

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЧИТИНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-
воспитательной работе ФГБОУ ВО
ЧГМА, д.м.н., профессор



И.К. Богомолова

«27» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Вариативная по выбору

Адаптивная физическая подготовка

Специальность: 31.05.01 Лечебное дело

Форма обучения: очная

Факультет: лечебный

Кафедра: физической культуры

Курс: 1, 2, 3, 4

Семестр: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

Практические: 256 часов

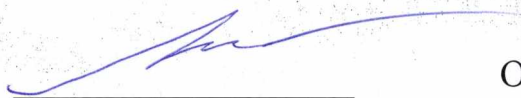
Самостоятельная работа: 72 часа

Всего часов: 328

Зачетных единиц: 0

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая подготовка» одобрена на заседании кафедры «Физической культуры», от «11» мая 2022 г., Протокол №9.

Заведующий кафедрой:

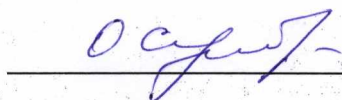


О.А. Лизандер

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая подготовка» одобрена ЦПМК Терапевтический профили, от «24» мая 2022 г., Протокол №4.

Председатель ЦПМК, ДМН

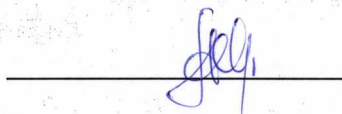
Доцент:



О.В. Серебрякова

Разработчики:

Преподаватель:



А.Н. Мирошникова

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Цель и задачи освоения учебной дисциплины (модуля)

Цель освоения учебной дисциплины (модуля)

Формирование у студентов с ограниченными возможностями здоровья мотивации и стимулов к занятиям физической культуры, как необходимому звену общекультурной ценности обще оздоровительной тактики в профессиональной деятельности.

Задачи освоения учебной дисциплины (модуля)

- Содействовать овладению системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья.
- Способствовать развитию интереса к обучению способам контроля за физической нагрузкой, показателями физического развития и физических качеств, формировать навыки использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья с помощью дневника здоровья и навыков самонаблюдения.
- Сформировать навык использования средств и методов противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда в процессе профессиональной деятельности.
- Развить ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры, физической культуры, как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией и сформировать навыки использования средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.

1.2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

1.2.1. Учебная дисциплина (модуль) относится Б1

1.2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения и навыки

Знания:

1. Социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

Умения:

1. Разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения.

Навыки:

1. Владения методами физического совершенствования и самовоспитания.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины (модуля)

1.3.1. Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, освоившие программу специалитета

- медицинская; организационно-управленческая; научно-исследовательская.

1.3.2. Изучение данной учебной дисциплины (модуля) направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции	Индикатор достижения компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6
Общепрофессиональная компетенция (ОПК)					
1	ОПК-3	Способен к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним	ИО 3.6 - Представляет взаимосвязь физических нагрузок, функциональных возможностей организма и понимает фармакологическую коррекцию патологических состояний	<p>Знать</p> <p>1. Взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма и понимает фармакологическую коррекцию патологических состояний.</p> <p>Уметь</p> <p>1. Выявлять взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма и понимать фармакологическую коррекцию патологических состояний.</p> <p>Владеть</p> <p>1. Навыком интерпретации взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма.</p>	1. Тестовые задания.
Универсальная компетенция (УК)					
2	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУ 7.1 - Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	<p>Знать</p> <p>1. Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации</p>	1. Сдача нормативов. Тестовые задания.

				<p>профессиональной деятельности</p> <p>2. Знает принципы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>3. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>Уметь</p> <p>1. Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной</p> <p>2. Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p> <p>3. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть</p> <p>1. Компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни</p>	
--	--	--	--	--	--

			<p>2. Способами составления плана своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>3. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</p>	
		<p>ИУ 7.2 - Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знать</p> <p>1. Знает принципы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>Уметь</p> <p>1. Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.</p> <p>Владеть</p> <p>1. Способами составления плана своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>1. Сдача нормативов. Тестовые задания.</p>
		<p>ИУ 7.3 - Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать</p> <p>1. Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p>	<p>1. Сдача нормативов. Тестовые задания.</p>

				<p>Уметь</p> <p>1. Обосновывает выбор здоровьесберегающей технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной</p>	
				<p>Владеть</p> <p>1. Компетенциями сохранения здоровья (знания и соблюдения норм здорового образа жизни) и использовать полученные знания в пропаганде здорового образа жизни</p>	

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Всего часов/зачётных единиц	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
		Часов	Часов	Часов	Часов	Часов	Часов	Часов	Часов
Аудиторные занятия (всего), в том числе:	256	36	36	36	20	20	36	36	36
Практические (ПЗ)	256	36	36	36	20	20	36	36	36
Самостоятельная работа (СР), в том числе:	72	12	12	12			12	12	12
Подготовка к практическому занятию по заданию преподавателя.	24	4	4	4			4	4	4
Написание реферата	24	4	4	4			4	4	4
Составления индивидуального комплекса упражнений (ОРУ)	24	4	4	4			4	4	4
Итого: общая трудоемкость	328	48	48	48	20	20	48	48	48

2.2. Разделы учебной дисциплины (модуля) и компетенции, которые должны быть усвоены при их изучении:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах (темы раздела)
1	2	3	4
1	ОПК-3, УК-7	Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям.	<ul style="list-style-type: none"> ● Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. ● Дневник здоровья. ● Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. ● Упражнения для воспитания выносливость.

			Упражнения для воспитания скорости.
2	ОПК-3, УК-7	Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура.	<ul style="list-style-type: none"> ● Упражнения для воспитания силы. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения для воспитания ловкости. ● Дневник здоровья. ● Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
3	ОПК-3, УК-7	Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям.	<ul style="list-style-type: none"> ● Дневник здоровья. ● Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. ● Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. ● Упражнения для воспитания скорости. Упражнения для воспитания выносливость.
4	ОПК-3, УК-7	Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура.	<ul style="list-style-type: none"> ● Дневник здоровья. ● Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. ● Упражнения для воспитания ловкости. ● Упражнения для воспитания силы. Упражнения для воспитания гибкости.
5	ОПК-3, УК-7	Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям.	<ul style="list-style-type: none"> ● Дневник здоровья. ● Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. ● Упражнения для воспитания выносливость. Упражнения для воспитания скорости. ● Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.
6	ОПК-3, УК-7	Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура.	<ul style="list-style-type: none"> ● Упражнения для воспитания силы. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения для воспитания ловкости. ● Дневник здоровья. ● Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
7	ОПК-3, УК-7	.Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по	<ul style="list-style-type: none"> ● Дневник здоровья.

		заболеваниям.	<ul style="list-style-type: none"> • Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. • Упражнения для воспитания скорости. Упражнения для воспитания выносливость. • Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.
8	ОПК-3, УК-7	Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура	<ul style="list-style-type: none"> • Дневник здоровья. • Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. • Упражнения для воспитания силы. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения для воспитания ловкости.

2.3. Разделы учебной дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы контроля:

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая СРС (в часах)			Формы контроля успеваемости
			ПЗ	СР	Всего	
1	2	3	4	5	6	7
1	1	Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям.	36	12	48	<ul style="list-style-type: none"> • Показ, исполнение технического действия • Прием контрольных нормативов • Реферат • Заполнения дневника
Итого (по семестру)			36	12	48	
2	2	Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура.	36	12	48	<ul style="list-style-type: none"> • Показ, исполнение технического действия • Прием контрольных нормативов • Реферат • Заполнения дневника

Итого (по семестру)			36	12	48	
3	3	Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям.	36	12	48	<ul style="list-style-type: none"> ● Показ, исполнение технического действия ● Прием контрольных нормативов ● Реферат ● Заполнения дневника
Итого (по семестру)			36	12	48	
4	4	Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура.	20		20	<ul style="list-style-type: none"> ● Показ, исполнение технического действия ● Прием контрольных нормативов ● Реферат ● Заполнения дневника
Итого (по семестру)			20	0	20	
5	5	Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям.	20		20	<ul style="list-style-type: none"> ● Показ, исполнение технического действия ● Прием контрольных нормативов ● Реферат ● Заполнения дневника
Итого (по семестру)			20	0	20	
6	6	Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура.	36	12	48	<ul style="list-style-type: none"> ● Показ, исполнение технического действия ● Прием контрольных нормативов ● Реферат ● Заполнения дневника
Итого (по семестру)			36	12	48	
7	7	Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям.	36	12	48	<ul style="list-style-type: none"> ● Показ, исполнение технического действия ● Прием контрольных нормативов

						<ul style="list-style-type: none"> ● Реферат ● Заполнения дневника
Итого (по семестру)			36	12	48	
8	8	Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура	36	12	48	<ul style="list-style-type: none"> ● Показ, исполнение технического действия ● Прием контрольных нормативов ● Реферат ● Заполнения дневника
Итого (по семестру)			36	12	48	
Итого (по всей дисциплине)			256	72	328	

2.4. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля):

Лекции не предусмотрены.

