**Цели:**

**Сформировать представления:**

• об особенностях развития избранного вида спорта;   
• об индивидуальных способах контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;   
способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;   
• о правилах личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Задачи: Научить:** технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;   
• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;   
• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;   
• контролировать и регулировать функциональное и эмоциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;