



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ
ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
Учебно-методическая документация



Л.Г. Старкова

2014года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальности:

Специальность: 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника: бухгалтер, специалист по налогообложению
(углубленная подготовка)

Специальность: 38.02.07. Банковское дело

Квалификация выпускника: специалист банковского дела
(углубленная подготовка)

Специальность: 43.02.01. Организация обслуживания в общественном питании

Квалификация выпускника: менеджер
(базовая подготовка)

Специальность: 43.02.10. Туризм

Квалификация выпускника: специалист по туризму
(углубленная подготовка)

Специальность: 43.02.11. Гостиничный сервис

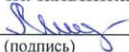
Квалификация выпускника: менеджер
(базовая подготовка)

40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Квалификация выпускника: юрист
(углубленная подготовка)

Согласовано:

Зам. начальника УМУ НовГУ по СПО

 /Е.В. Михайлова/
(подпись)

«29» 08 2014года

Заместитель директора по УМ и ВР

 /Л.Ю. Кованцева/
(подпись)

«29» 08 2014 года

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказы Министерства образования и науки РФ от 28.07.2014 года № 832, 28.07.2014 года № 837, от 07.05.2014 года № 465, от 07.05.2014 года № 474, от 07.05.2014 года № 475, от 12.05.2014 года № 508) по специальностям 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.07. Банковское дело, 43.02.01. Организация обслуживания в общественном питании, 43.02.10. Туризм, 43.02.11. Гостиничный сервис, 40.02.01. Право и организация социального обеспечения в соответствии с учебными планами и примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» (© ФГУ «ФИРО» Минобрнауки России, 2008 г.)

Организация разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого» Многопрофильный колледж НовГУ, Гуманитарно-экономический колледж.

Разработчики: преподаватель  /Г.И. Егоров

Рабочая программа принята на заседании предметной (цикловой) комиссии преподавателей общеобразовательных, общих гуманитарных, социально-экономических, математических и общих естественно-научных дисциплин колледжа,

протокол № 1 от 29.08.14

Председатель предметной (цикловой) комиссии  /Л.А. Лунёва

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины	5
 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	12
3.2. Информационное обеспечение обучения	12
 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям СПО 43.02.11 Гостиничный сервис, 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании, 43.02.10 Туризм, 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.07 Банковское дело, 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» включена в цикл общеобразовательных дисциплин.

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

Программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, 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;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать/понимать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 234 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	113
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта во 2 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Олимпийские игры. 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. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	1
Раздел 1.* Теоретическая часть		3	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 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. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	1
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Интенсивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	1
Тема 1.3 Самоконтроль, занимающихся физическими	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.	1	1

упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
Раздел 2. Практическая часть		230	
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	–	1,2,3
	Практическое занятие №1 Характеристика видов легкой атлетики. Специальная физическая подготовка.	3	
	Практическое занятие №2 Техника спортивной ходьбы. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт.	4	
	Практическое занятие №3 Тест на определение уровня физической подготовленности студентов	2	
	Практическое занятие №4 Техника бега на средние дистанции. Высокий старт.	4	
	Практическое занятие №5 Кроссовая подготовка.	4	
	Практическое занятие №6 Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.	3	
	Самостоятельная работа №1 Тест на определение уровня физической подготовленности студентов.	5	
	Самостоятельная работа №2 Подбор комплекса упражнений ОФП для легкоатлета.	6	
	Самостоятельная работа №3 Тест на определение уровня знаний по теме «Лёгкая атлетика».	5	
	Самостоятельная работа №4 Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.	5	
	Самостоятельная работа №5 Комплексы упражнений для самостоятельной разминки	6	

Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала Волейбол. Правила игры. Способы перемещения по полю. Техники, применяемые в волейболе. Контрольные нормативы для игры волейбол.	–	1,2,3
	Практическое занятие №7: Основные правила игры в волейболе. Стойка, перемещение, выпады, прыжки.	4	
	Практическое занятие №8: Техника передачи и приема мяча двумя руками сверху.	4	
	Практическое занятие №9: Техника передачи и приема мяча двумя руками снизу.	4	
	Практическое занятие №10: Техника нижней и верхней прямой подачи.	4	
	Практическое занятие №11: Техника нападающего удара	4	
	Практическое занятие №12: Выполнение контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа №6 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки перед игрой в волейбол	5	
Тема 2.3 Лыжная подготовка	Самостоятельная работа №7 Имитация выполнения подачи мяча в прыжке.	6	1,2,3
	Самостоятельная работа №8 Имитация блокирования в прыжке	6	
	Самостоятельная работа №9 Тест на определение уровня знаний по теме «Волейбол»	6	
	Содержание учебного материала Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	–	