2.5. Название тем практических занятий и количество часов по семестрам изучения учебной дисциплины (модуля):

№ п/п	Название тем практических занятий	Семестры								
		№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8	
		Часов	Часов	Часов	Часов	Часов	Часов	Часов	Часов	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по физической культуре. Распределение группам (согласно диагнозу).	2								
2	Развитие физических качеств (выносливость). Дневник здоровья, оценка здоровья, физического развития, функционального состояния. Проба Штанге.	2								
3	Воспитание выносливости. Принципы составления комплексов ЛФК. Средства и методы восстановления физической работоспособности. Проба Генча.	2								

4	Развитие физических качеств (быстрота). Обучение подсчету пульса сердечных сокращений (ЧСС). Игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).	2							
5	Воспитание выносливости и быстроты. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. Тест Купера	2							
6	Развитие физических качеств (координации). Лечебная ходьба на расстояние (до 3000 метров).	2							
7	Развитие двигательных-координационных способностей. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренирующей направленности. Проба Ромберга.	2							
8	Воспитание выносливости. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.	2							
9	Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти в бадминтоне. Проба Руффье	2							
10	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Обучение игровым стойкам в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Индекс Кетле. Дневник здоровья.	2							
11	Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления комплексов ЛФК для гибкости. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).	2							
12	Воспитание равновесия. Обучение игровым стойкам в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.	2							
13	Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения короткой подачи. Тест (динамометрия).	2							
14	Развитие физических качеств (силы). Обучение технике выполнения высоко-далеким ударам. Дневник здоровья.	2							

	Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа								
15	Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.	2							
16	Развитие физических качеств (силы). Обучение подачам и ударам перед собой. Изучение техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.	2							
17	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.	2							
18	Развитие физических качеств (быстроты). Совершенствование техники имитации ударов справа, слева. Парные эстафеты. Учебная игра.	2							
19	Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Траектория полета волана. Проба Руффье		2						
20	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Обучение игровым стойкам в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Индекс Кетле. Дневник здоровья.		2						
21	Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления комплексов ЛФК для гибкости. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).		2						
22	Воспитание равновесия. Обучение игровым стойкам в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.		2						
23	Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения короткой подачи. Тест (динамометрия).		2						
24	Развитие физических качеств (силы). Обучение техники выполнения высоко		2						

	далеким ударам. Дневник здоровья. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа								
25	Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.		2						
26	Развитие физических качеств (силы). Обучение технике мягким ударам перед собой. Изучение техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.		2						
27	Развития физических качеств гибкости и ловкости. Тактическая игра. Проба Руффье		2						
28	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.		2						
29	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по физической культуре. Распределение группам (согласно диагнозу).		2						
30	Развитие физических качеств (выносливость). Дневник здоровья, оценка здоровья, физического развития, функционального состояния. Проба Штанге.		2						
31	Воспитание выносливости. Принципы составления комплексов ЛФК. Средства и методы восстановления физической работоспособности .Проба Генча.		2						
32	Развитие физических качеств (быстрота). Обучение подсчету пульса сердечных сокращений (ЧСС). Игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).		2						
33	Воспитание выносливости и быстроты. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. Тест Купера		2						
34	Развитие физических качеств (координации). Лечебная ходьба на расстояние (до 3000 метров).		2						
35	Развитие двигательных-координационных способностей. Методика составления и		2						

	проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренирующей направленности. Проба Ромберга.								
36	Воспитание выносливости. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.		2						
37	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по физической культуре. Распределение группам (согласно диагнозу).			2					
38	Развитие физических качеств (выносливость). Дневник здоровья, оценка здоровья, физического развития, функционального состояния. Проба Штанге.			2					
39	Воспитание выносливости. Принципы составления комплексов ЛФК. Средства и методы восстановления физической работоспособности .Проба Генча.			2					
40	Развитие физических качеств (быстрота). Подсчет пульса сердечных сокращений (ЧСС). Игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).			2					
41	Воспитание выносливости и быстроты. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. Тест Купера			2					
42	Развитие физических качеств (координации). Лечебная ходьба на расстояние (до 3000 метров).			2					
43	Развитие двигательных способностей. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренирующей направленности. Проба Ромберга.			2					
44	Воспитание выносливости. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.			2					
45	Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти в бадминтоне. Проба Руффье			2					
46	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Индекс Кетле.			2					

	Дневник здоровья.								
47	Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления комплексов ЛФК для гибкости. Способы перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).			2					
48	Воспитание равновесия. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.			2					
49	Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения которткой подачи. Тест (динамометрия).			2					
50	Развитие физических качеств (силы). Техника выполнения высоко далекого удараа. Дневник здоровья. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа			2					
51	Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.			2					
52	Развитие физических качеств (силы). Подачи и удары перед собой. Изучение техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.			2					
53	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы).Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.			2					
54	Развитие физических качеств (быстроты).Совершенствование техники имитации ударов справа, слева. Парные эстафеты. Учебная игра.			2					
55	Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Траектория полета волана. Проба Руффье				2				
56	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Индекс Кетле.					2			

	Дневник здоровья.								
57	Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления комплексов ЛФК для гибкости. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).				2				
58	Воспитание равновесия. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.				2				
59	Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения которткой подачи. Тест (динамометрия).				2				
60	Развитие физических качеств (силы). Техники выполнения высоко дальким ударам. Дневник здоровья. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа				2				
61	Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.				2				
62	Развитие физических качеств (силы). Техника мягким ударам перед собой. Изучение техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.				2				
63	Развития физических качеств гибкости и ловкости. Тактическая игра. Проба Руффье				2				
64	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.				2				
65	Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Траектория полета волана. Проба Руффье					2			
66	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Индекс Кетле.						2		

	Дневник здоровья.								
67	Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления комплексов ЛФК для гибкости. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).					2			
68	Воспитание равновесия. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.					2			
69	Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения которткой подачи. Тест (динамометрия).					2			
70	Развитие физических качеств (силы). Техники выполнения высоко дальким ударам. Дневник здоровья. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа					2			
71	Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.					2			
72	Развитие физических качеств (силы). Техники мягким ударам перед собой. Изучение техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.					2			
73	Развития физических качеств гибкости и ловкости. Тактическая игра. Проба Руффье					2			
74	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.					2			
75	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по физической культуре. Распределение группам (согласно диагнозу).						2		
76	Развитие физических качеств (выносливость). Дневник здоровья, оценка здоровья, физического развития,						2		

	функционального состояния. Проба Штанге.								
77	Воспитание выносливости. Принципы составления комплексов ЛФК. Средства и методы восстановления физической работоспособности .Проба Генча.						2		
78	Развитие физических качеств (быстрота). Подсчет пульса сердечных сокращений (ЧСС). Игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).						2		
79	Воспитание выносливости и быстроты. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. Тест Купера						2		
80	Развитие физических качеств (координации). Лечебная ходьба на расстояние (до 3000 метров).						2		
81	Развитие двигательно-координационных способностей. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренирующей направленности. Проба Ромберга.						2		
82	Воспитание выносливости. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.						2		
83	Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Правильный хват ракетки, положения кисти в бадминтоне. Проба Руффье						2		
84	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Индекс Кетле. Дневник здоровья.						2		
85	Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления комплексов ЛФК для гибкости. Способы перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).						2		
86	Воспитание равновесия. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.						2		
87	Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения которткой подачи. Тест (динамометрия).						2		

88	Развитие физических качеств (силы). Техники выполнения высоко далеким ударам. Дневник здоровья. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа							2	
89	Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.							2	
90	Развитие физических качеств (силы). Техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.							2	
91	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.							2	
92	Развитие физических качеств (быстроты). Совершенствование техники имитации ударов справа, слева. Парные эстафеты. Учебная игра.							2	
93	Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Траектория полета волана. Проба Руффье								2
94	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Индекс Кетле. Дневник здоровья.								2
95	Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления комплексов ЛФК для гибкости. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).								2
96	Воспитание равновесия. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.								2
97	Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения которткой подачи. Тест (динамометрия).								2
98	Развитие физических качеств (силы). Техники выполнения высоко далеким ударам. Дневник здоровья.								2

	Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа								
99	Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.							2	
100	Развитие физических качеств (силы). Техники мягких ударов перед собой. Изучение техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.							2	
101	Развития физических качеств гибкости и ловкости. Тактическая игра. Проба Руффье							2	
102	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.							2	
103	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по физической культуре. Распределение группам (согласно диагнозу).							2	
104	Развитие физических качеств (выносливость). Дневник здоровья, оценка здоровья, физического развития, функционального состояния. Проба Штанге.							2	
105	Воспитание выносливости. Принципы составления комплексов ЛФК. Средства и методы восстановления физической работоспособности .Проба Генча.							2	
106	Развитие физических качеств (быстрота). Подсчет пульса сердечных сокращений (ЧСС). Игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).							2	
107	Воспитание выносливости и быстроты. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. Тест Купера							2	
108	Развитие физических качеств (координации). Лечебная ходьба на расстояние (до 3000 метров).							2	
109	Развитие двигательных-координационных способностей. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или							2	

	тренирующей направленности. Проба Ромберга.								
110	Воспитание выносливости. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.							2	
111	Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Траектория полета волана. Проба Руффье								2
112	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Индекс Кетле. Дневник здоровья.								2
113	Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления комплексов ЛФК для гибкости. Способы перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).								2
114	Воспитание равновесия. Обучение игровым стойкам в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.								2
115	Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения которткой подачи. Тест (динамометрия).								2
116	Развитие физических качеств (силы). Дневник здоровья. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа								2
117	Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.								2
118	Развитие физических качеств (силы). Техника мягких ударов перед собой. Изучение техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.								2
119	Развития физических качеств гибкости и ловкости. Тактическая игра. Проба Руффье								2
120	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период								2

	обучения.								
121	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по физической культуре. Распределение группам (согласно диагнозу).								2
122	Развитие физических качеств (выносливость). Дневник здоровья, оценка здоровья, физического развития, функционального состояния. Проба Штанге.								2
123	Воспитание выносливости. Принципы составления комплексов ЛФК. Средства и методы восстановления физической работоспособности .Проба Генча.								2
124	Развитие физических качеств (быстрота). Подсчет пульса сердечных сокращений (ЧСС). Игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).								2
125	Воспитание выносливости и быстроты. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. Тест Купера								2
126	Развитие физических качеств (координации). Лечебная ходьба на расстояние (до 3000 метров).								2
127	Развитие двигательных-координационных способностей. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренирующей направленности. Проба Ромберга.								2
128	Воспитание выносливости. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.								2
Итого (по семестрам)		36	36	36	20	20	36	36	36
Итого (по всей дисциплине)									256

2.6. Лабораторный практикум:

Лабораторные практикум не предусмотрен.

