

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ АСПК

 Д.Ф. Ахмерова

30 » августа 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**

код, специальность 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

курс 2-4 группы КСК-20

форма обучения очная

Анжеро-Судженск 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

РАССМОТРЕНА

на заседании МК 09.02.01, 18.02.09, 33.02.01

наименование комиссии

Протокол № 1

от « 30 » августа 2021г.

Председатель МК

 Темирбулатова Л.В.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по УР

 Н.В. Михеева

« 30 » августа 2021г.

Разработчик: А.Г. Катанакон, преподаватель ГПОУ «АСГТ»

Рецензент: О.С. Сорокина, преподаватель ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ	

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла, направлена на формирование общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3. Принимать решения стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки студента 336 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

Вид учебной работы	Объем часов									всего
	2 курс			3 курс			4 курс			
	3 сем	4 сем	итого	5 сем	6 сем	итого	7 сем		итого	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68	68	136	72	64	136	64		64	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34	34	68	36	32	68	32		32	168
в том числе:										
теоретические занятия										
практические занятия	34	34	68	36	32	68	32		32	168
контрольные работы										
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	34	34	68	36	32	68	32		32	168
в том числе:										
Выполнение общеразвивающих упражнений	34	34	68	36	32	68	32		32	168
Подготовка к промежуточной аттестации										
Промежуточная аттестация 3- 6 семестр в форме зачета 7 семестр в форме дифференцированного зачета										

2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения		
1	2	3	4		
Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры					
Тема.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<i>Содержание теоретического материала</i>				
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. 6. История Олимпийских игр, олимпийского движения.				
	Практические занятия:			34	2-3
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при нарушении осанки, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья.				
Самостоятельная работа обучающихся:	34	2-3			

	<p>1. Легкая атлетика. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в легкой атлетике</p> <p>2. Общая физическая подготовка. Закрепление и совершенствование обще физической подготовки</p> <p>3. Лыжная подготовка. Закрепление и совершенствование лыжных ходов</p>		
<p>Тема 2. Общая физическая подготовка</p>	<p><i>Содержание теоретического материала</i></p> <p>1. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, воспитания основных физических качеств.</p> <p>2. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств.</p> <p>3. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p>		
	<p>Практические занятия:</p> <p>Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Развитие силы мышц: Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору). Передвижения в упоре на руках. Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия, с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц. Подвижные игры различной интенсивности.</p>	34	2-3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Лыжная подготовка. Техника скольжения классических ходов: попеременно двухшажного хода, одновременного ,конькового хода, торможение плугом, в упор. Спуск с горы: в высокой в средней в низкой стойке. Прохождение скоростных отрезков на время. Подбор лыжных мазей и парафинов. Прохождение дистанции 2км,3км,5км на время. Прохождение дистанции до 10 км</p> <p>2. Атлетическая гимнастика. Составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения с отягощением: гантелями, штангами, гирей. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.</p> <p>3. Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером,</p>	34	2-3

	<p>упражнения с обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, висы и упоры, упражнения у гимнастической скамейке, стенки). Выполнение различных комплексов физических упражнений.</p> <p>4. Прикладная физическая подготовка. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, висы и упоры, упражнения на гимнастической скамейке, у стенки). Упражнения для профессионально прикладной деятельности.</p>		
<p>Тема. 3. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>1. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. 2. Силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость, понятие и методика их совершенствования. 3. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. 4. Проведения соревнований по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике. Подготовка к соревнованиям и правила соревнований по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике. 5. Развитие и совершенствование физических качеств с лыжной подготовки. Подготовка к соревнованиям и правила соревнований по лыжным гонкам. 6. Развитие и совершенствование физических качеств и навыков в плавании. Подготовка к соревнованиям и правила соревнований по плаванию</p>		
	<p>Практические занятия:</p>	36	2-3
	<p>Легкая атлетика: Развитие быстроты Челночный бег 10x10, 3x10, 5x10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 100 м. Повторный бег на отрезках от 30 до 60 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта с использование различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Метание малых мячей. Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях обегание различных предметов Совершенствование легкоатлетической подготовки. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м. Развитие выносливости. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м. Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений</p>		

циклического характера. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500г и 700г.

Гимнастика: Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров, предметов.

Акробатическая подготовка: совершенствование группировок, перекатов в группировке; кувырков вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера, стойка на голове.

Атлетическая гимнастика Составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.

Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Общеразвивающих 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

Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).

Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные упражнения игры и соревнования.