	Практическое занятие №13: Характеристика видов лыжного спорта.	2	
	Практическое занятие №14: Техника переменного двухшажного хода.	4	
	Практическое занятие №15: Техника спусков и подъемов.	4	
	Практическое занятие №16: Способы торможения и поворотов	4 3	
	Практическое занятие №17: Прохождение дистанции: девушки – 3 км, юноши – 5 км		
	Самостоятельная работа №10 Отработка умений проходить дистанции (одновременный, одношажный ход)	5	
	Самостоятельная работа №11 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки лыжника	5	
	Самостоятельная работа №12 Тест на определение уровня знаний по теме «Лыжная подготовка»	5	
	Самостоятельная работа №13 Подбор комплекса упражнений для самостоятельной разминки лыжника	5	
Тема 2.4 Гимнастика – акробатика	Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	–	1,2
	Практическое занятие №18: Характеристика видов гимнастики. Строевые приемы.	4	
	Практическое занятие №19: Перекаты, кувырки, «мост» из исходного положения стоя. Стойка на лопатках, на голове.	4	
	Практическое занятие №20: Возможные комбинации в сочетании изученных приемов.	2	
	Практическое занятие №21: Комбинация изученных приемов.	4	
	Самостоятельная работа №14 Отработка умений выполнять гимнастические упражнения.	6	
	Самостоятельная работа №15	6	

	Составление комплексов упражнений. Самостоятельная работа №16 Тест на определение уровня знаний по теме «Гимнастика»	5	
Тема 2.5 Баскетбол	Содержание учебного материала Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Способы перемещения по полю. Техники, применяемые в баскетболе (ведение, передача, ловля мяча). Контрольные нормативы для игры баскетбол.	–	1,2
	Практическое занятие №22: Основные правила игры в баскетболе. Стойка, перемещения, выпады, прыжки.	2	
	Практическое занятие №23: Техника ведения мяча различными способами.	4	
	Практическое занятие №24: Техника передачи и ловли мяча различными способами.	4	
	Практическое занятие №25: Отработка умений игры в баскетбол.	4	
	Практическое занятие №26: Учебная игра в баскетбол.	4	
	Практическое занятие №27: Выполнение контрольных нормативов по баскетболу	3	
	Самостоятельная работа №17 Подбор комплекса упражнений ОФП для разминки игры в баскетбол	6	
	Самостоятельная работа №18 Имитация выполнения ведения мяча	6	
	Самостоятельная работа №19 Тест на определение уровня знаний по теме «Баскетбол»	6	
Тема 2.6. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	–	1,2
	Практическое занятие №28: Прыжок в длину с разбега.	2	
	Практическое занятие №29: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Практическое занятие №30: Тест на определение уровня физической подготовленности студентов.	4	
	Практическое занятие №31:	4	

	Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		
	Практическое занятие №32: Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	4	
	Практическое занятие №33: Толкание ядра.	3	
	Самостоятельная работа №20 Написание реферата: Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Легкая атлетика как эффективное средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.	6	
	Самостоятельная работа №21 Тесты на определение уровня знаний «Современное состояние физической культуры и спорта, Олимпийские игры»	6	
	ВСЕГО	234	

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).

* К разделу 1.

Трудоёмкость раздела 1 делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учетом возможности сопряженного изучения материала занятия.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные мячи, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры.

Для занятия лыжным спортом: лыжный инвентарь.

Технические средства обучения: музыкальный центр, колонки, компьютеры с лицензионным программным обеспечением; мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – М.: Академия, 2012. –176 с.
2. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Академия, 2012. – 480 с.
3. Физическая культура: уч. пос./ Артеменков А. А., Варфоломеев З. С. и др. Под общ. ред. З. С. Варфоломеевой. – Череповец: ЧГУ, 2012. – 152 с. (ЭБС НовГУ)

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Перечень методических рекомендаций, разработанных преподавателем:

- 1 Методические рекомендации по оценке качества подготовки обучающихся
- 2 Методические рекомендации по практическим занятиям
- 3 Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной 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 и итоговую аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится по темам рабочей программы дисциплины в форме наблюдения за выполнением заданий и контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом в 1 семестре в форме дифференцированного зачета.

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета во 2 семестре.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
знать/понимать: • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; уметь: • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	Формы контроля знаний: -устное тестирование; -фронтальный опрос; - индивидуальные задания; - оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с решением конкретно поставленной задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики, спортивных игр; - проверка выполнения студентом функций судьи. Методы оценки результатов: -накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; -традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основании которых выставляется итоговая отметка; -тестирование в контрольных точках; -оценка выполнения двигательных действий; -оценка техники базовых элементов спортивных игр; -оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; -оценка техники передвижения

для: • повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; • подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; • организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; • активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.
---	--