



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

«КОМИ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ
ИМ. В. Т.ЧИСТАЛЕВА»

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов, обучающихся по специальности

51.02.01 Народное художественное творчество

Сыктывкар
2022

ББК 75
Р13

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

51.02.01 Народное художественное творчество

Разработчик:

Вавилина Мария Николаевна
колледж культуры им. В.Т.Чисталева»

Должность

преподаватель ГПОУ РК «Коми республиканский

Согласовано с Педагогическим советом
ГПОУ РК «Колледж культуры»
Протокол № 6 от «10» июня 2022 г.

Утверждено
Приказом директора
ГПОУ РК «Колледж культуры»
№ 73/од от 10.06.2022

ББК 75
Р13

2022

Вавилина, М.Н., составление, 2022
ГПОУ РК «Колледж культуры»

СОДЕРЖАНИЕ

- ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В настоящей Рабочей программе используются следующие сокращения:
СПО – среднее профессиональное образование;
ФГОС СПО – федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования;
ОУ – образовательное учреждение;
ППССЗ – программа подготовки специалиста среднего звена;
ОК – общая компетенция;
ПК – профессиональная компетенция;
ОД – общеобразовательные дисциплины;
ПМ – профессиональный модуль;
МДК – междисциплинарный курс.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» направлена на реализацию федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования, формируемой на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 51.02.01 «Народное художественное творчество».

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования

(письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников сферы культуры при наличии среднего общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина является составным элементом федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (общеобразовательный учебный цикл) – ОД.01.06 обязательной части циклов ППССЗ

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по специальности «Народное художественное творчество»

Из них Федеральный компонент среднего общего образования

максимальной учебной нагрузки обучающегося	117	часов, в том числе	
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося		78	часов,
самостоятельной работы обучающегося		39	часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

В результате изучения ОД.01.06 «Физическая культура» на базовом уровне в 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 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;

-включать занятия физической культуры 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.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
Теоретические занятия	10
практические занятия	68
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	39
<i>Промежуточная аттестация – зачет (1 семестр)</i> <i>дифференцированный зачет (2 семестр)</i>	6
<i>Итого:</i>	<i>117</i>

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура *Федеральный компонент среднего(полного) общего образования* *Базовые учебные дисциплины.*

Наименование разделов и тем; Содержание учебного материала; практические занятия; самостоятельная работа обучающихся	Уро вень усвоения	Максимум	Самостоя тельная рабо та	Обязательные учеб ныезаня тия Всего

				часов
1 семестр				
Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни				
<p>Лекция. Тема 1.1. Взаимосвязь учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека.</p> <p>Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Техника безопасности на уроках физкультуры. Гигиена занятий, одежда, обувь и инвентарь на уроках легкой атлетики и баскетбола.</p> <p>Самостоятельная работа: Подготовка реферата на тему «Основы здорового образа жизни. Способы закаливания организма. Профилактика вредных привычек».</p>	1	4		2
<p>3</p>		2		
<p>Лекция: Тема 1.2. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Самостоятельная работа: Посещение секций по волейболу, баскетболу.</p> <p>По медицинским показаниям: подготовка сообщения «Одна из современных систем физического воспитания»</p>	1,2	4		2
<p>Лекция: Тема 1.3. Основы</p>	3	2		2

законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.				
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка				
Практическое занятие: Тема 2.1. Легкая атлетика. Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Бег по прямой с различной скоростью. Старты и ускорения. Финиширование. Свободный бег.	1,2	2		2
Практическое занятие: Тема 2.2 Легкая атлетика. 100 метров – зачет. Эстафетный бег 4 x100 м, 4x400м.	1,2	2		2
Практическое занятие: Тема 2.3. Легкая атлетика. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Сдача норматива по кроссу: 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	1,2	2		2
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность				
Практическое занятие: Тема 3. 1. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самостоятельная работа: посещение бассейна. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыть отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Плавание на боку, на спине. По медицинским показаниям: посещение бассейна. Плавание в умеренном и попеременном темпе. Плавание на боку, на спине.	1,2	12		2
	3		7	
Практическое занятие: Тема 3.2 Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:	3	4		2

гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Самостоятельная работа: Посещение секций по волейболу, баскетболу и основам самообороны. По медицинским показаниям: подготовка сообщения: «Комплекс упражнений и самомассажа при работе за компьютером»			2	
Практическое занятие: Тема 3.3 Аэробика: композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Самостоятельная работа: Посещение секций по волейболу, баскетболу и основам самообороны. По медицинским показаниям: подготовка сообщения «Травмы опорно-двигательного аппарата в спортивной аэробике»	1,2	4	2	2
Практическое занятие: Тема 3.4 Атлетическая гимнастика: комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	1,2	2		2
Практическое занятие: Тема 3.5. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Упражнения утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма Самостоятельная работа: Составление комплекса упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма	1,2 3	4	2	2
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.				
Практическое занятие: Тема 4.1.				

