических упражнений в укреплении здоровья человека	5
15	Значение и роль спортивных игр в укреплении здоровья человека	5

VI. Критерии оценки знаний студентов и требования к получению кредитов

Теоретические материалы по предмету реализуются путем участия в лекционных сессиях и подкрепления лекций с помощью кредитно-модульной платформы, а также ответов на заданные тестовые вопросы.

Формирование и овладение практическими навыками на практических и лабораторных занятиях контролируется в результате полноценного участия в занятиях и выполнения заданий через модульную платформу.

Самостоятельное обучение осуществляется путем выполнения заданий (тестов, рефератов и других методов) по заданным темам через модульную платформу.

По предмету слушатели сдают промежуточный контроль и итоговый контроль практическим методом.

По предмету слушатели сдают промежуточный контроль методом тестирования и итоговый контроль устным (или тестовым) методом.

Оценка знаний студентов осуществляется на основании “Положения о системе контроля и оценки знаний студентов в высших образовательных учреждениях”, утвержденного приказом УМВД Республики Узбекистан от 9 августа 2018 года № 9-2018.

Знания учащихся основываются на следующих критериях:

студент самостоятельно принимает выводы и решения, творчески мыслит, самостоятельно рассуждает, применяет полученные знания на практике, понимает, знает, выражает, рассказывает о сущности предмета (предмета) и, как только его признают образованным в предмете (предмете) — 5 (отличная) оценка;

студент самостоятельно рассуждает, применяет полученные знания на практике, понимает, знает, выражает, рассказывает о сущности предмета (предмета), а также имеет представление о предмете (предмете) — 4 (хорошая) оценка;

студент может применять полученные знания на практике, понимать, знать, выражать, рассказывать о сущности предмета (предмета), а также иметь представление о предмете (предмете) — 3 (удовлетворительная) оценка;

при обнаружении, что студент не освоил предметную программу, не понимает сути предмета (предмета) и не имеет представления о предмете (предмете) — оценка 2 (неудовлетворительно).

Проведение итогового вида контроля и оценка знаний студента по данному виду контроля осуществляется преподавателем, не проводившим учебных занятий.

Слушателям, освоившим предмет на основе критериев оценивания, приведенных в предметной программе, в учебном плане соответствующего направления образования (специальности магистратуры) выдается зачетный зачет по данному предмету.

Критерии оценивания по предмету "Физическая культура"

№	Тип управления	Ball
1.	Бег на 100 метров а)для мальчиков Время бега 12,9-13,2 13,3-13,5 13,6-14,0 14,1-14,4 0-17,0 Б)для девочек : Время бега 16,6-17,0 17,1-17,2 17,9-17,5 17,6-17,8 0-17,0	5 4 3 2 0 5 4 3 2 0
2.	Подтягивания на турнике (раз) а)для мальчиков 13-14 11-12 9-10 0-8 Б)для девочек (подъем и опускание туловища в положении лежа на спине) 36-40 31-35 27-30 22-26 0-21	5 4 3 2 0 5 4 3 2 0
3.	Бег кросс (минуты, секунды) 1000 м (юноши), 500 м (девушки) 3.15,0 3.25,0 3.35,0 3.45,0 3.55,0 Б)для девочек : 2.00,0 2.10,0 2.20,0 2.30,0 2.40,0	5 4 3 2 0 5 4 3 2 0
4	Прыжки в длину с места (лучший результат получается при 3 попытках на метр) А)для мальчиков 241-250 231-240 221-230 211-220 0-210 Б)для девочек : 171-180 161-170 151-160 141-150 0-140	5 4 3 2 0 5 4 3 2 0
5.	Прыжки на скакалке А)для мальчиков 138-140 128-130 118-110 100-105 0-95 Б)для девочек : 148-150	5 4 3 2 0 5

	140-145	4
	133-135	3
	120-125	2
	0-110	0
6.	30-секундный прыжок в квадрат (раз) А) для мальчиков	
	24-25	5
	21-22	4
	19-20	3
	17-18	2
	15-16	0
	Б) для девочек :	
	19-20	5
	17-18	4
	15-16	3
	13-14	2
	11-12	0

Критерии оценки по жанрам

Практические занятия проводятся в форме сдачи норматива тестирования по материалам.