2.7. Самостоятельная работа студентов

2.7.1. Виды СР

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды СР	Всего часов
1	2	3	4	5
1	1	Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям.	<ul style="list-style-type: none"> ● Анализ литературы по физической культуре с учетом классификаций индивидуального заболевания. ● Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). ● Написание реферата по медицинским показаниям. 	12
Итого (по семестру)				12
1	2	Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура.	<ul style="list-style-type: none"> ● Анализ литературы по физической культуре с учетом классификаций индивидуального заболевания. ● Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). ● Написание реферата по медицинским показаниям. ● Составления комплекса ОРУ. 	12
Итого (по семестру)				12
1	3	Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям.	<ul style="list-style-type: none"> ● Анализ литературы по физической культуре с учетом классификаций индивидуального заболевания. ● Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). ● Написание реферата по медицинским показаниям. 	12
Итого (по семестру)				12
1	6	Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура.	<ul style="list-style-type: none"> ● Анализ литературы по физической культуре с учетом классификаций индивидуального заболевания. ● Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение 	12

			отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).	
			<ul style="list-style-type: none"> ● Написание реферата по медицинским показаниям. 	
Итого (по семестру)				12
1	7	.Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям.	<ul style="list-style-type: none"> ● Анализ литературы по физической культуре с учетом классификаций индивидуального заболевания. ● Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). ● Написание реферата по медицинским показаниям. ● Составления комплекса ОРУ. 	12
Итого (по семестру)				12
1	8	Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура	<ul style="list-style-type: none"> ● Анализ литературы по физической культуре с учетом классификаций индивидуального заболевания. ● Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). ● Написание реферата по медицинским показаниям. 	12
Итого (по семестру)				12
Итого (по всей дисциплине)				72

2.7.2. Примерная тематика рефератов, курсовых работ, контрольных вопросов

Семестр №1

1. Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.
2. Составление комплекса упражнений с учетом своего заболевания.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (гибкость).
4. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (координация).

5. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (в парах).
6. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.

Семестр №2

1. Возможности самоконтроля.
2. Антропометрическое измерение. Функциональные наблюдения.
3. Составить комплекс дыхательных упражнений.
4. Составить комплекс общеразвивающих упражнений
5. Формы организации физкультурной деятельности во внерабочее время.

Семестр №3

1. Возможности физической культуры в профессиональной подготовке специалиста
2. Составить индивидуальную программу занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.
3. Составить индивидуальную программу занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.

Семестр №4

1. Составить комплекс упражнений восстановительного характера
2. Составление индивидуальных комплексов упражнений оздоровительной направленности.
3. Определить профессионально значимые личностные качества специалиста избранной специальности и возможность их развития в физкультурной деятельности.
4. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (снятие зрительного утомления).
5. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (повышение физической работоспособности).

Семестр №5

Семестр №6

Семестр №7

Семестр №8

2.8. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения учебной дисциплины (модуля)

2.8.1. Формы оценочных средств для текущей аттестации

Раздел, тема	Формируемые компетенции	Проверка уровней сформированности компетенций					
		Знать	ОС	Уметь	ОС	Владеть	ОС
Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	Сп.1 Сп.2 Сп.3 Сп.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИО 3.6: 1	Сп.1 Сп.2 Сп.3 Сп.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИО 3.6: 1	Сп.1 Сп.2 Сп.3 Сп.4 СП.5 СП.6 СП.7
	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21
Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям. Дневник здоровья.	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	Сп.1 Сп.2 Сп.3 Сп.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИО 3.6: 1	Сп.1 Сп.2 Сп.3 Сп.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИО 3.6: 1	Сп.1 Сп.2 Сп.3 Сп.4 СП.5 СП.6 СП.7
	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2	О.5,О.6, О.9, Л.21	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2	О.5,О.6, О.9, Л.21	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2	О.5,О.6, О.9, Л.21
Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	Сп.1 Сп.2 Сп.3 Сп.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИО 3.6: 1	Сп.1 Сп.2 Сп.3 Сп.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИО 3.6: 1	Сп.1 Сп.2 Сп.3 Сп.4 СП.5 СП.6 СП.7
	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21	Уметь: ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21	Владеть: ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21
Общая физическая подготовка.	УК-7	Знать: ИУ 7.1:	О.5,О.6, О.9,	Уметь: ИУ 7.1:	О.5,О.6, О.9,	Владеть: ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9,

Составление комплексы ОРУ по заболеваниям. Упражнения для воспитания выносливость. Упражнения для воспитания скорости.		3	Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	3	Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7		Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура. Упражнения для воспитания силы. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения для воспитания ловкости.	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 2	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИУ 7.1: 2	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИУ 7.1: 2	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура. Дневник здоровья.	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИУ 7.1: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИУ 7.1: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям. Дневник здоровья.	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям.	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5	Уметь: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5	Владеть: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5

Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.			СП.6 СП.7		СП.6 СП.7		СП.6 СП.7
	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	
Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям. Упражнения для воспитания скорости. Упражнения для воспитания выносливость.	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура. Дневник здоровья.	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура. Упражнения для воспитания ловкости.	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3

		ИУ 7.1: 3	СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	ИУ 7.1: 3	СП.4 СП.5 СП.6 СП.7		СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура. Упражнения для воспитания силы. Упражнения для воспитания гибкости.	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям. Дневник здоровья.	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям. Упражнения для воспитания выносливость. Упражнения для воспитания скорости.	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
Общая физическая подготовка. Составление	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1	Уметь: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1	Владеть: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1

комплексы ОРУ по заболеваниям. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.			Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7		Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7		Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 2	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура. Упражнения для воспитания силы. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения для воспитания ловкости.	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура. Дневник здоровья.	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
.Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям. Дневник здоровья.	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
.Общая физическая подготовка.	ОПК-3	Знать: ИО 3.6:	О.5,О.6, О.9,	Уметь: ИО 3.6:	О.5,О.6, О.9,	Владеть: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9,

Составление комплексы ОРУ по заболеваниям. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.		1	Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	1	Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7		Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
.Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям. Упражнения для воспитания скорости. Упражнения для выносливости.	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
.Общая физическая подготовка. Составление комплексы ОРУ по заболеваниям. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура Дневник здоровья.	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура Методика оценки уровня функционального и физического состояния	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
	УК-7	Знать:	О.5,О.6,	Уметь:	О.5,О.6,	Владеть:	О.5,О.6,

организма.		ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
Общая физическая подготовка. Лечебная физкультура Упражнения для воспитания силы. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения для воспитания ловкости.	ОПК-3	Знать: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИО 3.6: 1	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7
	УК-7	Знать: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Уметь: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7	Владеть: ИУ 7.1: 1, ИУ 7.1: 2, ИУ 7.1: 3	О.5,О.6, О.9, Л.21Сп.1 Сп.2 Сп.3 СП.4 СП.5 СП.6 СП.7

2.8.2. Формы оценочных средств для промежуточной аттестации

1. Приложение №257: Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
2. Приложение №258: Таблица оценки физической подготовленности.docx

2.8.3. Формы оценочных средств для государственной итоговой аттестации

2.9. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины (модуля)

2.9.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Авторы	Место, год издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	Лечебная физическая культура: учебное пособие. -2-е изд. перераб. и доп. https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970430842.html	Епифанов В.А.	Москва: ГЭОТА Р – Медиа, 2014 г.		0

2	Физическая культура: учебник.	Муллер А.Б.	Москва: Юрайт, 2013 г.		0
3	Письменский И. А. Физическая культура: учебник для вузов https://urait.ru/bcode/469114	Письменский И.А., Аллянов Ю.Н.	Москва: Юрайт, 2021 г.		0

2.9.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Авторы	Место, год издания	Кол-во экземпляров	
				в библиотеке	на кафедре
1	Лизандер, О. А. Легкая атлетика. Техника метания спортивного снаряда (малого мяча, гранаты): методические рекомендации https://clck.ru/35yAeX	Лизандер О.А., Мирошникова А.Н., Филатова Е.В.	Чита: РИЦ ЧГМА, 2017 г.	5	10
2	Физическая культура: учебник.	Муллер А.Б.	Москва: Юрайт, 2013 г.	70	1

2.9.3. Программное обеспечение и интернет-ресурсы

1. <https://www.books-up.ru/>
2. <http://chitgma.ru/medlibrary/vebs>
3. <http://www.studmedlib.ru/>

2.10. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины (модуля)

1. Учебные площадки, залы для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: 1.1. Плоскостная открытая площадка № 19: асфальтовое покрытие. 1.2. Плоскостная открытая площадка №2: земляное покрытие, двор спортивного корпуса. 1.3. Плоскостная открытая площадка №3: прорезиненное покрытие, двор главного корпуса; разметка для игр,

комплекс уличных тренажеров -7 штук.1.4. Спортивный корпус для учебных и физкультурно-оздоровительных занятий: Зал №1 (S=600м3) + балкон (146 м3); Зал №2 (S=150 м3); Зал №3 (S=150 м3); Зал №4 (S=50.3 м3): 1 телевизор, тренажеры для фитнеса.Аудитория 5/4: рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, 1 компьютер, МФУ, принтер. Аудитория 5/3: рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, 1 принтер, 1 ноутбук.Аудитория 5/2: рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, 1 компьютер, МФУ, 2 ноутбука, музыкальный центр.Аудитория 5/1: рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, 1 кинопроектор; 1 экран, 1 электронная шахматная доскаРаздевалки для учебного процесса – 8.1.5. Аудитория 5/6 (тир стрелковый): S= 46 м3, 2 электронных тира, 1 кинопроектор.Аудитория 5/7 (зал): S=60 м3, тренажеры, гантели, 2 – беговые дорожки, 2 элипса, 2 велотренажера.Аудитория (зал) 5/8: S=50м3, зеркала.1.6. Игровой зал (S=320м3), 2 раздевалки (по 18 м3), 1 инвентарная (4 м3).2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с подключением к сети«Интернет». Рабочие места для обучающихся.2.1. Аудитория 5/5: зал для самостоятельной работы. 2.2. Плоскостная открытая площадка №3: прорезиненное покрытие, двор главного корпуса; разметка для игр, комплекс уличных тренажеров -7 штук.3. Помещение для профилактического обслуживания учебного оборудования - кабинет 105.Перечень лицензионного программного обеспечения:1. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 46624341 от 10.03.2010 (лицензия бессрочная).2. Офисный пакет Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN 46624341 от 10.03.2010 (лицензия бессрочная).3. ПО STATISTICA Advanced 10 for Windows, лицензия AXAR507G794202FA-B от 03.07.2015 (лицензия бессрочная).4. Антивирус Kaspersky Endpoint Security Стандартный, лицензия 17E0-200818-095913-750-743 от 18.08.2020, договор 78/2020/ЗК от 4.08.2020 г. 5. Офисный пакет Microsoft Office Professional Plus 2016, лицензия 69218754 от 14.12.2017, договор с ООО "Тандем" №226/2017 /ЗЦ от 20.12.2017 г. (лицензия бессрочная).6. Операционная система Astra Linux Special Edition, договор РБТ-14/1625 -01ВУЗ с АО "НПО" РусБИТех" (лицензия бессрочная).