Баскетбол. Правила игры. Техника игры. Стойки и перемещения. Техники ведения, приема и передачи мяча, Прием-передача мяча различными способами. Ведение мяча, остановка в 2 шага-бросок в кольцо.	3	2		2
Практическое занятие: Тема 4.2. Баскетбол. Совершенствование изученной техники. Прием-передача мяча во встречной эстафете. Техника штрафного броска. Выбивание (вырывание) мяча. Учебная игра.	3	2		2
Раздел 5. Спортивные игры. Футбол.				
Практическое занятие: Тема 5.1. Футбол. Техника безопасности при игре. Правила игры, технические приемы и командно-тактические действия в футболе. Исходное положение(стойки), перемещения.	2	2		2
Практическое занятие: Тема 5.2. Футбол. Совершенствование технических приемов, стоек. Ведение мяча и остановки.	3	2		2
Практическое занятие: Тема 5.3. Футбол. Совершенствование ведения мяча. Выполнение упражнений с ударами по катающемуся и летящему мячу. Учебная игра.	3	2		2
Зачет. Подведение итогов семестра.	3	2		2
Всего за семестр		51	17	34
2 семестр				
Раздел 6. Спортивные игры. Мини-футбол.				
Практическое занятие: Тема 6.1. Мини-футбол. Правила игры. Технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе. Выполнение упражнений с передачей мяча. Самостоятельная работа: Подготовка доклада на тему «Правила и безопасность игры в мини-футбол». По медицинским показаниям: подготовка сообщения на тему «История возникновения игры мини-футбол»	3	4	2	2
Практическое занятие: Тема 6.2. Мини-футбол. Совершенствование технических приемов. Выполнение ударов по мячу ногой различными способами. Удары мяча по воротам.	3	2		2

Учебная игра.				
Практическое занятие: Тема 6.3. Мини-футбол. Совершенствование ранее изученных техник. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Учебная игра.	3	2		2
Практическое занятие: Тема 6.4. Мини-футбол. Контрольная командная игра с применением ранее изученных технических приемов и командно-тактических действий.	3	2		2
Раздел 7. Лыжная подготовка				
Лекция: Тема 7.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Личная гигиена, требования к одежде, обуви. Первая помощь при травмах и обморожениях. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка. Самостоятельная работа: Посещение секций по волейболу, баскетболу. По медицинским показаниям: подготовка сообщения на тему «Олимпийские игры в Сочи: история побед Российской сборной»	1	4		2
	3		2	
Практическое занятие: Тема 7.2. Лыжная подготовка. Основные элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Правила соревнований. Самостоятельная работа: Самостоятельное посещение лыжной базы «Динамо» с целью отработки техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). По медицинским показаниям: подготовка сообщения на тему «Способы регулирования массы тела человека»	1	12		2
	3		10	
Раздел 8. Спортивные игры. Волейбол.				
Практическое занятие: Тема 8.1. Волейбол. Техника безопасности игры. Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе. Правила игры, размещение игроков на площадке, стойки и перемещения, прием и передача мяча двумя руками сверху и	1,2,3	4		2
			2	

снизу. Самостоятельная работа: Посещение секций по волейболу, баскетболу. По медицинским показаниям: подготовка доклада по теме «Судейство спортивной игры»				
Практическое занятие: Тема 8.2. Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техники приема и передачи мяча (над головой, снизу, у стенки, в парах), прямой нижней подачи. Учебная игра.	1,2,3	2		2
Практическое занятие: Тема 8.3. Волейбол. Совершенствование техник приема и передачи мяча. Передача мяча сверху(над головой), снизу(над собой)- зачет. Прямая нижняя подача. Игра в 3 паса. Учебная игра.	3	2		2
Практическое занятие: Тема 8.4. Волейбол. Совершенствование ранее изученных техник. Подача – зачет. Ознакомление с техникой нападающего удара. Учебная игра	1	2		2
Практическое занятие: Тема 8.5. Волейбол. Совершенствование нападающего удара. Техника приема низко летящего мяча. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в учебной игре. Самостоятельная работа: Посещение секций по волейболу, баскетболу и основам самообороны. По медицинским показаниям: подготовка сообщения на тему «История возникновения игры волейбол»	2 3	4	2	2
Раздел 9. Легкая атлетика. Прыжки, метания.				
Практическое занятие: Тема 9.1. Техника безопасности при прыжках. Первая помощь при травмах. Техника прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивания, полет и приземления.	1	2		2
Практическое занятие: Тема 9.2. совершенствование прыжков в длину с разбега различными способами («согнув ноги», «прогнувшись»)	3	2		2
Практическое занятие: Тема 9.3	1	2		2