№	Тип управления	Мальчики	Девушки	Ball
1.	Мокиссимон бег 4x100 метров (секунды) (мальчики), (девочки)	08,90-09,00 09,10-09,50 09,60-10,00 10,05-13,00	09,50-10,00 10,10-10,50 10,60-11,00 11,05-14,00	5 4 3 2
2.	Бег на 60 метров (секунды) (мальчики), (девочки)	07,90-08,00 08,10-08,50 08,65-09,00 09,05-12,00	09,50-10,00 10,10-10,50 10,60-11,00 11,05-14,00	5 4 3 2

VII. Основная и дополнительная учебная литература и информационные ресурсы

Основная литература

1. А.Н.Нормуродов “Жисмоний тарбия” дарслик “Тафаккур бўстони” Тошкент-2011 йил
2. А.Нормуродов, И.Моргунова “Олимпийские игры” ўқув қўлланма “Ношир” Тошкент-2011й.
3. Л.Р.Айрапетянц, А.А.Пулатов “Волейбол назарияси ва услубиёти” дарслик “Фан ва технология” Тошкент-2012 йил.
4. Р.Қудратов “Енгил атлетика” ўқув қўлланма “Ношир” Тошкент-2012й.
5. Ж.Эшназаров “Жисмоний маданият тарихи ва бошқариш” дарслик “Фан ва технология” Тошкент-2008 йил.
6. Н.Эштаев “Бадий гимнастикада буюмсиз бажариладиган машқларни ўргатиш услуби” ўқув қўлланма “Фан ва технология” Тошкент-2011 йил.

Дополнительная литература

1. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2016 йил якунлари ва 2017 йил истикболларига бағишланган мажлисидаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг нутқи. // Халқ сўзи газетаси. 2017 йил 16 январь, №11.
2. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. – Т.: Ўзбекистон, 2016. - 56 б.
3. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. – Т.: Ўзбекистон, 2017. - 48 б

4. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халкимиз билан бирга қураимиз. – Т.: Ўзбекистон, 2017. – 488 б.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш
6. I.A. Каримов. Yuksak manaviyat- eng ilmas kuch Toshkent, 2008y
7. O'zbekistonning 16 yillik mustaqil taraqqiyot yuli. Prezident I.Karimovning O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi, Vazirlar Maxkamasi va Prezident Devonining O'zbekiston mustaqilligining 16 yilligiga bag'ishlangan qushma majlisidagi ma'ruzasi. «Xalq suzi» gazetasi, 2007 yil 31 avgust.
8. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – Т., «O'zbekiston», 2003 y.
9. «Vijdon erkinligi va diniy tashkilotlar tug'risida (yangi tahrir). O'zbekiston Respublikasining qonuni. – т., Adolat, 1998.y
10. I.A. Каримов. Bizning bosh maqsadimiz – jamiyatni demokratlashtirish va yangilash, mamlakatni modernizatsiya va isloq etishdir. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senatining qo'shma majlisidagi ma'ruzasini Т., «O'zbekiston» 2005 y

Электронные ресурсы:

1. www.lex.uz -сайт Министерства юстиции РУз.
2. www.bilim.uz -сайт Министерства высшего и среднего специального образования РУз.
3. www.mintrud.uz -сайт Министерства труда РУз.
4. www.minzdrav.uz -сайт Министерства здравоохранения РУз
5. w w w. Yengil atletika federatsiyasi. uz.
6. w w w. Voleybol federatsiyasi. uz.
7. w w w. Kurash federatsiyasi. Uz
8. w w w. Stol tennisi federatsiyasi. uz.
9. w w w. Futbol federatsiyasi. uz.
10. w w w. Gimnastika federatsiyasi. uz.
11. www.ziyounet.uz – Образовательный портал Республики Узбекистан
12. www.nuu.uz – Официальный сайт Национального Университета Узбекистана.

РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1-раздаточный материал задания

В зависимости от количества участников практического занятия учащиеся делятся на 3 группы. В кружочках, раскрашенных в 3 цвета, будут написаны задания, которые должны выполнить группы. Условия в кружках невидимы для групп, в противном случае они перевернуты. Капитаны групп одновременно выбирают кружковцев и идут рядом со своими группами, обсуждая поставленную задачу.

От цвета кружочков зависит, какая группа выполнит задания в первую очередь.

Показания.

Кружочки бывают” красного“,” желтого“,” зеленого " цветов.

В” красном “кружке участники группы”**ходит спортсмен**”.

В” желтом “кружке участники группы”**прыгают в длину, где стоят**”.

На” зеленой “диораме участники группы”**бегут Моккисимон**”.

Победители определяются в зависимости от того, кто допустил наименьшее количество ошибок в обучении.

Цель:

1. Обучение учащихся правильному выполнению занятий.
2. Формирование активности в коллективе.

2-раздаточный материал задания

"Метод вставки"

Система разметки текста

Insert-это интерактивная система разметки для эффективного чтения и мышления, которая помогает в самостоятельном чтении и обучении. При этом темы лекций, книги и другие материалы заранее даются обучаемому в качестве задания. Прочитав его, вы услышите «V; +; -; ?»выражает свое мнение через знаки.

(v) - подтверждает то, что я знаю.

(+) - новая информация.

(-) - вопреки тому, что я знаю.

(?) - это заставило меня задуматься. Мне нужна дополнительная информация по этому вопросу.

