Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Абрамцевский художественно-промышленный колледж
имени В.М. Васнецова
(филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Российский государственный художественно-промышленный
университет им. С.Г. Строганова»
Абрамцевский филиал ФГБОУ ВО «РГХПУ им. С.Г. Строганова»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе и стратегическому
развитию образовательной деятельности
_____ В.В. Слепухин
"31" августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
Специальность 54.02.05 Живопись (по видам)
СТАНКОВАЯ ЖИВОПИСЬ

ФГОС СПО утвержден приказом Минобрнауки России
от «13» августа 2014 г. № 995

Квалификация - Художник-живописец, преподаватель
Программа подготовки - углублённая
Форма подготовки – очная

ХОТЬКОВО 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального (далее СПО), 54.02.02 Живопись (по видам) станковая живопись

Составитель: Карпушин К.Ю.

Организация: Абрамцевский филиал ФГБОУ ВО «РГХПУ им. С.Г.Строганова»

Рабочая программа рекомендована предметно-цикловой комиссией АХПК ОБЩЕГО ГУМАНИТАРНОГО И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ЦИКЛА

Председатель предметно-цикловой комиссии: Петрова Ю.В.
27 августа 2021 г.
Протокол №1

Рассмотрена педагогическим советом Абрамцевского филиала ФГБОУ ВО «РГХПУ им. С.Г. Строганова»
27 августа 2021 г.
Протокол №1

Одобрена Ученым советом
28 августа 2021 г.
Протокол №1

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

1.2Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

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

1.4 Перечень формируемых компетенций

1.5Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.2тематический план и содержание учебной дисциплины

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

3.2Информационное обеспечение обучения

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.05 Живопись (по видам).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина БД.06.

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

В результате изучения базовых учебных дисциплин федерального компонента среднего (полного) общего образования 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.

1.4 Перечень формируемых компетенций

ОК 10. Использовать умения и знания базовых дисциплин федерального компонента среднего (полного) общего образования в профессиональной деятельности.

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **216** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **144** часа;

самостоятельной работы обучающегося - **72** часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Количество часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**216**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**144**
в том числе:	
лекции	16
практические занятия	128
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**72**
Промежуточная аттестация 1, 2, 3 семестр в форме **зачета**	
Итоговая аттестация в форме **зачета 4 семестр 2 курс**	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 курс 1 семестр (32 часа)			
Раздел 1.	**Теоретические сведения**		
Тема 1.1. Физическая культура. Специальные сведения.	**Содержание**	**2**	
	Лекции. Значение физической культуры. Всероссийское спортивное общество «Юность России». Советские и российские спортсмены на международной арене. Сотрудничество в области спорта в целях борьбы за мир и укрепления дружбы между народами. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы.		**1**
Тема 1. 2. Физическая культура в СПО. Гигиенические основы физических упражнений	**Содержание**	**2**	
	Лекции. Задачи физической культуры в профессионально училище. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя и др.) на организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля — наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания.		**2**
Раздел 2.	**Лёгкая атлетика**		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	**Содержание**	**6**	
	Практические занятия. Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения.		
	Практические занятия Челночный бег 3х 10 м	**1**	

	Практические занятия Бег 50м	**1**	
	Практические занятия Бег 100м	**2**	
	Практические занятия Бег 250 м и 500 м	**2**	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.	**Содержание**	**4**	
	Практические занятия Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок.		
	Практические занятия Контрольное упражнение в беге на 1000метров (юноши) и 500 метров (девушки).	**4**	
Тема 2.3. Прыжок в длину.	**Содержание**	**2**	
	Практические занятия Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги.		
	Практические занятия Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике: Прыжок в длину с места Тройной прыжок с места Тройной прыжок в шаге	**4**	
	Самостоятельная работа обучающихся за 1 семестр 1 курс: Самостоятельная работа студентов проводится после консультации учителя физкультуры в качестве дополнительной работы по Ф.К. по выбору студентов. Консультации могут быть групповыми и индивидуальными. Подробные рекомендации есть в приложениях к данной программе. Студентами самостоятельные тренировки часто проводятся во время прохождения ими непрерывной практики с отрывом от учёбы.	**16**	
Зачет	Выполнение нормативов по лёгкой атлетике	**2**	
1 курс 2 семестр (40 часов)			
РАЗДЕЛ 3.	**Профессионально-прикладная физическая подготовка**		
Тема 3.1 Атлетическая гимнастика.	**Содержание**	**2**	
	Лекции. Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.		
	Практические занятия Упражнение со штангой	**1**	
	Практические занятия Подтягивание на перекладине	**1**	
Тема 3.2. Круговая тренировка	**Содержание**	**2**	
	Практические занятия Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.		