2.10.1. Перечень наглядных и других пособий

№ п/п	Оборудование	Количество
1	2	3

1	Стенды "Учебная работа" , "Секционная работа" , информационный стенд "Новости спортивной жизни"	3
2	Информационные фильмы "История кафедры Физической культуры"	2

2.11. Образовательные технологии

Виды образовательных технологий, используемые при изучении дисциплины:

1. Здоровьесберегающие технологии.
2. Игровые технологии.
3. Технология дистанционного обучения.
4. Технология развивающего обучения.

2.12. Разделы учебной дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами и практиками

№ п/п	Наименование последующих дисциплин и практик	Номера разделов данной учебной дисциплины, необходимых для изучения последующих дисциплин и практик							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Бег в системе профессиональной прикладной физической подготовки	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Основы настольного тенниса	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Основы оздоровительной гимнастики (аэробика)	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Физическая культура и спорт	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Фитнес – основа профессиональной прикладной физической подготовки	+	+	+	+	+	+	+	+

3. Методические рекомендации по организации изучения учебной дисциплины (модуля)

Занятия проводятся в осенний и весенний периоды - сентябрь, октябрь, апрель, май - на улице, а в зимний период - с ноября по март - в спортивном

зале. Практический раздел программы содержит учебный материал, направленный на улучшение показателей функционального состояния организма, развитие физических качеств, овладение двигательными профессионально-прикладными навыками: умением составлять комплексы упражнений; овладением методами контроля за функциональным состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями. Самостоятельная работа студентов предусмотрена в каждом (кроме 4-ого и 5-ого) семестре, рассчитана на 72 часа, подразумевает подготовку к практическим занятиям, самостоятельное изучение ряда проблем и включает работу с дополнительной литературой, интернетом.

Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам ЧГМА и кафедры (методический кабинет кафедры). По разделу учебной дисциплины разработаны методические рекомендации для студентов «Адаптивная подготовка» и методические указания для преподавателей «Методические рекомендации - «Адаптивная подготовка»

Общие зачетные требования по вариативной части.

В содержание зачетных требований включается: -100% посещение занятий; - знание теоретического раздела программы; - усвоение методических навыков по использованию средств раздела в повседневном быту, в профессионально-прикладной физической подготовке; - в каждом семестре планируется выполнение тестов; - студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период, сдают зачет по теоретическому разделу программы (участие в соревнованиях в качестве помощников судей, написание и защита рефератов, презентаций, согласно тематики).

Оцениваются три раздела учебной деятельности: 1) теоретические знания, 2) овладение методическими умениями и навыками, 3) общая физическая подготовка. По каждому из разделов выставляется оценка (баллы) как минимум «удовлетворительно». Общая оценка за семестр «отработано» выставляется при получении вышеуказанных оценок по разделам.

В случае изменения погодных условий в осенне-весенний период, занятия могут проводиться в спортивном зале.

4. Приложения

Методические рекомендации для преподавателей для проведения лабораторного практикума, практического занятия:

Приложение №1: МР ПР для проведения практического занятия №1 «Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по физической культуре. Распределение группам (согласно диагнозу).»

- Файлы материалов для занятия
 1. МР по заполнению дневника здоровья.docx
 2. Показания и противопоказания.docx
 3. Дневник здоровья.doc
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Коды тестов.docx

Приложение №2: МР ПР для проведения практического занятия №2 «Развитие физических качеств (выносливость). Дневник здоровья, оценка здоровья, физического развития, функционального состояния. Проба Штанге.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Дневник Здоровья.doc
 2. Методические рекомендации по ведению дневника.docx
 3. Проба Штанге.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 3. Коды тестов.docx

Приложение №3: МР ПР для проведения практического занятия №3 «Воспитание выносливости. Принципы составления комплексов ЛФК. Средства и методы восстановления физической работоспособности .Проба Генча.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Проба Генча.docx
 2. Методические указания для составления комплекса ОРУ.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx

2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

Приложение №4: МР ПР для проведения практического занятия №4 «Развитие физических качеств (быстрота). Обучение подсчету пульса сердечных сокращений (ЧСС). Игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).»

- Файлы материалов для занятия
 1. Обучение чсс.docx
 2. Проба на дозированную нагрузку.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 2. Критерии оценивания.odt
 3. Коды тестов.docx

Приложение №5: МР ПР для проведения практического занятия №5 «Воспитание выносливости и быстроты. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. Тест Купера»

- Файлы материалов для занятия
 1. Тест Купера.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

Приложение №6: МР ПР для проведения практического занятия №6 «Развитие физических качеств (координации). Лечебная ходьба на расстояние (до 3000 метров).»

- Файлы материалов для занятия
 1. Лечебная ходьба.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 2. Критерии оценивания.docx
 3. Коды тестов.docx

Приложение №7: МР ПР для проведения практического занятия №7 «Развитие двигательных-координационных способностей. Методика

составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренирующей направленности. Проба Ромберга.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Вестибулярный аппарат.docx
 2. Методические указания для составления комплекса ОРУ.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Таблица оценки физической подготовленности.docx
 2. Критерии оценивания.docx
 3. Коды тестов.docx

Приложение №8: МР ПР для проведения практического занятия №8 «Воспитание выносливости. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Методические указания по ведению дневника самоконтроля для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный период.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Таблица оценки физической подготовленности.docx
 2. Критерии оценивания.docx
 3. Коды тестов.docx

Приложение №9: МР ПР для проведения практического занятия №9 «Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти в бадминтоне. Проба Руффье»

- Файлы материалов для занятия
 1. Техника безопасности на занятиях по бадминтону.docx
 2. Правила игры.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

3. Критерии оценивания.odt

4. Коды тестов.docx

Приложение №10: МР ПР для проведения практического занятия №10 «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Обучение игровым стойкам в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Индекс Кетле. Дневник здоровья.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Игровые стойки.docx
 2. Индекс Кетле.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Коды тестов.docx
 4. Критерии оценивания.docx

Приложение №11: МР ПР для проведения практического занятия №11 «Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления комплексов ЛФК для гибкости. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).»

- Файлы материалов для занятия
 1. Тест наклон вперед.docx
 2. Перемещение по площадке.docx
 3. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 3. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 4. Коды тестов.docx

Приложение №12: МР ПР для проведения практического занятия №12 «Воспитание равновесия. Обучение игровым стойкам в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Проба Ромберга.docx
 2. Игровые стойки.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.odt
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

Приложение №13: МР ПР для проведения практического занятия №13 «Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения которткой подачи. Тест (динамометрия).»

- Файлы материалов для занятия
 1. Короткая подача.docx
 2. Кистева динамометрия.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 4. Коды тестов.docx

Приложение №14: МР ПР для проведения практического занятия №14 «Развитие физических качеств (силы). Обучение техники выполнения высоко далеким ударам. Дневник здоровья. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа»

- Файлы материалов для занятия
 1. Методы самоконтроля.docx
 2. Подтягивание из упора.docx
 3. Траектория полета волана.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx

2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
4. Коды тестов.docx

Приложение №15: МР ПР для проведения практического занятия №15 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Имитация ударов.docx
 2. Перемещения по площадке.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Коды тестов.docx

Приложение №16: МР ПР для проведения практического занятия №16 «Развитие физических качеств (силы). Обучение подачам и ударам перед собой. Изучение техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Подачи в бадминтоне.docx
 2. методические рекомендации по написанию реферата.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 4. Коды тестов.docx

Приложение №17: МР ПР для проведения практического занятия №17 «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

- Файлы материалов для занятия

1. Методы самоконтроля.docx
 2. Показания и противопоказания для занятий.docx
 3. Методические указания для составления комплекса ОРУ.docx
 4. методические рекомендации по написанию реферата.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 3. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 4. Коды тестов.docx

Приложение №18: МР ПР для проведения практического занятия №18 «Развитие физических качеств (быстроты). Совершенствование техники имитации ударов справа, слева. Парные эстафеты. Учебная игра.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Имитация ударов.docx
 2. Основные рекомендации для игры в бадминтон.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 4. Коды тестов.docx

Приложение №19: МР ПР для проведения практического занятия №19 «Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Траектория полета волана. Проба Руффье»

- Файлы материалов для занятия
 1. Техника безопасности по бадминтону.docx
 2. Проба Руффье.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

Приложение №20: МР ПР для проведения практического занятия №20 «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Обучение игровым стойкам в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Индекс Кетле. Дневник здоровья.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Индекс Кетле.docx
 2. Перемещение по площадке.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

Приложение №21: МР ПР для проведения практического занятия №21 «Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления комплексов ЛФК для гибкости. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).»

- Файлы материалов для занятия
 1. Методические указания для составления комплекса ОРУ.docx
 2. Тест наклон вперед.docx
 3. Перемещения по площадке.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 3. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx

Приложение №22: МР ПР для проведения практического занятия №22 «Воспитание равновесия. Обучение игровым стойкам в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Проба Ромберга.docx
 2. Игровые стойки.docx
- Файлы оценочных средств

1. Критерии оценивания.docx
2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

Приложение №23: МР ПР для проведения практического занятия №23 «Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения которткой подачи. Тест (динамометрия).»

- Файлы материалов для занятия
 1. Короткая подача.docx
 2. Кистева динамометрия.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 4. Коды тестов.docx

Приложение №24: МР ПР для проведения практического занятия №24 «Развитие физических качеств (силы). Обучение техники выполнения высоко далеким ударам. Дневник здоровья. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа»

- Файлы материалов для занятия
 1. Методы самоконтроля.docx
 2. Подтягивание из упора.docx
 3. Траектория полета волана.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 4. Коды тестов.docx

Приложение №25: МР ПР для проведения практического занятия №25 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Имитация ударов.docx
 2. Перемещения по площадке.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Коды тестов.docx

Приложение №26: МР ПР для проведения практического занятия №26 «Развитие физических качеств (силы). Обучение технике мягким ударам перед собой. Изучение техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Поддачи в бадминтоне.docx
 2. методические рекомендации по написанию реферата.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 4. Коды тестов.docx

Приложение №27: МР ПР для проведения практического занятия №27 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Тактическая игра. Проба Руффье»

- Файлы материалов для занятия
 1. Методы самоконтроля.docx
 2. Показания и противопоказания для занятий.docx
 3. Методические указания для составления комплекса ОРУ.docx
 4. методические рекомендации по написанию реферата.docx

- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 3. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 4. Коды тестов.docx

Приложение №28: МР ПР для проведения практического занятия №28 «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Методы самоконтроля.docx
 2. Показания и противопоказания для занятий.docx
 3. Методические указания для составления комплекса ОРУ.docx
 4. методические рекомендации по написанию реферата.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 3. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 4. Коды тестов.docx

Приложение №29: МР ПР для проведения практического занятия №29 «Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по физической культуре. Распределение группам (согласно диагнозу).»