Вставить таблицу

Концепции	V	+	-	?
Виды спорта				
Легкая атлетика.				
Метод наглядности				
Игровой метод				
Соревновательный метод				

3-раздаточный материал задания

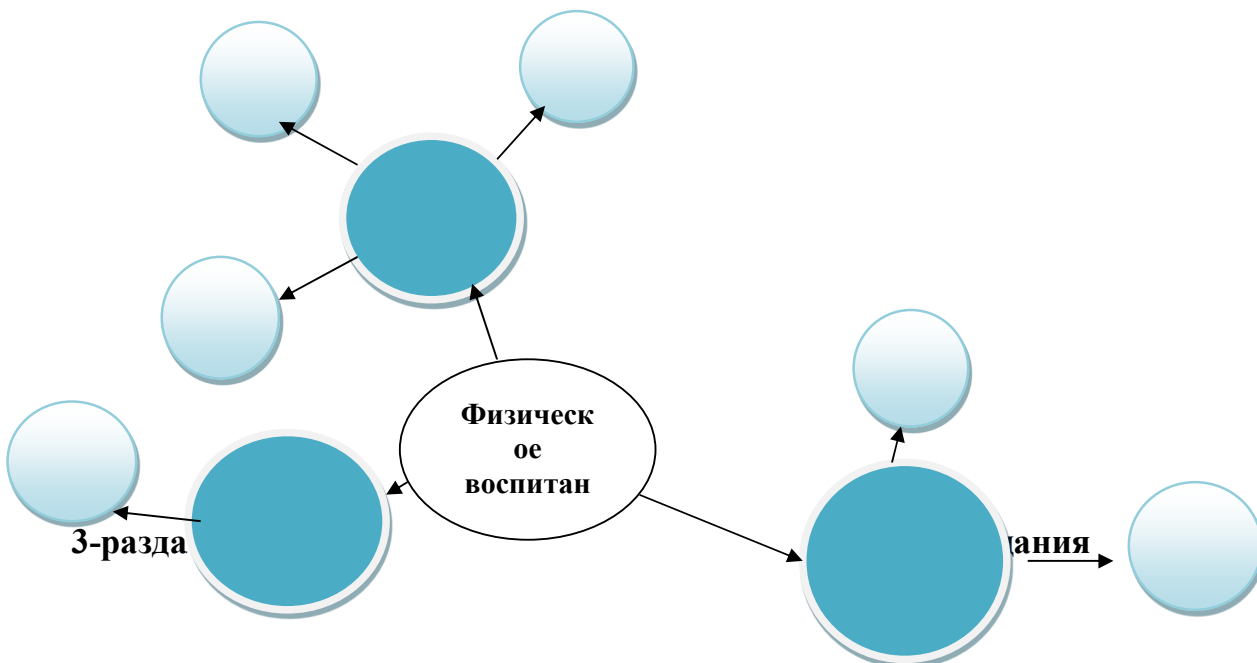
Охватите содержание следующих терминов?

С помощью технологии "снелки" проблема решается.

2. Спортивные игры	Подвижные игры

3-раздаточный материал задания

Кластер под названием "средства физической культуры" заполните таблицу.



Охватите содержание следующих терминов?

С помощью технологии” снектик ” проблема решается.

Спортивная подготовка	Спортивная тренировка

6-раздаточный материал задания

"Метод вставки"

Система разметки текста

Insert-это интерактивная система разметки для эффективного чтения и мышления, которая помогает в самостоятельном чтении и обучении. При этом темы лекций, книги и другие материалы заранее даются обучаемому в качестве задания. Прочитав его, вы услышите «V; +; -; ?"выражает свое мнение через знаки.

(v) - подтверждает то, что я знаю.

(+)- новая информация.

(-)- вопреки тому, что я знаю.

(?)- это заставило меня задуматься. Мне нужна дополнительная информация по этому вопросу.

Вставить таблицу

Концепции	V	+	-	?
Упражнения с внешним весом				
Комплекс упражнений, выполняемых на тренажере				
Комплекс упражнений на наклонные предметы				
Игровой метод в обучении				

7-раздаточный материал задания

С помощью технологии” снектик ” проблема решается.

Термин легкоатлетические упражнения	Термин спортивные игры

3-раздаточный материал задания

В зависимости от количества участников практического занятия учащиеся делятся на 5 групп.В кружочках, раскрашенных в 5 разных цветов, будут написаны задания, которые должны выполнить группы. Условия в кружках невидимы для групп, в противном случае они перевернуты. Капитаны групп одновременно выбирают кружковцев и идут рядом со своими группами, обсуждая поставленную задачу.

От цвета кружочков зависит, какая группа выполнит задания в первую очередь.

Показания.

Кружочки бывают цветов” красный“,” желтый“,” зеленый“,” синий“,” белый”.