	Практические занятия Упражнение с гимнастической скакалкой	**4**	
	Практические занятия Подтягивание на перекладине	**2**	
	Практические занятия Поднимание туловища	**4**	
	Практические занятия Упражнение со скакалкой	**2**	
Раздел 4.	**Гимнастика с основами акробатики**		
Тема 4.1. (Юноши) Перекладина высокая. Опорный прыжок. (Девушки) Акробатика.	**Содержание**	**2**	
	Лекции. Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад СОСКОК. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину, высота 115 см. Прыжок ноги врозь. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов.		
	Практические занятия Подъемы из виса	**4**	
	Практические занятия Махи в упоре	**2**	
	Практические занятия Соскоки	**2**	
	Практические занятия Опорный прыжок	**2**	
Тема 4.2. Акробатика.	**Содержание**	**2**	
	Практические занятия Кувырки, берёзка, стойка на руках, упражнения в парах.		
	Практические занятия Стойки	**1**	
	Практические занятия Перекаты	**1**	
	Практические занятия Группировки	**2**	
	Практические занятия Соединение элементов	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся за 2 семестр 1 курс: Самостоятельная работа студентов проводится после консультации учителя физкультуры в качестве дополнительной работы по Ф.К. по выбору студентов. Консультации могут быть групповыми и индивидуальными. Подробные рекомендации есть в приложениях к данной программе. Студентами самостоятельные тренировки часто проводятся во время прохождения ими непрерывной практики с отрывом от учёбы.	**20**	
Зачет		**2**	
2 курс 3 семестр (32 часа)			

Раздел 5	**Лёгкая атлетика**		
Тема 5.1. Бег на короткие дистанции.	**Содержание**	**1**	
	Лекции. Специальные беговые упралшения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге.		**2**
	Практические занятия Челночный бег 3х 10 м	**2**	
	Практические занятия Бег 50м	**2**	
	Практические занятия Бег 100м	**2**	
	Практические занятия Бег 250 м и 500 м	**1**	
Тема 5.2. Бег на длинные дистанции.	**Содержание**	**1**	
	Лекции Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000метров (юноши) и 500 метров (девушки).		**2**
	Практические занятия Контрольное упражнение в беге на 1000метров (юноши) и 500 метров (девушки).	**3**	
Раздел 6.	**Спортивные игры**		
Тема 5. 1. Баскетбол.	**Содержание**	**2**	
	Лекции. Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.		**2**
	Практические занятия Ловля. Передача на время	**2**	
	Практические занятия Ведение и бросок на время	**2**	
	Практические занятия Броски по кольцу на время	**2**	
	Практические занятия Двусторонняя игра	**4**	
	Практические занятия «Стритбол»	**6**	
	Самостоятельная работа обучающихся за 3 семестр 2 курс: Самостоятельная работа студентов проводится после консультации учителя физкультуры в качестве дополнительной работы по Ф.К. по выбору студентов. Консультации могут быть групповыми и индивидуальными. Подробные рекомендации есть в приложениях к данной программе. Студентами самостоятельные тренировки часто проводятся во время прохождения ими непрерывной практики с отрывом от учёбы.	**16**	

Зачет		**2**	
2 курс 4 семестр (40 часов)			
Тема 5.2. Волейбол.	**Содержание**	**2**	
	Лекции .Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.		**2**
	Практические занятия Принятие мяча сверху	**2**	
	Практические занятия Принятие мяча снизу	**2**	
	Практические занятия Смешанный прием	**2**	
	Практические занятия Двусторонняя игра	**6**	
Раздел 7.	**Физическая культура.**		
Тема 7.1 (Юноши) Перекладина высокая. Опорный прыжок. (Девушки) Акробатика.	**Содержание**	**2**	
	Лекции. Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад СОСКОК. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину, высота 115 см. Прыжок ноги врозь. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов.		**2**
	Практические занятия Подъемы из виса Махи в упоре	**4**	
	Практические занятия Соскоки Опорный прыжок	**4**	
Тема 7.2 Акробатика.	**Содержание**	**2**	
	Практические занятия Кувырки, берёзка, стойка на руках, упражнения в парах.		
	Практические занятия Стойки Перекаты Группировки Соединение элементов	**4**	
	Практические занятия Соединение элементов	**2**	
Тема 7.3 Бег на короткие дистанции.	**Содержание**	**2**	
	Практические занятия Челночный бег 3х 10 м 1		
	Практические занятия Бег 50м 1 Бег 100м 2	**2**	
	Практические занятия Бег 250 м и 500 м	**2**	
	Самостоятельная работа обучающегося за 4 семестр 2 курс: Самостоятельная работа студентов проводится после консультации учителя физкультуры в качестве дополнительной работы по Ф.К. по выбору студентов. Консультации могут быть	**20**	

	групповыми и индивидуальными. Подробные рекомендации есть в приложениях к данной программе. Студентами самостоятельные тренировки часто проводятся во время прохождения ими непрерывной практики с отрывом от учёбы.		
Зачет		**2**	

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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

О Б О Р У Д О В А Н И Е И И Н В Е Н Т А Р Ь.

- СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА,

-СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ ,

-СПОРТИВНЫЕ СНАРЯДЫ ,

- ТСО

- рабочее место преподавателя;

- комплект учебно-наглядных пособий

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

Основная литература:

1. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО». — М.: Издательский центр «Академия», 2019.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 10—11 классы» — М.: Просвещение, 2017.
3. А.А. Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. Издательство: Академия. 2020.

Дополнительная литература

1. **Виды спорта:** энциклопедия. - М.: Хорошая погода , 2005. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM).
2. **Ефимова, Ирина Васильевна, Будыка, Елена Владимировна и др.** Психофизиологические основы здоровья студентов: учеб. пособие /И. В. Ефимова, Е. В. Будыка, Р. Ф. Проходовская. - Иркутск: Изд-во ИрГУ, 2003. - 123 с.
3. **Калинин, Валентин Михайлович, Конькова, Раиса Васильевна и др.** Здоровье человека, медицинский контроль и самоконтроль при занятиях физическими

упражнениями : учеб. пособие / В. М. Калинин, Р. В. Конькова, А. Н. Туренков; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2005. - 78 с.

4. **Калинин, Валентин Михайлович, Позняковский, Валерий Михайлович** Актуальные вопросы питания: витамины и минеральные вещества при занятиях физической культурой и спортом / В. М. Калинин, В. М. Позняковский. - Томск: Изд-во Томского гос. пед. ун-та , 2008. - 159 с.

5. **Лукьяненко, Виктор Павлович** Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие /В. П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2005. - 224 с.

6. **Лукьянец, Николай Васильевич** Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учеб.пособие /Н. В. Лукьянец.- Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2005. – 164 с.

7. **Лушпа, А. А., Лушпа, Л. Г. и др.** Исторические аспекты физической культуры и спорта: учеб. пособие /А. А. Лушпа, Л. Г. Лушпа, А. В. Огоренко; Кемеровский гос. ун-т.- Кемерово: Кузбассвузиздат, 2007. - 83 с.

8. **Назарова, Елена Николаевна, Жилов, Юрий Дмитриевич** Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для вузов по специальности "Безопасность жизнедеятельности" /Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - М.: Академия, 2007. - 255 с.

9. **Нетрадиционные виды гимнастики:** учебно-метод. пособие /Кемеровский гос. ун-т, Факультет физической культуры и спорта, Кафедра теоретических основ физической культуры; сост. И. В. Фокина. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2007. - 54 с.

10. **Олимпийский учебник студента:** учеб. пособие /В. В. Столбов [и др.] .- 4-е изд., перераб. и доп. - М. : Советский спорт, 2007. - 127 с.

11. **Основы формирования здорового образа жизни:** учебно-методическое пособие / Кемеровский гос. ун-т, Кафедра физического воспитания ; [сост. Н. С. Панчук ; под общ. ред. Н. А. Шмыревой] .- Кемерово : Кемеровский госуниверситет , 2010 .- 35 с.

12. **Применение силовых упражнений при занятиях со студентами специальной медицинской группы (упражнения с гантелями, эспандером, резиновым амортизатором и др.):** учеб.-метод. пособие / Кемеровский гос. ун-т ; [сост. Т. Г. Трефилова] .- Кемерово : КемГУ , 2007 .- 56 с.

13. **Роль физического воспитания в жизни студента :** учеб.-метод. пособие / Кемеровский гос. ун-т ; сост. П. Т. Щербинин .- Кемерово : Кузбассвузиздат , 2007.- 54 с.

14. **Румянцева, Ольга Вячеславовна, Конеева, Елена Владимировна** Подвижные игры : учеб.-метод. пособие / О. В. Румянцева .- Калининград : Изд-во Российского гос. ун-та им. И. Канта , 2007 .- 80 с

15. **Виленский, Михаил Яковлевич, Горшков, Анатолий Григорьевич** Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с.

4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

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

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме контрольных **Промежуточная аттестация** по дисциплине проводится в **форме зачета в 1,2,3 семестрах.**

Итоговая аттестация в форме зачета в 4 семестре 2 курса.

Методическое обеспечение в виде перечня вопросов для собеседования, рубежного контроля, примерной тематики и содержания зачетных заданий к дифференцированному зачету отражено **в приложении к Рабочей программе дисциплины**.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
ОК 10. Использовать умения и знания базовых дисциплин федерального компонента среднего (полного) общего образования в профессиональной деятельности. **умеет:** 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; **знает:** 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.	Практические занятия, зачеты, собеседование – выполнение индивидуальных заданий преподавателя; – выполнение заданий преподавателя в группе; – показ техники выполнения различных упражнений; – проведение подготовительной, основной или заключительной части занятия; – составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп.