

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

ОД.01.06

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 № ___ от _____ 201__ г.

_____ 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	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

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. Базовые учебные дисциплины.

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 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 288 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часов;
самостоятельной работы обучающегося 144 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)	288
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	144
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	144
в том числе:	
<i>Итоговая аттестация в форме: в 1 – 3 семестрах – зачёт, в 4 семестре – дифференцированный зачёт.</i>	

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

Первый год обучения

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 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		72	
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	Содержание учебного материала	8	1,2
	Практические занятия		
	Физическая культура личности. Ознакомление с гимнастическими снарядами, спортивным инвентарём. Правила поведения, техники безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Ознакомление с гимнастическими снарядами, спортивным инвентарём. Правила поведения, техники безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Определение уровня физической подготовленности студентов. Бег на 100м. Определение уровня физической подготовленности студентов. Бег на 500м и 1000м. Определение уровня физической подготовленности студентов. Подтягивание, прыжок с места в длину.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение утренней гимнастики. Бег медленным и средним темпом на свежем воздухе.	8	
Тема 1.2. Основы физической подготовки	Содержание учебного материала	4	1,2
	Практические занятия		
	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гимнастик. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительной ходьбы и бега. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств. Выполнение закаливающих упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений на спортивных тренажёрах на развитие гибкости, силы, скорости и выносливости	4	
Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями навыками	Содержание учебного материала	10	1,2
	Практические занятия		
	Развитие жизненно важных умений и навыков в игре настольный теннис. Подача мяча. Развитие реакции при приёме. Совершенствование техники подачи. Совершенствование техники подкрутки. Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений ОФП. Изучение правил игры в настольный теннис. Совершенствование техники игры в настольный теннис. Посещение секций по видам спорта.	10	
Тема 1.4. Способы формирования профессио-	Содержание учебного материала	14	1,2

нально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	Практические занятия			
		Развитие координационных способностей в игре баскетбол. Совершенствование техники приёма передачи мяча. Совершенствование техники броска мяч. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.		
	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.		14	
Тема 1.5. Формирование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала		16	1,2,3
	Практические занятия			
		Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения. Ходьба. Бег.		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений ОФП. Оздоровительная ходьба и бег. Посещение спортивной секций по видам спорта.		16	
Тема 1.6 Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	Содержание учебного материала		20	2,3
	Практические занятия			
		Совершенствование техники приёма мяча в волейболе. Техника подачи при игре в бадминтон. Двусторонняя игра. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие выносливости, бег на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств, прыжки в длину с места и с разбега. Совершенствование техники прыжка. Прыжки в длину с места и разбега. Бег с ускорениями на отдельных участках. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции с низкого старта. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости, бег на средние дистанции. Бег с ускорениями. Выполнение зачетных нормативов Зачет		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение утренней гимнастики. Бег медленным и средним темпом на свежем воздухе		20	

Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры		72	
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	12	1,2
	Практические занятия		
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td>Правила поведения и техника безопасности на занятиях физическими упражнениями. Здоровый образ жизни и его основные элементы. Выполнение легкоатлетических упражнений анаэробного характера. Ускорения на 30 и 50 метров Совершенствование техники старта на короткие дистанции. 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 оздоровительной направленности. Совершенствование выполнения комплекса ОРУ.</td> </tr> </table>		
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях физическими упражнениями. Здоровый образ жизни и его основные элементы. Выполнение легкоатлетических упражнений анаэробного характера. Ускорения на 30 и 50 метров Совершенствование техники старта на короткие дистанции. 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 оздоровительной направленности. Совершенствование выполнения комплекса ОРУ.		
Самостоятельная работа Выполнение упражнений ОФП. Оздоровительная ходьба и бег. Посещение спортивной секций по видам спорта.	12		
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Содержание учебного материала	6	1,2,3
	Практические занятия		
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td>Проведение учебно-тренировочных занятий по спортивной игре бадминтон. Совершенствование техники подачи при игре в бадминтон. Совершенствование техники приема в игре бадминтон. Совершенствование техники удара слева в игре бадминтон. Совершенствование техники в двусторонней игре.</td> </tr> </table>		
1	Проведение учебно-тренировочных занятий по спортивной игре бадминтон. Совершенствование техники подачи при игре в бадминтон. Совершенствование техники приема в игре бадминтон. Совершенствование техники удара слева в игре бадминтон. Совершенствование техники в двусторонней игре.		
Самостоятельная работа Выполнение упражнений ОФП. Изучение правил игры в бадминтон. Совершенствование техники игры в бадминтон. Посещение спортивной секций по видам спорта.	6		
Тема 2.3. Проведение учебно-тренировочных занятий по спортивной игре баскетбол	Содержание учебного материала	10	1,2
	Практические занятия		
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td>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 приема мяча в движении. Совершенствование техники приема в прыжке. Совершенствование техники приема мяча одной рукой. Совершенствование техники приема мяча двумя руками. Совершенствование техники в двусторонней игре.</td> </tr> </table>		
1	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 приема мяча в движении. Совершенствование техники приема в прыжке. Совершенствование техники приема мяча одной рукой. Совершенствование техники приема мяча двумя руками. 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 2.4. Прове-	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия		

дение учебно-тренировочных занятий по настольному теннису		Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники подрезки мяча. Совершенствование техники плоского удара. Зачёт		
		Самостоятельная работа Выполнение упражнений ОФП. Изучение правил игры в настольный теннис. Совершенствование техники игры в настольный теннис. Посещение секций по видам спорта.	8	
Тема 2.5. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	Содержание учебного материала		10	1,2
	Практические занятия			
		Ходьба на лыжах. Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Совершенствование техники передвижения одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники подъёма в гору. Совершенствование техники спуска с горы в различных стойках.	10	
Тема 2.6. Проведение учебно-тренировочных занятий по спортивной игре волейбол	Содержание учебного материала		14	1,2,3
	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 сверху 2-мя руками. Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра.	14	
Тема 2.7. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики	Содержание учебного материала		4	1,2,3
	Практические занятия			
		Комплекс производственной гимнастики для работников умственного труда. Ознакомление с релаксационными упражнениями для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха. Совершенствование комплекса производственной гимнастики. Совершенствование техники гимнастических упражнений.	4	
Тема 2.8. Проведение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике	Содержание учебного материала		8	2
	Практические занятия			
		Совершенствование профессионально прикладной физической подготовки (далее ППФП) в беге на средние и длинные дистанции. Совершенствование ППФП в беге на средние и длинные дистанции. Совершенствование ППФП в беге на короткие дистанции.	8	
Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений ОФП. Посещение секций по видам спорта				
Всего			288	

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 обучения
<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>