1.В “красном” кружке участники группы “**о физических качествах силы**”.

2.В “желтом” кружке участники группы задают вопрос “**о физических качествах скорости**”.

3.В” зеленой “диораме участники группы”**ловкость-это физическое качество**”.

4.В диораме” синий “участники группы”**о физических качествах упругости**”.

5.В” белой “диораме участникам группы будут даны задания, в которых будет отражено, что они должны быть проинформированы” **о физических качествах выносливости**”.

Победителей определяют в зависимости от того, допустили ли они наименьшую ошибку при выполнении задания с конкретными данными, на практических примерах.

Цель:

1. Проверка теоретических и практических знаний учащихся на занятиях.
2. Формирование навыков оперативной деятельности в коллективе.

Тесты.

Вариант 1

1. Из приведенных ниже вариантов ответа укажите игры, которые входят в состав национальных игр?

- *А) день и ночь, ловля удочкой, перетягивание каната, тополь белый или тополь синий.
- Б) Белый тополь, синий Тополь, охотники, ловкий вратарь
- В) день и ночь, кто проворнее, тополь белый или тополь синий, эстафета прыжков,
- Г) эстафета волейболистов, кто ловкий, ловкий вратарь.

2. Укажите размер футбольных ворот в футбольном виде спорта.

- А) высота 2м41см, длина 7м30см
- *Б) высота 2м42см, длина 7м32см
- С) высота 2м40см, длина 7м32см
- Д) высота 2м44см, длина 7м32см

3. Определите дату основания волейбольного вида спорта из приведенных ниже.

- А) 1899г *Б) 1895г с) 1896г Д) 1898г

4. Найдите человека, который основал вид спорта баскетбол?

- *А) Д. Нисмит Б) В. Морган С. Джордан Д. Т. Берк

5. Ниже укажите игры, которые являются частью экшн-игр.

- А) ловкий вратарь. Белый тополь, синий Тополь, день и ночь
- Б) день и ночь, кто проворнее, Белый тополь, синий Тополь,
- С) день и ночь, ловля удочек, перетягивание каната, тополь белый, тополь синий
- *Г) выброшенный вратарь, эстафета с заданием, перехват на обратном пути.

6. Между кем проводятся спортивные игры надежды.

- А) среди студентов академического лица
- Б) между студентами учебного заведения Oili
- *С) среди школьников
- Г) между студентами Академического лица и профессионального колледжа

7. В волейболе четко указано, в каких зонах может играть либеро (защитник).

- А) 1,2,3 Б) 2,3,4 *С) 1,5,6 Г) 1,4,6

8. Определите высоту от Земли до кольца в баскетбольном виде спорта.

- А) 2М Б) 2м75см с) 2м55см г) 3м05см

9. Когда, кем был изобретен вид спорта гандбол?

- *А) 1898й некто Нильсон с) 1896й В. Морган
- Б) 1899й некто Нильсон г) 1895й В. Морган

10. Среди кого проводятся спортивные игры "Баркамол авлод".

- *С) среди школьников
- *Б) между студентами Академического лица и профессионального колледжа
- С) между студентами учебного заведения Oili
- Г) среди студентов академического лица

11. Определите определение, которое относится к виду спорта футбол.

- А) вес мяча 456-487г, площадь 45х96м
- *Б) вес мяча 396-453г, площадь 90х120м
- С) вес мяча 396-469г, площадь 20х40м
- Г) вес мяча 396-489г, площадь 90х120м

12. Во время футбольного матча перерыв составляет несколько минут.

- *А) 15 минут Б) 5 минут в) 10 минут г) 20 минут

13. Определите радиус круга в центре футбольного поля.

- А) 7,15 м Б) 9,15 м с) 11м * г) 9 м

14. Определите вес волейбольного мяча.

- А) 290-300г Б) 250-298г *с) 270-280г г) 289-295г

15. Определите размер поля футбольного вратаря?

- А) 3,50 м Б) 4,50 м *с) 5,50 м Г) 5,55 м

16. Для какого вида спорта предназначен следующий размер поля 18мх9м?

- А) теннис Б) баскетбол с) гандбол * г) волейбол

17. Размер поля 28м х 15м ниже зависит от того, какой вид спорта.

- *А) баскетбол Б) футбол с) Гандбол г) волейбол

18. Отметьте дату, когда был изобретен вид спорта баскетбол.