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.				
Практическое занятие: Тема 9.4 Метание гранаты. Техника безопасности при метании. Основы техники метания: держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	3	2		2
Практическое занятие: Тема 9.5. Сдача нормативов по прыжкам в длину и высоту с разбега, метанию гранаты	3	2		2
Раздел 10. Подготовка и сдача норм ГТО.				
Лекция: Тема 10.1. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) Самостоятельная работа: поиск и изучение основных нормативов выполнения ГТО. По медицинским показаниям: подготовка сообщения на тему «Современное физкультурно-массовое движение»	2	4	2	2
Практическое занятие: Тема 10.2. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	2	2		2
Раздел 11: Прикладная физическая подготовка				
Практическое занятие: Тема 11.1. Национальные виды спорта. Национальные игры. Самостоятельная работа: подготовка сообщения на тему «Национальные виды спорта Республики Коми» (по выбору студента)	3	4	2	2
Практическое занятие: Тема 11.2. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Самостоятельная работа:	2	4	2	2

Посещение секций по волейболу, баскетболу. По медицинским показаниям: подготовка сообщения на тему: «Виды единоборств и их влияние на развитие физических, нравственных и волевых качеств» (по выбору студента).				
Практическое занятие: Тема 11.3. Адаптивная (лечебная) физическая культура с учетом состояния здоровья и физической подготовленности	3	2		2
Дифференцированный зачет		2		2
Всего за семестр		66	22	44
Максимальное количество часов за весь курс обучения по дисциплине		117	39	78

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, с оборудованием и инвентарем для проведения занятий по физической культуре.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя, оборудованное персональным компьютером с лицензионным или свободным программным обеспечением, соответствующим разделам программы и подключенным к сети Internet и средствами вывода звуковой информации;

Оборудование спортивного зала, инвентарь:

Мячи футбольные (2 мяча), волейбольные (10 мячей), баскетбольные мячи (12 мячей), мячи для мини-футбола (2 штуки), защита на окнах, волейбольная сетка, стойки для волейбольной сетки, баскетбольные щиты с кольцами (2), гимнастические маты (10 штук), подставка под штангу, штанга (с дисками 80 кг), козел, комплект для шведской стенки для подкачки прессы, шведская стенка (8 штук), скакалки гимнастические (20 штук), ракетки для бадминтона с воланами (10), теннисные столы (2), теннисные ракетки и мячи (10), канат для перетягивания, комплект лыж с палками и ботинками (8 пар).

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для	2013	

	студентов СПО. -М.,		
2.	Лях В.И.Физическая культура.10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций. – М.. «Просвещение».	2016	

Дополнительные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
•	Решетников Н.В. Физическая культура.- М.,	2002	
•	Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов. Кострома,	2003	
•	Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М.,	2006	
•	Безруких М.М., Сонькина В.Д., Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе. М.,	2002	
•	Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. – М.,	2006	

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</p> <p>уметь: выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности</p> <p>уметь: осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки</p>	<p>Защита собственного комплекса упражнений (комбинаций) в ходе разминочного этапа на практическом занятии.</p> <p>Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений при разминке.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий.</p>
<p>уметь: выполнять акробатические, гимнастические,</p>	<p>Демонстрация самостоятельно подготовленных упражнений (комбинаций) на практических</p>

легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр	занятиях
уметь: осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;	Судейство спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон) по ходу изучения учебной программы в ходе практических занятий и самостоятельной работы. Зачетные занятия по правилам игры.
знать/понимать: о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;	Проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений в ходе повседневной жизни и активного отдыха для формирования здорового образа жизни.
знать/понимать: основы формирования двигательных действий и развития физических качеств	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и
уметь: соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений	оздоровительной физической культуры, для активного использования их при самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной физкультурно-оздоровительной деятельности;
знать/понимать: способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.	Демонстрация приемов массажа и самомассажа в ходе практических аудиторных и самостоятельных занятий.