- Файлы материалов для занятия
 1. МР по заполнению дневника здоровья.docx
 2. Показания и противопоказания.docx
 3. Дневник здоровья.doc
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Коды тестов.docx

Приложение №30: МР ПР для проведения практического занятия №30 «Развитие физических качеств (выносливость). Дневник здоровья, оценка здоровья, физического развития, функционального состояния. Проба Штанге.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Дневник Здоровья.doc
 2. Методические рекомендации по ведению дневника.docx
 3. Проба Штанге.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 3. Коды тестов.docx

Приложение №31: МР ПР для проведения практического занятия №31 «Воспитание выносливости. Принципы составления комплексов ЛФК. Средства и методы восстановления физической работоспособности .Проба Генча.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Проба Генча.docx
 2. Методические указания для составления комплекса ОРУ.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

Приложение №32: МР ПР для проведения практического занятия №32 «Развитие физических качеств (быстрота). Обучение подсчету пульса сердечных сокращений (ЧСС). Игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).»

- Файлы материалов для занятия
 1. Обучение чсс.docx
 2. Проба на дозированную нагрузку.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

2. Критерии оценивания.odt

3. Коды тестов.docx

Приложение №33: МР ПР для проведения практического занятия №33 «Воспитание выносливости и быстроты. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. Тест Купера»

▪ Файлы материалов для занятия

1. Тест Купера.docx

▪ Файлы оценочных средств

1. Критерии оценивания.docx

2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

Приложение №34: МР ПР для проведения практического занятия №34 «Развитие физических качеств (координации). Лечебная ходьба на расстояние (до 3000 метров).»

▪ Файлы материалов для занятия

1. Лечебная ходьба.docx

▪ Файлы оценочных средств

1. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

2. Критерии оценивания.docx

3. Коды тестов.docx

Приложение №35: МР ПР для проведения практического занятия №35 «Развитие двигательных-координационных способностей. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренирующей направленности. Проба Ромберга.»

▪ Файлы материалов для занятия

1. Вестибулярный аппарат.docx

2. Методические указания для составления комплекса ОРУ.docx

▪ Файлы оценочных средств

1. Таблица оценки физической подготовленности.docx

2. Критерии оценивания.docx

3. Коды тестов.docx

Приложение №36: МР ПР для проведения практического занятия №36 «Воспитание выносливости. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Методические указания по ведению дневника самоконтроля для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный период.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Таблица оценки физической подготовленности.docx
 2. Критерии оценивания.docx
 3. Коды тестов.docx

Приложение №37: МР ПР для проведения практического занятия №37 «Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по физической культуре. Распределение группам (согласно диагнозу).»

- Файлы материалов для занятия
 1. МР по заполнению дневника здоровья.docx
 2. Показания и противопоказания.docx
 3. Дневник здоровья.doc
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Коды тестов.docx

Приложение №38: МР ПР для проведения практического занятия №38 «Развитие физических качеств (выносливость). Дневник здоровья, оценка здоровья, физического развития, функционального состояния. Проба Штанге.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Дневник Здоровья.doc
 2. Методические рекомендации по ведению дневника.docx
 3. Проба Штанге.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx

2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
3. Коды тестов.docx

Приложение №39: МР ПР для проведения практического занятия №39 «Воспитание выносливости. Принципы составления комплексов ЛФК. Средства и методы восстановления физической работоспособности .Проба Генча.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Проба Генча.docx
 2. Методические указания для составления комплекса ОРУ.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

Приложение №40: МР ПР для проведения практического занятия №40 «Развитие физических качеств (быстрота). Подсчет пульса сердечных сокращений (ЧСС). Игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).»

- Файлы материалов для занятия
 1. Обучение чсс.docx
 2. Проба на дозированную нагрузку.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 2. Критерии оценивания.odt
 3. Коды тестов.docx

Приложение №41: МР ПР для проведения практического занятия №41 «Воспитание выносливости и быстроты. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. Тест Купера»

- Файлы материалов для занятия
 1. Тест Купера.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

Приложение №42: МР ПР для проведения практического занятия №42 «Развитие физических качеств (координации). Лечебная ходьба на расстояние (до 3000 метров).»

- Файлы материалов для занятия
 1. Лечебная ходьба.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 2. Критерии оценивания.docx
 3. Коды тестов.docx

Приложение №43: МР ПР для проведения практического занятия №43 «Развитие двигательных-координационных способностей. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренирующей направленности. Проба Ромберга.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Вестибулярный аппарат.docx
 2. Методические указания для составления комплекса ОРУ.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Таблица оценки физической подготовленности.docx
 2. Критерии оценивания.docx
 3. Коды тестов.docx

Приложение №44: МР ПР для проведения практического занятия №44 «Воспитание выносливости. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Методические указания по ведению дневника самоконтроля для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный период.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Таблица оценки физической подготовленности.docx
 2. Критерии оценивания.docx
 3. Коды тестов.docx

Приложение №45: МР ПР для проведения практического занятия №45 «Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти в бадминтоне. Проба Руффье»

- Файлы материалов для занятия
 1. Техника безопасности на занятиях по бадминтону.docx
 2. Правила игры.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 3. Критерии оценивания.odt
 4. Коды тестов.docx

Приложение №46: МР ПР для проведения практического занятия №46 «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Индекс Кетле. Дневник здоровья.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Перемещение по площадке..docx
 2. Индекс Кетле.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Оценочные средства.docx

Приложение №47: МР ПР для проведения практического занятия №47 «Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления комплексов ЛФК для гибкости. Способы перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).»

- Файлы материалов для занятия
 1. Имитация ударов.docx
 2. Перемещения по площадке.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx

3. Коды тестов.docx

Приложение №48: МР ПР для проведения практического занятия №48 «Воспитание равновесия. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Проба Ромберга.docx
 2. Игровые стойки.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

Приложение №49: МР ПР для проведения практического занятия №49 «Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения которткой подачи. Тест (динамометрия).»

- Файлы материалов для занятия
 1. Короткая подача.docx
 2. Кистева динамометрия.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 4. Коды тестов.docx

Приложение №50: МР ПР для проведения практического занятия №50 «Развитие физических качеств (силы). Техника выполнения высоко дальнего удараа. Дневник здоровья. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа»

- Файлы материалов для занятия
 1. Методы самоконтроля.docx
 2. Подтягивание из упора.docx

3. Траектория полета волана.docx

▪ Файлы оценочных средств

1. Критерии оценивания.docx

2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx

3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

4. Коды тестов.docx

Приложение №51: МР ПР для проведения практического занятия №51 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.»

▪ Файлы материалов для занятия

1. Имитация ударов.docx

2. Перемещения по площадке.docx

▪ Файлы оценочных средств

1. Критерии оценивания.docx

2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx

3. Коды тестов.docx

Приложение №52: МР ПР для проведения практического занятия №52 «Развитие физических качеств (силы). Поддачи и удары перед собой. Изучение техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.»

▪ Файлы материалов для занятия

1. Поддачи в бадминтоне.docx

2. методические рекомендации по написанию реферата.docx

▪ Файлы оценочных средств

1. Критерии оценивания.docx

2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx

3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

4. Коды тестов.docx

Приложение №53: МР ПР для проведения практического занятия №53 «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма

(функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Методы самоконтроля.docx
 2. Показания и противопоказания для занятий.docx
 3. Методические указания для составления комплекса ОРУ.docx
 4. методические рекомендации по написанию реферата.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 3. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 4. Коды тестов.docx

Приложение №54: МР ПР для проведения практического занятия №54 «Развитие физических качеств (быстроты). Совершенствование техники имитации ударов справа, слева. Парные эстафеты. Учебная игра.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Техника перемещения.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Оценочные средства.docx

Приложение №55: МР ПР для проведения практического занятия №55 «Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Траектория полета волана. Проба Руффье»

- Файлы материалов для занятия
 1. Техника безопасности по бадминтону.docx
 2. Проба Руффье.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

Приложение №56: МР ПР для проведения практического занятия №56 «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Индекс Кетле. Дневник здоровья.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Игровые стойки.docx
 2. Индекс Кетле.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Коды тестов.docx
 4. Критерии оценивания.docx

Приложение №57: МР ПР для проведения практического занятия №57 «Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления комплексов ЛФК для гибкости. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).»

- Файлы материалов для занятия
 1. Тест наклон вперед.docx
 2. Перемещение по площадке.docx
 3. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 3. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 4. Коды тестов.docx

Приложение №58: МР ПР для проведения практического занятия №58 «Воспитание равновесия. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Проба Ромберга.docx

2. Игровые стойки.docx

▪ Файлы оценочных средств

1. Критерии оценивания.odt

2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx

3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

Приложение №59: МР ПР для проведения практического занятия №59 «Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения короткой подачи. Тест (динамометрия).»