- А) 1890г *Б) 1891г с) 1895г Д) 1899г
- 19. Уроки физкультуры состоят из нескольких частей.**
А) 2 *Б) 3 С) 4 Г) 5
- 20. Сколько партий длится игра в волейбольном виде спорта.**
*А) 5 Б) 4 С) 3 Г) 2

Вариант 2

- 1. К какому виду спорта относится следующий размер поля 20mх40m?**
*А) гандбол Б) баскетбол с) волейбол г) мини футбол
- 2. Найдите игры, которые являются частью национальных игр.**
Г) эстафета волейболистов, кто ловкий, ловкий вратарь.
*Б) перетягивание каната, ловля рыбы, день и ночь, шпионы.
С) день и ночь, кто проворнее, тополь белый, тополь синий, эстафета прыжков,
Г) тополь белый, тополь синий, охотники, привередливый привратник.
- 3. То он весит Р 270-280gr. ga равный. К какому виду спорта относится это определение.**
А) футбол *б) волейбол с) баскетбол г) Гандбол
- 4. Это спорт 1895 года. Основан в. Найдите конкретный ответ на это определение**
*А) волейбол Б) футбол с) баскетбол г) Гандбол
- 5. Определите, сколько минут перерыв в футбольном матче.**
А) 10 минут Б) 5 минут с) 20 минут г) 15 минут
- 6. Радиус окружности в центре поля 9m. ga равный. К какому виду спорта относится это определение.**
А) волейбол Б) баскетбол *с) Футбол г) Гандбол
- 7. Как вы думаете, из каких частей состоят уроки физкультуры.**
А) подготовительный, основной. Б) введение. основной, *с) подготовительный, основной, заключительный.
Г) практические, теоретические
- 8. Определите типы прогулок среди следующих.**
А) спортсмен, быстрый Б) спортсмен, прыгающий
С) простой, медленный *г) простой, спортивный
- 9. Определите определение вида спорта, который является специфическим для волейбола.**
*А) площадь 9х18m, высота сетки 2m43sm
Б) площадь 9х18m, высота сетки 2m45cm
С) площадь 9х18m, высота сетки 2m40sm
Д) площадь 9х18m, высота сетки 2m38sm
- 10. К какому виду спорта относится следующее определение. Размер поля 15х28m, вес мяча 600-650гр, придуман из nismit Nomon.**
А) футбол *б) баскетбол с) волейбол г) Гандбол
- 11. Найдите игры, которые являются частью экшн-игр.**
А) день и ночь, ловля удочек, перетягивание каната, тополь белый, тополь синий.
*Б) выталкивание из круга, наблюдатели, группа регулировки
С) день и ночь, кто проворнее, тополь белый, тополь синий, эстафета прыжков,
Г) тополь белый, тополь синий, охотники, привередливый привратник.
- 12. Из спортивных игр игра в гандбол когда, кем была изобретена.**
*А) 1898г. Ник Нилсон () 1989г. Нисмит
С) 1895г. никто Нилсон Д) 1895г. Вильям Морган
- 13. В игре каждый тайм длится 45 минут. К какому виду спорта относится это определение.**
А) Гандбол Б) баскетбол с) волейбол *г) футбол
- 14. Каков размер футбольного поля вратаря?**
А) 3,50 м Б) 4,50 м *с) 5,50 м Г) 6,50 м
- 15. Определите дистанцию марафонского бега.**
А) 42cm175m Б) 42cm185m *с) 42cm195m г) 42cm205m
- 16. Найдите размер поля в футбольной спортивной игре.**
А) 45х105м Б) 55х100м в) 60х120м г) 90х120м
- 17. Сколько существует разных нарицательных прилагательных.**
*А) 5 Б) 4 С) 3 Г) 2
- 18. Определите вес баскетбольного мяча.**
А) 300-310гр *Б) 600-650гр с) 290-300гр г) 300-320гр
- 19. Найдите определение, которое относится к виду спорта футбол.**
А) вес мяча 396-420gr, окружность мяча 68-71cm
*Б) вес мяча 396-453gr, окружность мяча 61-69cm
С) вес мяча 405-495gr, окружность мяча 65-85cm
Д) вес мяча 423-468gr, окружность мяча 64-71cm
- 20. Каков размер ширины ворот в футбольном спорте?**
*А) 7,32 Б) 7,42 С) 6,42. Д) 5,23

Вариант 3

1. Из приведенных ниже вариантов ответа укажите игры, которые входят в состав национальных игр?

*А) день и ночь, ловля удочкой, перетягивание каната, тополь белый или тополь синий.

Б) Белый тополь, синий Тополь, охотники, ловкий вратарь

В) день и ночь, кто проворнее, тополь белый или тополь синий, эстафета прыжков,

Г) эстафета волейболистов, кто ловкий, ловкий вратарь.

2. Укажите размер футбольных ворот в футбольном виде спорта.

А) высота 2м41см, длина 7м30см

*Б) высота 2м42см, длина 7м32см

С) высота 2м40см, длина 7м32см

Д) высота 2м44см, длина 7м32см

3. Определите дату основания волейбольного вида спорта из приведенных ниже.

