

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

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
№ 213 от 27.04.2021 г.

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОД 01.06. Физическая культура  
специальность 54.02.05 Живопись  
(по видам)  
по программе углубленной подготовки***

2021 г.

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).

Организация-разработчик:

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

Разработчик:

Маврина О.А., преподаватель

*РАССМОТРЕНА*  
*на заседании ПЦК общеобразовательных*  
*дисциплин*  
*Протокол № 8 от 27.04.2021 г.*

\_\_\_\_\_ /Е.А. Чепрасова/

*ОДОБРЕНА*

*Зам. директора по УР*

\_\_\_\_\_ /Т.А. Ибрянова/

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 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 специальности 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, неприязни 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	288
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	144
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	144
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	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
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>		72	
<b>Тема 1.1.</b> Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	<b>Содержание учебного материала</b>	8	1,2
	<b>Практические занятия</b>		
	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение утренней гимнастики. Бег медленным и средним темпом на свежем воздухе.	8	
<b>Тема 1.2.</b> Основы физической подготовки	<b>Содержание учебного материала</b>	4	1,2
	<b>Практические занятия</b>		
	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 закаляющих упражнений.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений на спортивных тренажёрах на развитие гибкости, силы, скорости и выносливости	4	
<b>Тема 1.3.</b> Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями навыками	<b>Содержание учебного материала</b>	10	1,2
	<b>Практические занятия</b>		
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений ОФП. Изучение правил игры в настольный теннис. Совершенствование техники игры в настольный теннис. Посещение секций по видам спорта.	10	
<b>Тема 1.4.</b> Способы формирования	<b>Содержание учебного материала</b>	14	1,2

профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	<b>Практические занятия</b>			
		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.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений ОФП. Изучение правил игры в баскетбол. Совершенствование техники игры в баскетбол. Выполнение упражнений с мячом. Посещение спортивной секций по видам спорта.		14	
<b>Тема 1.5.</b> Формирование профессионально значимых двигательных умений и навыков	<b>Содержание учебного материала</b>		16	1,2,3
	<b>Практические занятия</b>			
		Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения. Ходьба. Бег.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений ОФП. Оздоровительная ходьба и бег. Посещение спортивной секций по видам спорта.		16	
<b>Тема 1.6</b> Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками	<b>Содержание учебного материала</b>		20	2,3
	<b>Практические занятия</b>			
		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		
	<b>Зачет</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение утренней гимнастики. Бег медленным и средним темпом на свежем воздухе		20	

<p><b>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b></p>		72	
<p><b>Тема 2.1.</b> Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	12	1,2
	<p><b>Практические занятия</b></p>		
	<p>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.</p>		
<p><b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений ОФП. Оздоровительная ходьба и бег. Посещение спортивной секций по видам спорта.</p>	12		
<p><b>Тема 2.2.</b> Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	6	1,2,3
	<p><b>Практические занятия</b></p>		
	<p>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.</p>		
<p><b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений ОФП. Изучение правил игры в бадминтон. Совершенствование техники игры в бадминтон. Посещение спортивной секций по видам спорта.</p>	6		
<p><b>Тема 2.3.</b> Проведение учебно-тренировочных занятий по спортивной игре баскетбол</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	10	1,2
	<p><b>Практические занятия</b></p>		
	<p>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.</p>		
<p><b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений ОФП. Изучение правил игры в баскетбол. Совершенствование техники игры в баскетбол. Выполнение упражнений с мячом. Посещение спортивной секций по видам спорта.</p>	10		
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	8	2
	<p><b>Практические занятия</b></p>		

<b>Тема 2.4.</b> Проведение учебно-тренировочных занятий по настольному теннису	Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники подрезки мяча. Совершенствование техники плоского удара. <b>Зачёт</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений ОФП. Изучение правил игры в настольный теннис. Совершенствование техники игры в настольный теннис. Посещение секций по видам спорта.	8	
<b>Тема 2.5.</b> Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	<b>Содержание учебного материала</b>	10	1,2
	<b>Практические занятия</b>		
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений ОФП. Ходьба на лыжах. Посещение спортивной секций по видам спорта.	10	
<b>Тема 2.6.</b> Проведение учебно-тренировочных занятий по спортивной игре в волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	14	1,2,3
	<b>Практические занятия</b>		
	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений ОФП. Изучение правил игры в волейбол. Совершенствование техники игры в волейбол. Выполнение упражнений с мячом. Посещение спортивной секций по видам спорта.	14	
<b>Тема 2.7.</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>	4	1,2,3
	<b>Практические занятия</b>		
	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений на спортивных тренажёрах на развитие гибкости, силы, скорости и выносливости	4	
<b>Тема 2.8.</b> Проведение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике	<b>Содержание учебного материала</b>	8	2
	<b>Практические занятия</b>		
	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений ОФП. Посещение секций по видам спорта	8	
<b>Всего</b>		<b>288</b>	

### **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: Здоровье сберегающие 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/ТПФК/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><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</li> <li>– выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</li> <li>– выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</li> <li>– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</li> <li>– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</li> <li>– осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</li> <li>– 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.</li> </ul>	<p>практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты</p>
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li> <li>– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</li> </ul>	<p>практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты</p>