▪ Файлы материалов для занятия

1. Короткая подача.docx

2. Кистева динамометрия.docx

▪ Файлы оценочных средств

1. Критерии оценивания.docx

2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx

3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

4. Коды тестов.docx

Приложение №60: МР ПР для проведения практического занятия №60 «Развитие физических качеств (силы). Техники выполнения высоко-далеким ударам. Дневник здоровья. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа»

▪ Файлы материалов для занятия

1. Методы самоконтроля.docx

2. Подтягивание из упора.docx

3. Траектория полета волана.docx

▪ Файлы оценочных средств

1. Критерии оценивания.docx

2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx

3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

4. Коды тестов.docx

Приложение №61: МР ПР для проведения практического занятия №61 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Имитация ударов.docx
 2. Перемещения по площадке.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Коды тестов.docx

Приложение №62: МР ПР для проведения практического занятия №62 «Развитие физических качеств (силы). Техника мягким ударам перед собой. Изучение техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Подачи в бадминтоне.docx
 2. методические рекомендации по написанию реферата.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 4. Коды тестов.docx

Приложение №63: МР ПР для проведения практического занятия №63 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Тактическая игра. Проба Руффье»

- Файлы материалов для занятия
 1. Имитация ударов.docx
 2. Перемещения по площадке.docx
- Файлы оценочных средств

1. Критерии оценивания.docx
2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
3. Коды тестов.docx

Приложение №64: МР ПР для проведения практического занятия №64 «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Методы самоконтроля.docx
 2. Показания и противопоказания для занятий.docx
 3. Методические указания для составления комплекса ОРУ.docx
 4. методические рекомендации по написанию реферата.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 3. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 4. Коды тестов.docx

Приложение №65: МР ПР для проведения практического занятия №65 «Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Траектория полета волана. Проба Руффье»

- Файлы материалов для занятия
 1. Техника безопасности по бадминтону.docx
 2. Проба Руффье.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

Приложение №66: МР ПР для проведения практического занятия №66 «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Индекс Кетле. Дневник здоровья.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Игровые стойки.docx
 2. Индекс Кетле.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Коды тестов.docx
 4. Критерии оценивания.docx

Приложение №67: МР ПР для проведения практического занятия №67 «Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления комплексов ЛФК для гибкости. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).»

- Файлы материалов для занятия
 1. Тест наклон вперед.docx
 2. Перемещение по площадке.docx
 3. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 3. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 4. Коды тестов.docx

Приложение №68: МР ПР для проведения практического занятия №68 «Воспитание равновесия. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Проба Ромберга.docx
 2. Игровые стойки.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.odt

2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

Приложение №69: МР ПР для проведения практического занятия №69 «Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения короткой подачи. Тест (динамометрия).»

- Файлы материалов для занятия
 1. Короткая подача.docx
 2. Кистева динамометрия.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 4. Коды тестов.docx

Приложение №70: МР ПР для проведения практического занятия №70 «Развитие физических качеств (силы). Техники выполнения высоко дальким ударам. Дневник здоровья. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа»

- Файлы материалов для занятия
 1. Методы самоконтроля.docx
 2. Подтягивание из упора.docx
 3. Траектория полета волана.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 4. Коды тестов.docx

Приложение №71: МР ПР для проведения практического занятия №71 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники

передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Имитация ударов.docx
 2. Перемещения по площадке.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Коды тестов.docx

Приложение №72: МР ПР для проведения практического занятия №72 «Развитие физических качеств (силы). Техники мягким ударам перед собой. Изучение техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Подачи в бадминтоне.docx
 2. методические рекомендации по написанию реферата.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 4. Коды тестов.docx

Приложение №73: МР ПР для проведения практического занятия №73 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Тактическая игра. Проба Руффье»

- Файлы материалов для занятия
 1. Методы самоконтроля.docx
 2. Показания и противопоказания для занятий.docx
 3. Методические указания для составления комплекса ОРУ.docx
 4. методические рекомендации по написанию реферата.docx
- Файлы оценочных средств

1. Критерии оценивания.docx
2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
3. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
4. Коды тестов.docx

Приложение №74: МР ПР для проведения практического занятия №74 «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Методические указания по ведению дневника самоконтроля для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный период.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Таблица оценки физической подготовленности.docx
 2. Критерии оценивания.docx
 3. Коды тестов.docx

Приложение №75: МР ПР для проведения практического занятия №75 «Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по физической культуре. Распределение группам (согласно диагнозу).»

- Файлы материалов для занятия
 1. МР по заполнению дневника здоровья.docx
 2. Показания и противопоказания.docx
 3. Дневник здоровья.doc
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Коды тестов.docx

Приложение №76: МР ПР для проведения практического занятия №76 «Развитие физических качеств (выносливость). Дневник здоровья, оценка здоровья, физического развития, функционального состояния. Проба Штанге.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Дневник Здоровья.doc

2. Методические рекомендации по ведению дневника.docx
 3. Проба Штанге.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 3. Коды тестов.docx

Приложение №77: МР ПР для проведения практического занятия №77 «Воспитание выносливости. Принципы составления комплексов ЛФК. Средства и методы восстановления физической работоспособности .Проба Генча.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Проба Генча.docx
 2. Методические указания для составления комплекса ОРУ.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

Приложение №78: МР ПР для проведения практического занятия №78 «Развитие физических качеств (быстрота). Подсчет пульса сердечных сокращений (ЧСС). Игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).»

- Файлы материалов для занятия
 1. Обучение чсс.docx
 2. Проба на дозированную нагрузку.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 2. Критерии оценивания.odt
 3. Коды тестов.docx

Приложение №79: МР ПР для проведения практического занятия №79 «Воспитание выносливости и быстроты. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. Тест Купера»

- Файлы материалов для занятия

1. Тест Купера.docx

▪ Файлы оценочных средств

1. Критерии оценивания.docx

2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

Приложение №80: МР ПР для проведения практического занятия №80 «Развитие физических качеств (координации). Лечебная ходьба на расстояние (до 3000 метров).»

▪ Файлы материалов для занятия

1. Лечебная ходьба.docx

▪ Файлы оценочных средств

1. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

2. Критерии оценивания.docx

3. Коды тестов.docx

Приложение №81: МР ПР для проведения практического занятия №81 «Развитие двигательных-координационных способностей. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренирующей направленности. Проба Ромберга.»

▪ Файлы материалов для занятия

1. Вестибулярный аппарат.docx

2. Методические указания для составления комплекса ОРУ.docx

▪ Файлы оценочных средств

1. Таблица оценки физической подготовленности.docx

2. Критерии оценивания.docx

3. Коды тестов.docx

Приложение №82: МР ПР для проведения практического занятия №82 «Воспитание выносливости. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

▪ Файлы материалов для занятия

1. Методические указания по ведению дневника самоконтроля для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный период.docx

- Файлы оценочных средств
 1. Таблица оценки физической подготовленности.docx
 2. Критерии оценивания.docx
 3. Коды тестов.docx

Приложение №83: МР ПР для проведения практического занятия №83 «Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Правильный хват ракетки, положения кисти в бадминтоне. Проба Руффье»

- Файлы материалов для занятия
 1. Техника безопасности на занятиях по бадминтону.docx
 2. Правила игры.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 3. Критерии оценивания.odt
 4. Коды тестов.docx

Приложение №84: МР ПР для проведения практического занятия №84 «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Индекс Кетле. Дневник здоровья.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Игровые стойки.docx
 2. Индекс Кетле.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Коды тестов.docx
 4. Критерии оценивания.docx

Приложение №85: МР ПР для проведения практического занятия №85 «Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы

составления комплексов ЛФК для гибкости. Способы перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).»

- Файлы материалов для занятия
 1. Имитация ударов.docx
 2. Перемещения по площадке.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Коды тестов.docx

Приложение №86: МР ПР для проведения практического занятия №86 «Воспитание равновесия. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Проба Ромберга.docx
 2. Игровые стойки.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

Приложение №87: МР ПР для проведения практического занятия №87 «Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения которткой подачи. Тест (динамометрия).»

- Файлы материалов для занятия
 1. Короткая подача.docx
 2. Кистева динамометрия.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

4. Коды тестов.docx

Приложение №88: МР ПР для проведения практического занятия №88 «Развитие физических качеств (силы). Техники выполнения высоко-далеким ударам. Дневник здоровья. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа»

- Файлы материалов для занятия
 1. Методы самоконтроля.docx
 2. Подтягивание из упора.docx
 3. Траектория полета волана.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx
 4. Коды тестов.docx

Приложение №89: МР ПР для проведения практического занятия №89 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Имитация ударов.docx
 2. Перемещения по площадке.docx
- Файлы оценочных средств
 1. Критерии оценивания.docx
 2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx
 3. Коды тестов.docx

Приложение №90: МР ПР для проведения практического занятия №90 «Развитие физических качеств (силы). Техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.»

- Файлы материалов для занятия
 1. Поддачи в бадминтоне.docx

2. методические рекомендации по написанию реферата.docx

▪ Файлы оценочных средств

1. Критерии оценивания.docx

2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx

3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

4. Коды тестов.docx

Приложение №91: МР ПР для проведения практического занятия №91 «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

▪ Файлы материалов для занятия

1. Методы самоконтроля.docx

2. Показания и противопоказания для занятий.docx

3. Методические указания для составления комплекса ОРУ.docx

4. методические рекомендации по написанию реферата.docx

▪ Файлы оценочных средств

1. Критерии оценивания.docx

2. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

3. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx

4. Коды тестов.docx

Приложение №92: МР ПР для проведения практического занятия №92 «Развитие физических качеств (быстроты). Совершенствование техники имитации ударов справа, слева. Парные эстафеты. Учебная игра.»

▪ Файлы материалов для занятия

1. Имитация ударов.docx

2. Основные рекомендации для игры в бадминтон.docx

▪ Файлы оценочных средств

1. Критерии оценивания.docx

2. Контрольные нормативы в бадминтоне.docx

3. Таблица оценки физической подготовленности для спецгруппы.docx

4. Коды тестов.docx

Приложение №93: МР ПР для проведения практического занятия №93 «Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Траектория полета волана. Проба Руффье»

Приложение №94: МР ПР для проведения практического занятия №94 «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Индекс Кетле. Дневник здоровья.»

Приложение №95: МР ПР для проведения практического занятия №95 «Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления комплексов ЛФК для гибкости. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).»

Приложение №96: МР ПР для проведения практического занятия №96 «Воспитание равновесия. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.»

Приложение №97: МР ПР для проведения практического занятия №97 «Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения которткой подачи. Тест (динамометрия).»

Приложение №98: МР ПР для проведения практического занятия №98 «Развитие физических качеств (силы). Техники выполнения высоко далеким ударам. Дневник здоровья. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа»

Приложение №99: МР ПР для проведения практического занятия №99 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.»

Приложение №100: МР ПР для проведения практического занятия №100 «Развитие физических качеств (силы). Техники мягких ударов перед собой. Изучение техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.»

Приложение №101: МР ПР для проведения практического занятия №101 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Тактическая игра. Проба Руффье»

Приложение №102: МР ПР для проведения практического занятия №102 «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

Приложение №103: МР ПР для проведения практического занятия №103 «Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по физической культуре. Распределение группам (согласно диагнозу).»