А) 1899г *Б) 1895г с) 1896г Д) 1898г

4. Найдите человека, который основал вид спорта баскетбол?

*А) Д. Нисмит Б) В. Морган С. Джордан Д. Т. Берк

5. Ниже укажите игры, которые являются частью экшн-игр.

А) ловкий вратарь. Белый тополь, синий Тополь, день и ночь

Б) день и ночь, кто проворнее, Белый тополь, синий Тополь,

С) день и ночь, ловля удочек, перетягивание каната, тополь белый, тополь синий

*Г) выброшенный вратарь, эстафета с заданием, перехват на обратном пути.

6. Между кем проводятся спортивные игры надежды.

А) среди студентов академических лицеев Б) среди студентов высших учебных заведений

*С) среди школьников Г) среди студентов академических лицеев и профессиональных колледжей

7. В волейболе четко указано, в каких зонах может играть либеро (защитник).

А) 1,2,3 Б) 2,3,4 *С) 1,5,6 Г) 1,4,6

8. Определите высоту от Земли до кольца в баскетбольном виде спорта.

А) 2М Б) 2м75см с) 2м55см Г) 3м05см

9. Когда, кем был изобретен вид спорта гандбол?

*А) 1898й некто Нильсон с) 1896й В. Морган

Б) 1899й Некто Нильсон Г) 1895й В. Морган

10. Среди кого проводятся спортивные игры "Баркамол авлод".

А) среди школьников *Б) среди студентов академических лицеев и профессиональных колледжей

С) среди студентов высших учебных заведений Г) среди студентов академических лицеев

11. Определите определение, которое относится к виду спорта футбол.

А) вес мяча 456-487г, площадь 45х96м *Б) вес мяча 396-453г, площадь 90х120м

С) вес мяча 396-469г, площадь 20х40м Г) вес мяча 396-489г, площадь 90х120м

12. Во время футбольного матча перерыв составляет несколько минут.

*А) 15 минут Б) 5 минут В) 10 минут Г) 20 минут

13. Определите размер поля ворот в футбольном спорте.

А) 7,15 м Б) 9,15 м с) 11м *Г) 5,50 м

14. Определите вес волейбольного мяча.

А) 290-300г Б) 250-298г *С) 270-280г Г) 289-295г

15. Определите размер футбольного штрафного поля?, Укажите высоту флажков, установленных на поле.

А) 3,50 м, 1м Б) 4,50 м, 2м *С) 16, 50 м, 1м50см Г) 5,55 м, 1м80см

16. Для какого вида спорта предназначен следующий размер поля 18мх9м?

А) теннис Б) баскетбол с) гандбол *Г) волейбол

17. Определите размер стойки футбольных ворот, в зависимости от того, какой вид спорта имеет следующий размер поля 28м х 15м.

*А) баскетбол, 12см Б) футбол, 10см с) Гандбол, 15см Г) волейбол, 18см

18. Отметьте дату, когда был изобретен вид спорта баскетбол.

А) 1890г *Б) 1891г с) 1895г Д) 1899г

19. Сколько частей составляют уроки физкультуры, сколько существует различных физических качеств?

А) 2; 5 *Б) 3; 5 С) 4; 4 Г) 5; 3

20. Сколько партий длится игра в волейбольном виде спорта.

*А) 5 Б) 4 С) 2 Г) в волейбол играют по времени

21. Укажите правильный вариант ответа на следующие вопросы?

Ис-сколько минут тренировки могут занять у людей среднего возраста,

ИИС-определить высоту гимнастической стенки.

ИИС-какова ширина гимнастической скамьи

А) ис-70-80, И с-440 см, ИИС-20см Б) ИС-65-75, И с-520 см, ИИС-27см

В) ИС-50-60, И с-610 см, ИИС-15см *Г) ИС-60-90, И с-320 см, ИИС-24 см

22. Определите длину бруса бруса.

А) 320 см Б) 310 см В) 350 см Г) 305 см

23. Укажите правильные ответы на следующие вопросы, касающиеся вида спорта футбол?

I-S-футбол, каков размер штрафной?

II-S-каков размер вратарской площадки?

A) ДВС-15,50 м, II с-17,50 м Б) ДВС - 14,50 м, II с-4,50 м

*S) Is-6,50 м, II s-5,50 м D) Is-3,50 м, II s-6,50 м

24. Укажите конкретные ответы на следующие вопросы?

Какой радиус круга в центре поля в мини-футболе?

II-с какого расстояния бьют пенальти?

III-сколько судей управляет игрой?

A) Is-7,15 м, II s-9 м, III s-2та Б) Is-,15 м, II s-7 м, III s-1та

S) Is-9 м, II s-11 м, III s-4та *D) Is-9,15 м, II s-11 м, III s-3та

25. Ответьте на следующие вопросы, касающиеся вида спорта футбол?

