

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«САМАРСКОЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ ИМЕНИ К.С. ПЕТРОВА-ВОДКИНА»

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05. Физическая культура***

специальность 54.02.05 Живопись (по видам)

Самара
2018

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО) 54.02.05 Живопись (по видам) (Станковая живопись, Театрально-декорационная живопись) в культуре и искусстве углубленной подготовки.

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Самарское художественное училище им. К.С. Петрова-Водкина»

Разработчик:

Агафонова Л.М., преподаватель

УТВЕРЖДЕНА

на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от 31.08.2018г.

_____ Чепрасова Е.А.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

_____ Ибрянова Т.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 54.02.05 Живопись (по видам) (Станковая живопись, Театрально-декорационная живопись).

1.2. Место учебной дисциплины «Физическая культура» в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Федеральный компонент среднего (полного) общего образования. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура», требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами *следующих результатов:*

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение программы учебной дисциплины направлено на формирование общих компетенций (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 228 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 114 часов; самостоятельной работы обучающегося 114 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины «Физическая культура» и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	228
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	114
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	114
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	114
в том числе:	
<i>Итоговая аттестация в форме: в 5 – 7 семестрах – зачёт, в 8 семестре – дифференцированный зачёт.</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		128	
Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Техники безопасности при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Разучивание дыхательных упражнений. Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания. Совершенствование выполнения дыхательных упражнений. Оздоровительная ходьба и бег для повышения аэробной способности организма. Развитие отдельных физических качеств и функциональных особенностей при ходьбе и беге. Разучивание выполнения динамических упражнений с напряжением мышц (работа с экспандером). Совершенствование выполнения динамических упражнений с напряжением мышц. Разучивание выполнения статических упражнений, направленных на развитие выносливости. Совершенствование выполнения статических упражнений. Разучивание выполнения комплекса ОРУ упражнений оздоровительной направленности. Совершенствование выполнения комплекса ОРУ упражнений.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение упражнений ОФП, дыхательных упражнений. Выполнения упражнений с напряжением мышц, упражнений, направленных на развитие выносливости. Оздоровительная ходьба и бег. Посещение спортивной секций по видам спорта</p>	12	1,2
Тема 3.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых умений и навыков. Проведение учебно-тренировочных занятий по спортивной игре:	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники подачи в игре бадминтон. Совершенствование техники приёма в игры бадминтон. Совершенствование техники удара слева в игре в бадминтон. Совершенствование техники в двусторонней игре.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Выполнение упражнений ОФП. Изучение правил игры в бадминтон. Совершенствование техники игры в бадминтон. Посещение спортивной секций по видам спорта</p>	4	1,2
		4	

бадминтон			
Тема 3.3. Проведение учебно-тренировочных занятий по спортивной игре баскетбол	Содержание учебного материала	10	1,2
	Практические занятия		
	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники остановки после ведения мяча. Совершенствование техники поворота на месте после ведения мяча. Совершенствование техники ведения левой и правой рукой. Совершенствование техники приёма мяча в движении. Совершенствование техники приёма мяча в прыжке. Совершенствование техники приёма мяча одной рукой. Совершенствование техники приёма мяча двумя руками. Совершенствование техники в двусторонней игре. Совершенствование техники в двусторонней игре.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений ОФП. Изучение правил игры в баскетбол. Совершенствование техники игры в баскетбол. Выполнение упражнений с мячом. Посещение спортивной секций по видам спорта.	10	
Тема 3.4. Проведение учебно-тренировочных занятий по спортивной игре настольный теннис	Содержание учебного материала	6	1,2
	Практические занятия Совершенствование техники удара при замахе слева. Совершенствование техники удара при замахе справа. Совершенствование техники подачи. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники в двусторонней игре.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений ОФП. Изучение правил игры в настольный теннис. Совершенствование техники игры в настольный теннис. Посещение секций по видам спорта.	6	
Тема 3.5. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	1,2
	Практические занятия		
	Упражнения без отягощения. Упражнения с гимнастическими предметами. Упражнения с отягощением. Упражнения, направленные на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений ОФП и упражнений атлетической гимнастики. Посещение тренажерного зала атлетической гимнастики с оздоровительной направленностью. Посещение секции по видам спорта.	8	
Тема 3.6. Проведение учебно-тренировочных занятий по спортивной игре волейбол	Содержание учебного материала	8	1,2
	Практические занятия		
	Совершенствование техники подачи мяча сверху. Совершенствование техники подачи мяча снизу. Совершенствование техники подачи мяча сбоку. Совершенствование техники приёма мяча снизу. Совершенствование техники передачи мяча снизу 2-мя руками. Совершенствование техники передачи мяча снизу 2-мя руками. Совершенствование техники передачи мяча сверху 2-мя руками. Совершенствование техники нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений ОФП. Изучение правил игры в волейбол. Совершенствование техники игры в волейбол. Выполнение упражнений с мячом. Посещение спортивной секций по видам спорта.	8	

Тема 3.7. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики	<p>Комплекс производственной гимнастики для работников умственного труда. Ознакомление с релаксационными упражнениями для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.</p> <p>Комплекс производственной гимнастики для работников физического труда. Совершенствование комплекса производственной гимнастики. Совершенствование техники гимнастических упражнений. Совершенствование техники гимнастических упражнений.</p>	6	1,2
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений ОФП. Совершенствование техники гимнастических упражнений. Посещение секций по видам.	6	
Тема 3.8. Проведение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике	Содержание учебного материала	4	1,2
	Практические занятия <p>Совершенствование профессионально прикладной физической подготовки (далее ППФП) в беге на средние и длинные дистанции. Совершенствование ППФП в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>Совершенствование ППФП в беге на средние и длинные дистанции.</p>		
	Самостоятельная работа .Выполнение упражнений ОФП. Оздоровительная ходьба и бег. Посещение спортивной секций по видам спорта.		
Тема 3.9. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в ВС РФ и действий в экстремальных ситуациях	Содержание учебного материала	6	1,2
	Практические занятия <p>Строевые приёмы, упражнения на месте.</p> <p>Строевые приёмы, упражнения в движении. Бег на короткие дистанции.</p> <p>Зачёт</p>		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений ОФП. Совершенствование строевых приёмов. Оздоровительная ходьба и бег. Посещение спортивной секций по видам спорта.	6	
Радел №4. Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни		100	1,2
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	6	1,2,3