Приложение №104: МР ПР для проведения практического занятия №104 «Развитие физических качеств (выносливость). Дневник здоровья, оценка здоровья, физического развития, функционального состояния. Проба Штанге.»

Приложение №105: МР ПР для проведения практического занятия №105 «Воспитание выносливости. Принципы составления комплексов ЛФК. Средства и методы восстановления физической работоспособности .Проба Генча.»

Приложение №106: МР ПР для проведения практического занятия №106 «Развитие физических качеств (быстрота). Подсчет пульса сердечных сокращений (ЧСС). Игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).»

Приложение №107: МР ПР для проведения практического занятия №107 «Воспитание выносливости и быстроты. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. Тест Купера»

Приложение №108: МР ПР для проведения практического занятия №108 «Развитие физических качеств (координации). Лечебная ходьба на расстояние (до 3000 метров).»

Приложение №109: МР ПР для проведения практического занятия №109 «Развитие двигательных-координационных способностей. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренирующей направленности. Проба Ромберга.»

Приложение №110: МР ПР для проведения практического занятия №110 «Воспитание выносливости. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

Приложение №111: МР ПР для проведения практического занятия №111 «Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Траектория полета волана. Проба Руффье»

Приложение №112: МР ПР для проведения практического занятия №112 «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Индекс Кетле. Дневник здоровья.»

Приложение №113: МР ПР для проведения практического занятия №113 «Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления комплексов ЛФК для гибкости. Способы перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).»

Приложение №114: МР ПР для проведения практического занятия №114 «Воспитание равновесия. Обучение игровым стойкам в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.»

Приложение №115: МР ПР для проведения практического занятия №115 «Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения короткой подачи. Тест (динамометрия).»

Приложение №116: МР ПР для проведения практического занятия №116 «Развитие физических качеств (силы). Дневник здоровья. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа»

Приложение №117: МР ПР для проведения практического занятия №117 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.»

Приложение №118: МР ПР для проведения практического занятия №118 «Развитие физических качеств (силы). Техника мягких ударов перед собой. Изучение техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.»

Приложение №119: МР ПР для проведения практического занятия №119 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Тактическая игра. Проба Руффье»

Приложение №120: МР ПР для проведения практического занятия №120 «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

Приложение №121: МР ПР для проведения практического занятия №121 «Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по физической культуре. Распределение группам (согласно диагнозу).»

Приложение №122: МР ПР для проведения практического занятия №122 «Развитие физических качеств (выносливость). Дневник здоровья, оценка здоровья, физического развития, функционального состояния. Проба Штанге.»

Приложение №123: МР ПР для проведения практического занятия №123 «Воспитание выносливости. Принципы составления комплексов ЛФК. Средства и методы восстановления физической работоспособности .Проба Генча.»

Приложение №124: МР ПР для проведения практического занятия №124 «Развитие физических качеств (быстрота). Подсчет пульса сердечных сокращений (ЧСС). Игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).»

Приложение №125: МР ПР для проведения практического занятия №125 «Воспитание выносливости и быстроты. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. Тест Купера»

Приложение №126: МР ПР для проведения практического занятия №126 «Развитие физических качеств (координации). Лечебная ходьба на расстояние (до 3000 метров).»

Приложение №127: МР ПР для проведения практического занятия №127 «Развитие двигательных-координационных способностей. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренирующей направленности. Проба Ромберга.»

Приложение №128: МР ПР для проведения практического занятия №128 «Воспитание выносливости. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

Методические рекомендации для студентов для лабораторного практикума, практического занятия:

Приложение №129: МР СТ для практического занятия №1 «Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по физической культуре.Распределение группам (согласно диагнозу).»

Приложение №130: МР СТ для практического занятия №2 «Развитие физических качеств (выносливость). Дневник здоровья, оценка здоровья, физического развития, функционального состояния. Проба Штанге.»

Приложение №131: МР СТ для практического занятия №3 «Воспитание выносливости. Принципы составления комплексов ЛФК. Средства и методы восстановления физической работоспособности .Проба Генча.»

Приложение №132: МР СТ для практического занятия №4 «Развитие физических качеств (быстрота). Обучение подсчету пульса сердечных сокращений (ЧСС). Игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).»

Приложение №133: МР СТ для практического занятия №5 «Воспитание выносливости и быстроты. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. Тест Купера»

Приложение №134: МР СТ для практического занятия №6 «Развитие физических качеств (координации). Лечебная ходьба на расстояние (до 3000 метров).»

Приложение №135: МР СТ для практического занятия №7 «Развитие двигательных-координационных способностей. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренирующей направленности. Проба Ромберга.»

Приложение №136: МР СТ для практического занятия №8 «Воспитание выносливости. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

Приложение №137: МР СТ для практического занятия №9 «Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти в бадминтоне. Проба Руффье»

Приложение №138: МР СТ для практического занятия №10 «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Обучение игровым стойкам в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Индекс Кетле. Дневник здоровья.»

Приложение №139: МР СТ для практического занятия №11 «Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления комплексов ЛФК для гибкости. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).»

Приложение №140: МР СТ для практического занятия №12 «Воспитание равновесия. Обучение игровым стойкам в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.»

Приложение №141: МР СТ для практического занятия №13 «Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения которткой подачи. Тест (динамометрия).»

Приложение №142: МР СТ для практического занятия №14 «Развитие физических качеств (силы). Обучение технике выполнения высоко далеким ударам. Дневник здоровья. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа»

Приложение №143: МР СТ для практического занятия №15 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.»

Приложение №144: МР СТ для практического занятия №16 «Развитие физических качеств (силы). Обучение подачам и ударам перед собой. Изучение техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.»

Приложение №145: МР СТ для практического занятия №17 «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

Приложение №146: МР СТ для практического занятия №18 «Развитие физических качеств (быстроты). Совершенствование техники имитации ударов справа, слева. Парные эстафеты. Учебная игра.»

Приложение №147: МР СТ для практического занятия №19 «Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Траектория полета волана. Проба Руффье»

Приложение №148: МР СТ для практического занятия №20 «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Обучение игровым стойкам в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Индекс Кетле. Дневник здоровья.»

Приложение №149: МР СТ для практического занятия №21 «Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления комплексов ЛФК для гибкости. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).»

Приложение №150: МР СТ для практического занятия №22 «Воспитание равновесия. Обучение игровым стойкам в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.»

Приложение №151: МР СТ для практического занятия №23 «Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения которткой подачи. Тест (динамометрия).»

Приложение №152: МР СТ для практического занятия №24 «Развитие физических качеств (силы). Обучение технике выполнения высоко дальким ударам. Дневник здоровья. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа»

Приложение №153: МР СТ для практического занятия №25 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.»

Приложение №154: МР СТ для практического занятия №26 «Развитие физических качеств (силы). Обучение технике мягким ударам перед собой. Изучение техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.»

Приложение №155: МР СТ для практического занятия №27 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Тактическая игра. Проба Руффье»

Приложение №156: МР СТ для практического занятия №28 «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

Приложение №157: МР СТ для практического занятия №29 «Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по физической культуре. Распределение группам (согласно диагнозу).»

Приложение №158: МР СТ для практического занятия №30 «Развитие физических качеств (выносливость). Дневник здоровья, оценка здоровья, физического развития, функционального состояния. Проба Штанге.»

Приложение №159: МР СТ для практического занятия №31 «Воспитание выносливости. Принципы составления комплексов ЛФК. Средства и методы восстановления физической работоспособности .Проба Генча.»

Приложение №160: МР СТ для практического занятия №32 «Развитие физических качеств (быстрота). Обучение подсчету пульса сердечных сокращений (ЧСС). Игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).»

Приложение №161: МР СТ для практического занятия №33 «Воспитание выносливости и быстроты. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. Тест Купера»

Приложение №162: МР СТ для практического занятия №34 «Развитие физических качеств (координации). Лечебная ходьба на расстояние (до 3000 метров).»

Приложение №163: МР СТ для практического занятия №35 «Развитие двигательных-координационных способностей. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренирующей направленности. Проба Ромберга.»

Приложение №164: МР СТ для практического занятия №36 «Воспитание выносливости. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

Приложение №165: МР СТ для практического занятия №37 «Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по физической культуре. Распределение группам (согласно диагнозу).»

Приложение №166: МР СТ для практического занятия №38 «Развитие физических качеств (выносливость). Дневник здоровья, оценка здоровья, физического развития, функционального состояния. Проба Штанге.»

Приложение №167: МР СТ для практического занятия №39 «Воспитание выносливости. Принципы составления комплексов ЛФК. Средства и методы восстановления физической работоспособности .Проба Генча.»

Приложение №168: МР СТ для практического занятия №40 «Развитие физических качеств (быстрота). Подсчет пульса сердечных сокращений (ЧСС). Игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).»

Приложение №169: МР СТ для практического занятия №41 «Воспитание выносливости и быстроты. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. Тест Купера»

Приложение №170: МР СТ для практического занятия №42 «Развитие физических качеств (координации). Лечебная ходьба на расстояние (до 3000 метров).»

Приложение №171: МР СТ для практического занятия №43 «Развитие двигательных-координационных способностей. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренирующей направленности. Проба Ромберга.»

Приложение №172: МР СТ для практического занятия №44 «Воспитание выносливости. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

Приложение №173: МР СТ для практического занятия №45 «Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти в бадминтоне. Проба Руффье»

Приложение №174: МР СТ для практического занятия №46 «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Индекс Кетле. Дневник здоровья.»

Приложение №175: МР СТ для практического занятия №47 «Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления комплексов ЛФК для гибкости. Способы перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).»

Приложение №176: МР СТ для практического занятия №48 «Воспитание равновесия. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.»

Приложение №177: МР СТ для практического занятия №49 «Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения которткой подачи. Тест (динамометрия).»

Приложение №178: МР СТ для практического занятия №50 «Развитие физических качеств (силы). Техника выполнения высоко далекого удараа. Дневник здоровья. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа»

Приложение №179: МР СТ для практического занятия №51 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.»

Приложение №180: МР СТ для практического занятия №52 «Развитие физических качеств (силы). Подачи и удары перед собой. Изучение техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.»