Iсе-сколько игроков из резерва можно заменить во время игры?

II-S-сколько флажков установлено вокруг поля?

Когда футбол был включен в III s-"Олимпийские" игры?

*A) ИС-3, ИИС-6, 1912 Англия Б) ИС-1, ИИС-2, 1920 Уругвай

С) ИС-2, ИИС-4, 1908 Бельгия г) ИС-4, ИИС-5, 1908 Англия

26. Укажите правильные ответы, характерные для вида спорта Легкая атлетика.

Is-сколько метров начинается бег на короткие дистанции?

II s - сколько метров начинается бег на средние дистанции

III s-сколько метров начинается бег на длинные дистанции.

A) ис-40 м, ИИС-200м, ИИС-2500м *Б) ИС-30 м, ИИС-400 м, ИИС-3000 м

С) ИС-80 м, ИИС-300, ИИС-1500м г) ИС-60 м, ИИС-100м, ИИС-2000м

27. Сколько очков заканчивается последний раздел Игры в волейбол?

A) 25 очков * Б) 15 очков с) 28 очков Д) 20 очков

28. Со скольки метров будет дан штрафной удар по воротам гандбола, со скольки метров будет вторая диагональная линия на его поле

*A) 7 м, 9 м Б) 7 м, 8 м с) 9 м, 9 м д) 5 м, 9 м

29. Покажите правильные ответы на вопросы, касающиеся гандбольного спорта.

Сколько игроков команды записано в заявку на игру Ice-Handball,

Сколько игроков в каждой команде действует на II s-поле,

III s-сколько раз тренер команды берет тайм-аут в каждом тайме.

A) ИС-10, ИС-7, ИИС-1 раз Б) ИС-14, ИС-7, ИИС-2 раза

С) ИС-15 раз, II с-7 раз, Ииис-1 раз *Г) ИС-12 раз, II с-7 раз, Ииис-2 раза

30. Ответьте на вопросы, касающиеся вида спорта баскетбол?

какова высота баскетбольного щита.

II s-какой размер баскетбольного щита,

III s-каков диаметр окружности баскетбольной корзины.

A) ИС-3, 05см, ИИС-120-105см, ИИС-55 см

*С) ИС-3, 05 см, ИИС-180-105 см, ИИС-45 см

Б) ИС-3, 15 см, ИИС-160-170 см, ИИС-56 см

Д) ИС-3, 10 см, ИИС-180-105 см, ИИС-48 см

Вариант 4

1. К какому виду спорта относится следующий размер поля 20мх40м, сколько таймов играют в гандбол?

*A) гандбол, 2 Б) баскетбол, 4 л с) волейбол, 5 г) мини футбол, 3

2. Найдите игры, которые являются частью национальных игр.

Г) эстафета волейболистов, кто ловкий, ловкий вратарь.

*Б) перетягивание каната, ловля рыбы, день и ночь, шпионы.

С) день и ночь, кто проворнее, тополь белый, тополь синий, эстафета прыжков,

Г) тополь белый, тополь синий, охотники, привередливый привратник.

3. То он весит Р 270-280gr.ga равный. К какому виду спорта относится это определение.

A) футбол *б) волейбол с) баскетбол г) Гандбол

4 это спорт 1895 года.основан в. Найдите конкретный ответ на это определение

*A) волейбол Б) футбол с) баскетбол г) Гандбол

5. Определите, сколько минут перерыв в футбольном матче.

A) 10 минут Б) 5 минут с) 20 минут г) 15 минут

6. Радиус окружности в центре поля 9m15sm.ga равный. К какому виду спорта относится это определение.

A) волейбол Б) баскетбол *с) Футбол г) Гандбол

7. Как вы думаете, из каких частей состоят уроки физкультуры.

A) подготовительный, основной. Б) введение. основной, *с) подготовительный, основной, заключительный.

Г) практические, теоретические

8. Определите типы прогулок среди следующих.

A) спортсмен, быстрый Б) спортсмен, прыгающий

С) простой, медленный *Г) простой, спортивный

9.Определите определение вида спорта, который является специфическим для волейбола.

*А)площадь 9х18м, высота сетки 2м43см Б) площадь 9х18м, высота сетки 2м45см

С) площадь 9х18м, высота сетки 2м40см Д) площадь 9х18м, высота сетки 2м38см

10.К какому виду спорта относится следующее определение. Размер поля 15х28м, вес мяча 600-650гр, придуман из nismit Nomon.

А) футбол *Б)баскетбол с) волейбол Г) Гандбол

11.Найдите игры, которые являются частью экшн-игр.

А) день и ночь, ловля удочек, перетягивание каната, тополь белый, тополь синий.

*Б) выталкивание из круга, наблюдатели, группа регулировки

С) день и ночь, кто проворнее, тополь белый, тополь синий, эстафета прыжков,

Г) тополь белый, тополь синий, охотники, привередливый привратник.