Проведение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике	Практические занятия			
		Техника безопасности при занятии физическими упражнениями на уроках физической культуры. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Аутогенная тренировка. Формирование профессионально важных психических качеств, профессиональной направленности, средствами физической культуры. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег на 100,500 и 1000 м. Развитие выносливости с использованием подвижных игр.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений ОФП. Оздоровительная ходьба и бег. Посещение спортивной секций по видам спорта.		6	
Тема 4.2. Использование игры настольный теннис для улучшения физического состояния	Содержание учебного материала		6	1,2,3
	Практические занятия			
		Совершенствование техники и развитие быстроты реакции. Проведение 2-х сторонних игр с ведением протокола соревнований по настольному теннису. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра с использованием подрезок и подкруток. Учебная игра с использованием подрезок и подкруток.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений ОФП. Изучение правил игры в настольный теннис. Совершенствование техники игры в настольный теннис. Посещение секций по видам спорта.		6	
Тема 4.3. Использование игры в баскетбол для увеличения выносливости организма человека..	Содержание учебного материала		6	1,2
	Практические занятия			
		Совершенствование техники передачи при атакующих действиях команды. Тактические действия команды в защите, зонная защита. Тактические действия команды в нападении, позиционная атака. Двусторонняя игра с ведением протокола. Защитные действия игрока с использованием заслона.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений ОФП. Изучение правил игры в баскетбол. Совершенствование техники игры в баскетбол. Выполнение упражнений с мячом. Посещение спортивной секций по видам спорта.		6	
Тема 4.4. Развитие ловкости в игре волейбол	Содержание учебного материала		4	1,2
	Практические занятия			
		Совершенствование различных способов приёма мяча. Стойки, перемещения, передача, нападающий удар, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Двусторонняя игра		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений ОФП. Изучение правил игры в волейбол. Совершенствование техники игры в волейбол. Выполнение упражнений с мячом. Посещение спортивной секций по видам спорта.		4	
Тема 4.5. Использование на уроках физической культуры тренажеров	Содержание учебного материала.		8	1,2
	Практические занятия			
		Комплекс упражнений для совершенствования быстроты реагирования. Разучивание силовых упражнений, влияющих на быстроту реагирования. Совершенствование комплекса упражнений, влияющих на силовые качества. Освоение простейших приёмов психической саморегуляции. Практическое занятие по спортивным играм с использованием судейской практики		

и подвижных игр	Самостоятельная работа Выполнение упражнений ОФП и упражнений атлетической гимнастики. Посещение тренажерного зала атлетической гимнастики с оздоровительной направленностью. Посещение секции по видам спорта.	8	
Тема 4.6. Использование игры в бадминтон для обеспечения эффективной профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	6	1,2
	Практические занятия		
	Совершенствование техники подачи. Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений ОФП. Изучение правил игры в бадминтон. Совершенствование техники игры в бадминтон. Посещение спортивной секций по видам спорта.	6	
Тема 4.7. Использование спортивной игры волейбол для улучшения качества жизни	Содержание учебного материала	8	1,2
	Практические занятия		
	Совершенствование техники подачи. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование навыков в двусторонней игре		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений ОФП. Изучение правил игры в волейбол. Совершенствование техники игры в волейбол. Выполнение упражнений с мячом. Посещение спортивной секций по видам спорта.	8	
Тема 4.8. Улучшение физического состояния человека с использованием элементов легкой атлетики	Содержание учебного материала	5	1,2
	Практические занятия		
	Оздоровительный бег. Бег на средние дистанции. Прыжки с разбега в длину. Бег с ускорением на 30м. и 50м. Эстафетный бег. Бег на 500м. и 1000м.		
	Зачёт	1	
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений ОФП. Оздоровительная ходьба и бег. Посещение спортивной секций по видам спорта.	6	
Всего		228	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия:

- спортивный зал;
- спортивная площадка.

Учебно-практическое оборудование:

- спортивный инвентарь;
- спортивные снаряды.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением
- мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2015.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2015.
3. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2016. – 181 с.
4. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2016. – 256 с.
5. Физическая культура (СПО). Учебник: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – Москва: КноРус, 2016. – 214 с.

Дополнительные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
4. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте. Монография: монография / Н.А. Фудин, А.А. Хадарцев, В.А. Орлов. – Москва: Спорт, 2017. – 320 с.

5. Педагогика физической культуры: учебник / В.И. Криличевский под ред. и др. – Москва: КноРус, 2015. – 320 с.
6. Теория и методика оздоровительной физической культуры. Учебное пособие: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва: Спорт, 2016. – 280 с.
7. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – Москва: Спорт, 2016. – 614 с.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2055.
9. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О.Ю. Масалова. – Москва: КноРус, 2017.–184 с.
10. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2016.

Интернет-ресурсы:

<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm>

<http://sportrules.boom.ru/>

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта РФ)

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обу- чения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; – выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; – выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; – осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; – соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; – осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. 	<p>практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты</p>
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; – основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; – способы закаливания организма и основные приемы самомассажа. 	<p>практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты</p>