Приложение №181: МР СТ для практического занятия №53 «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

Приложение №182: МР СТ для практического занятия №54 «Развитие физических качеств (быстроты). Совершенствование техники имитации ударов справа, слева. Парные эстафеты. Учебная игра.»

Приложение №183: МР СТ для практического занятия №55 «Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Траектория полета волана. Проба Руффье»

Приложение №184: МР СТ для практического занятия №56 «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Индекс Кетле. Дневник здоровья.»

Приложение №185: МР СТ для практического занятия №57 «Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления комплексов ЛФК для гибкости. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).»

Приложение №186: МР СТ для практического занятия №58 «Воспитание равновесия. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.»

Приложение №187: МР СТ для практического занятия №59 «Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения которткой подачи. Тест (динамометрия).»

Приложение №188: МР СТ для практического занятия №60 «Развитие физических качеств (силы). Техники выполнения высоко далеким ударам. Дневник здоровья. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа»

Приложение №189: МР СТ для практического занятия №61 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.»

Приложение №190: МР СТ для практического занятия №62 «Развитие физических качеств (силы). Техника мягким ударам перед собой. Изучение техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.»

Приложение №191: МР СТ для практического занятия №63 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Тактическая игра. Проба Руффье»

Приложение №192: МР СТ для практического занятия №64 «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

Приложение №193: МР СТ для практического занятия №65 «Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Траектория полета волана. Проба Руффье»

Приложение №194: МР СТ для практического занятия №66 «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Индекс Кетле. Дневник здоровья.»

Приложение №195: МР СТ для практического занятия №67 «Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления комплексов ЛФК для гибкости. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).»

Приложение №196: МР СТ для практического занятия №68 «Воспитание равновесия. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.»

Приложение №197: МР СТ для практического занятия №69 «Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения которткой подачи. Тест (динамометрия).»

Приложение №198: МР СТ для практического занятия №70 «Развитие физических качеств (силы). Техники выполнения высоко далеким ударам. Дневник здоровья. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа»

Приложение №199: МР СТ для практического занятия №71 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники

передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.»

Приложение №200: МР СТ для практического занятия №72 «Развитие физических качеств (силы). Техники мягким ударам перед собой. Изучение техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.»

Приложение №201: МР СТ для практического занятия №73 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Тактическая игра. Проба Руффье»

Приложение №202: МР СТ для практического занятия №74 «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

Приложение №203: МР СТ для практического занятия №75 «Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по физической культуре. Распределение группам (согласно диагнозу).»

Приложение №204: МР СТ для практического занятия №76 «Развитие физических качеств (выносливость). Дневник здоровья, оценка здоровья, физического развития, функционального состояния. Проба Штанге.»

Приложение №205: МР СТ для практического занятия №77 «Воспитание выносливости. Принципы составления комплексов ЛФК. Средства и методы восстановления физической работоспособности .Проба Генча.»

Приложение №206: МР СТ для практического занятия №78 «Развитие физических качеств (быстрота). Подсчет пульса сердечных сокращений (ЧСС). Игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).»

Приложение №207: МР СТ для практического занятия №79 «Воспитание выносливости и быстроты. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. Тест Купера»

Приложение №208: МР СТ для практического занятия №80 «Развитие физических качеств (координации). Лечебная ходьба на расстояние (до 3000 метров).»

Приложение №209: МР СТ для практического занятия №81 «Развитие двигательных-координационных способностей. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренирующей направленности. Проба Ромберга.»

Приложение №210: МР СТ для практического занятия №82 «Воспитание выносливости. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

Приложение №211: МР СТ для практического занятия №83 «Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Правильный хват ракетки, положения кисти в бадминтоне. Проба Руффье»

Приложение №212: МР СТ для практического занятия №84 «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Индекс Кетле. Дневник здоровья.»

Приложение №213: МР СТ для практического занятия №85 «Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления комплексов ЛФК для гибкости. Способы перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).»

Приложение №214: МР СТ для практического занятия №86 «Воспитание равновесия. Игровые стойки в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.»

Приложение №215: МР СТ для практического занятия №87 «Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения которткой подачи. Тест (динамометрия).»

Приложение №216: МР СТ для практического занятия №88 «Развитие физических качеств (силы). Техники выполнения высоко далеким ударам. Дневник здоровья. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа»

Приложение №217: МР СТ для практического занятия №89 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.»

Приложение №218: МР СТ для практического занятия №90 «Развитие физических качеств (силы). Техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.»

Приложение №219: МР СТ для практического занятия №91 «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

Приложение №220: МР СТ для практического занятия №92 «Развитие физических качеств (быстроты). Совершенствование техники имитации ударов справа, слева. Парные эстафеты. Учебная игра.»

Приложение №221: МР СТ для практического занятия №93 «Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Траектория полета волана. Проба Руффье»

Приложение №222: МР СТ для практического занятия №94 «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Индекс Кетле. Дневник здоровья.»

Приложение №223: МР СТ для практического занятия №95 «Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления комплексов ЛФК для гибкости. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).»

Приложение №224: МР СТ для практического занятия №96 «Воспитание равновесия. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.»

Приложение №225: МР СТ для практического занятия №97 «Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения короткой подачи. Тест (динамометрия).»

Приложение №226: МР СТ для практического занятия №98 «Развитие физических качеств (силы). Техники выполнения высоко дальким ударам. Дневник здоровья. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа»

Приложение №227: МР СТ для практического занятия №99 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.»

Приложение №228: МР СТ для практического занятия №100 «Развитие физических качеств (силы). Техники мягких ударов перед собой. Изучение техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.»

Приложение №229: МР СТ для практического занятия №101 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Тактическая игра. Проба Руффье»

Приложение №230: МР СТ для практического занятия №102 «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма

(функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

Приложение №231: МР СТ для практического занятия №103 «Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по физической культуре. Распределение группам (согласно диагнозу).»

Приложение №232: МР СТ для практического занятия №104 «Развитие физических качеств (выносливость). Дневник здоровья, оценка здоровья, физического развития, функционального состояния. Проба Штанге.»

Приложение №233: МР СТ для практического занятия №105 «Воспитание выносливости. Принципы составления комплексов ЛФК. Средства и методы восстановления физической работоспособности .Проба Генча.»

Приложение №234: МР СТ для практического занятия №106 «Развитие физических качеств (быстрота). Подсчет пульса сердечных сокращений (ЧСС). Игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).»

Приложение №235: МР СТ для практического занятия №107 «Воспитание выносливости и быстроты. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. Тест Купера»

Приложение №236: МР СТ для практического занятия №108 «Развитие физических качеств (координации). Лечебная ходьба на расстояние (до 3000 метров).»

Приложение №237: МР СТ для практического занятия №109 «Развитие двигательных-координационных способностей. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренирующей направленности. Проба Ромберга.»

Приложение №238: МР СТ для практического занятия №110 «Воспитание выносливости. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

Приложение №239: МР СТ для практического занятия №111 «Основы техники безопасности на занятиях зале и по бадминтону. Траектория полета волана. Проба Руффье»

Приложение №240: МР СТ для практического занятия №112 «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Индекс Кетле. Дневник здоровья.»

Приложение №241: МР СТ для практического занятия №113 «Развитие физических качеств (гибкость и ловкость). Принципы составления

комплексов ЛФК для гибкости. Способы перемещения вперед и назад по площадке. Тест (наклон на скамейке стоя).»

Приложение №242: МР СТ для практического занятия №114 «Воспитание равновесия. Обучение игровым стойкам в бадминтоне. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Проба Ромберга.»

Приложение №243: МР СТ для практического занятия №115 «Методика формирования развития и контроля силы. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение правильной техники выполнения короткой подачи. Тест (динамометрия).»

Приложение №244: МР СТ для практического занятия №116 «Развитие физических качеств (силы). Дневник здоровья. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Подтягивания на перекладине или отжимания из упора лежа»

Приложение №245: МР СТ для практического занятия №117 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Бадминтон удары с боку. Изучение техники имитации ударов справа и слева.»

Приложение №246: МР СТ для практического занятия №118 «Развитие физических качеств (силы). Техника мягких ударов перед собой. Изучение техники передачи волана в парах. Тест мышц брюшного пресса.»

Приложение №247: МР СТ для практического занятия №119 «Развития физических качеств гибкости и ловкости. Тактическая игра. Проба Руффье»

Приложение №248: МР СТ для практического занятия №120 «Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные проблемы). Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

Приложение №249: МР СТ для практического занятия №121 «Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по физической культуре. Распределение группам (согласно диагнозу).»

Приложение №250: МР СТ для практического занятия №122 «Развитие физических качеств (выносливость). Дневник здоровья, оценка здоровья, физического развития, функционального состояния. Проба Штанге.»

Приложение №251: МР СТ для практического занятия №123 «Воспитание выносливости. Принципы составления комплексов ЛФК. Средства и методы восстановления физической работоспособности .Проба Генча.»

Приложение №252: МР СТ для практического занятия №124 «Развитие физических качеств (быстрота). Подсчет пульса сердечных сокращений (ЧСС). Игровой метод (комплексное развитие скоростных качеств).»

Приложение №253: МР СТ для практического занятия №125 «Воспитание выносливости и быстроты. Сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание. Тест Купера»

Приложение №254: МР СТ для практического занятия №126 «Развитие физических качеств (координации). Лечебная ходьба на расстояние (до 3000 метров).»

Приложение №255: МР СТ для практического занятия №127 «Развитие двигательных-координационных способностей. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренирующей направленности. Проба Ромберга.»

Приложение №256: МР СТ для практического занятия №128 «Воспитание выносливости. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.»

Формы оценочных средств для промежуточной аттестации:

Приложение №257: Контрольные нормативы в бадминтоне.docx

Приложение №258: Таблица оценки физической подготовленности.docx

Виды образовательных технологий:

Приложение №259: Здоровьесберегающие технологии: Дыхательная гимнастика.docx

Приложение №260: Составление комплексов ОРУ.docx

Приложение №261: Контроль и самоконтроль.docx

Приложение №262: Развивающие технологии.docx

Прочие приложения:

Приложение №263: Таблица физической подготовленности.docx

Приложение №264: Контрольные нормативы в бадминтоне.docx

Приложение №265: Коды тестов.docx

Приложение №266: Таблица оценки физической подготовленности.docx