12.Из спортивных игр игра в гандбол когда, кем была изобретена.

*А) 1898г. Ник Нилсон () 1989г. Нисмит

С) 1895г никто Нилсон Д) 1895г. Вильям Морган

13.В игре каждый тайм длится 45 минут.К какому виду спорта относится это определение.

А) Гандбол Б)баскетбол с) волейбол *Г) футбол

14. Каков размер футбольного поля вратаря?

А)3,50 м Б)4,50 м *с) 5,50 м Г) 6,50 м

15.Определите дистанцию марафонского бега.

А) 42cm175m Б) 42cm185m *с) 42cm195m Г) 42cm205m

16.Найдите размер поля в футбольной спортивной игре.

А) 45х105м Б)55х100м в) 60х120м Г) 90х120м

17.Сколько существует разных нарицательных прилагательных. Когда был изобретен cultupi.

*А)5хил,1898и Б) 4хил,1895и с) 3хил,1981и Г) 2хил,1898и

18.Определите вес баскетбольного мяча.

А) 300-310гр *Б) 600-650гр с) 290-300гр Г) 300-320гр

19.Найдите определение, которое относится к виду спорта футбол.

А) вес мяча 396-420гр, окружность мяча 68-71см *Б) вес мяча 396-453гр, окружность мяча 61-69см

С) вес мяча 405-495гр, окружность мяча 65-85см Д) вес мяча 423-468гр, окружность мяча 64-71см

20.Каков размер ширины ворот в футбольном спорте?

*А)7,32 Б)7,42 С) 6,42. Д)5,23

21.Ответьте на следующие вопросы?

Is-какой диаметр баскетбольного мяча для мальчиков,

Ps-сколько стоит баскетбольный мяч для девочек.

IIIs-от какого языка происходит слово легкая атлетика.

А)Is-мальчики и-n64-68 dm, Ps-девочки и-n76-80 dm,IIIs-японский

Б)Is-мальчики и-n65-70dm, Ps-девочки и-n70-81dm,IIIs-греческий

С)Is-мальчики и-n 76-80 dm, Ps-девочки и-n 65-70dm,IIIs-с немецкого

*Д)Is-мальчики и-n74-78dm, Ps-девочки и-n72-74dm,IIIs-греческий

Рекомендовано студентам в промежуточных и итоговых оценках Стандарты испытаний "алпомыш" и "Барчинов"

№	Тестовые упражнения	Результаты и оценка					
		Ребята			Девушки		
		5.	“4”	“3”	5.	“4”	“3”
1	Бег 60 метров	8.0	8.5	9,0	10.0	10.05	11
2	Бег 100 метров	13,2	13.5	14,0	16,0	16,8	17,0
3	Бег 1000 метров	3,20	3.30	3,40	5.15.0	5.20.0	5,35.0
4	Бег 2000 м 1-к.	8.30,0	9.00,0	9.30,0	13,00.0	13,10.0	13,20
5	Бег 2000 м 2-к.	8.30,0	9.00,0	9.30,0	12,30.0	13,00.0	13,30
6	Бег 3000 м 1-к.	12.10	12.20	12.30,0	-	-	-
7	Бег 3000 м 2-к.	12.00	12.10	12.20,0	-	-	-
8	Бег на максимум (4х10) м (секунды)	9,0	9,5	10,0	10,0	10,5	11,0
9	Метание гранаты Девочки-500гр, подростки-700гр	40	38	35	25	22	20

10	Прыжки в длину стоя	240	230	220	180	170	160
11	Поднятие туловища лежа на коврике	45	40	35	40	35	30
12	Прыжки в длину (1-1. 5 минуты)	140-180	130 -160	110 -140	150-185	145-180	135-165
13	Прыжки в длину с разбега	500	480	460	370	360	350
14	Волейбол. передает (играет) мяч двумя опорными пальцами над головой 360 см. По кругу (раз)	40	36	30	36	32	30
15	Штрафной бросок. Баскетбол (7-я попытка)	5	4	3	4	3	2
16	Колебание в турникете	16	14	12	-	-	-
17	Письмо сложением рук (гимн.на место)	-	-	-	15	12	8
18	Сидя на двух ногах(1дакика)	62	60	50	-	-	-
19	Сидя на двух ногах(30 секунд)	-	-	-	32	30	25
20	Сгибание руки в упоре (раз)	50	45	40	-	-	-
21	максимальный бег(секунды) 5x5m	-	-	-	10.0	12.0	14.0
22	Метание теннисного мяча	-	-	-	35	30	25
23	Сидя на одной ноге	20/20	18/18	16/16	16/16	10/10	6/6
24	Играть в волейбол, не опуская мяч на землю в течение 1 минуты	36	32	30	36	32	30