Лыжная подготовка: Техника скольжения классических ходов: попеременно двухшажного хода, одновременного, четырехшажного ступающего, конькового хода, торможение плугом, в упор. Спуск с горы: в высокой в средней в низкой стойке. Прохождение скоростных отрезков на время. Подбор

	лыжных мазей и парафинов. Прохождение дистанции 2км,3км,5км на время. Прохождение дистанции до 10 км Правила и судейства соревнования по лыжным гонкам		
	Самостоятельная работа обучающихся:	36	2-3
	Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств. 1. Легкая атлетика: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Выполнение докладов, рефератов. Занятия в спортивных секциях. 2. Общая физическая подготовка 3. Гимнастика: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Выполнение докладов, рефератов.		
Тема.4. Дыхательная гимнастика	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1.Классические методы дыхания. 2. Методика дыхания по Стрельниковой.		
	Практические занятия:	32	2-3
	Дыхательные упражнения на восстановлении организма после физической нагрузки. Лыжная подготовка : Выполнение техники скольжения классических ходов: попеременно двухшажного хода, одновременного, четырехшажного ступающего ,конькового хода, торможение плугом, в упор. Спуск с горы: в высокой ,в средней ,в низкой стойке. Прохождение скоростных отрезков .. Подбор лыжных мазей и парафинов.. Прохождение дистанции до 10 км Занятия в спортивных секциях. Легкая атлетика: Развитие быстроты Бег в максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 100 м. Повторный бег на отрезках от 30 до 60 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; Совершенствование легкоатлетической подготовки. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м. <i>Развитие выносливости.</i> Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м. Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500г и700г. Общая физическая подготовка. Выполнение различных комплексов физических		

	упражнений. Гимнастика: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, Атлетическая гимнастика. Выполнение изучаемых двигательных действий на определенные группы мышц с отягощением и без.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	32	2-3
	Выполнение изучаемых упражнений, в процессе самостоятельных занятий. Выполнение сообщений и докладов на темы о пользе дыхательных упражнений для человека. 1. Лыжная подготовка : Выполнение техники скольжения классических ходов: попеременно двухшажного хода, одновременного, четырехшажного ступающего ,конькового хода, торможение плугом, в упор. Спуск с горы: в высокой ,в средней ,в низкой стойке. Прохождение скоростных отрезков .. Подбор лыжных мазей и парафинов.. Прохождение дистанции до 10 км Занятия в спортивных секциях. 2. Атлетическая гимнастика Выполнение изучаемых двигательных действий на определенные группы мышц с отягощением и без.		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1.Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 3. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. 4. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки		
Тема 5. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практические занятия:	32	2-3
	Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры.Общая физическая подготовка. Прикладная физическая подготовка		
	Самостоятельная работа обучающихся:	32	2-3
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной в течение дня, в свободное время. 1. Общая физическая подготовка. Совершенствование выполнение различных комплексов физических упражнений. 2. Прикладная физическая подготовка Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции		

	нарушений осанки, висы и упоры, упражнения на гимнастической скамейке, у стенки). Упражнения для профессионально прикладной деятельности.		
	Всего:	336	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

1. Образовательная программа учебной дисциплины ОГСЭ.06 «Физическая культура» реализуется в соответствии с сетевой формой реализации образовательной программы и регламентируется договором о сетевой реализации образовательных программ между ГПОУ «Анжеро – Судженский горный техникум» и МБУС АСГО стадион «Анжерский»

Стадион представляет собственные ресурсы «Открытый стадион с элементами полосы препятствий» для проведения учебных занятий по легкой атлетике

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, маты гимнастические, канат для перетягивание, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке: спортивные тренажеры, гимнастическое оборудование, малый резиновый мяч, лыжи беговые в комплекте.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Решетникова, Н.В. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетникова, Ю.Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич. 16-е изд., стер.- Москва: Издательский центр «Академия», 2016.-176с.: ил.-ISBN 978-5-4468-3070-1.- Текст: непосредственный.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева.-8-е изд., стер.- Москва: Издательский центр «Академия», 2016.-256с.: ил. – ISBN 978-5-44682283-6. – Текст: непосредственный.
3. Бароненко, В.А., Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко. Е.Л. Побежимова.- 7- е изд., перераб.- Москва Издательский центр «Академия», 2015.-336с.: ил. – ISBN 978-5-98281-157-8.-Текст: непосредственный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

4.1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни;	ОК2, ОК3, ОК6,	- оценка практических заданий по работе с информацией; - оценка домашнего задания проблемного характера; - оценка ведения календаря самонаблюдения; - оценка подготовленных обучающимися фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК2, ОК3, ОК6	Методы оценки результатов: - накопительная система оценок, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика: - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; - оценка самостоятельного проведения обучающимися

	<p>фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники базовых элементов в спортивных играх (броски в кольцо, ведение мяча, подачи, передачи, жонглирование); - оценка технико-тактических действий обучающимися в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; - оценка выполнения обучающимися функций судьи; - оценка самостоятельного проведения обучающимися фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники базовых элементов по акробатике (кувырки, стойки, мост, шаги); - оценка развития физических качеств, гибкости, ловкости с помощью выполнения контрольных упражнений; - оценка техники выполнения комбинаций и связок; - оценка самостоятельного проведения комплексов ОРУ, ОРУ на гибкость. - оценка умения проводить измерение параметров физического развития. <p>Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по приросту к исходным показателям. Для этого проводится тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Кроссовая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени
--	---

		<p>Лыжная подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none">- оценка техники скользяния классических ходов:- оценка техники конькового хода, оценка прохождения дистанции 2км, 3км, 5км на время.
--	--	---

