

Аннотация.

Дополнительная общеобразовательная (предпрофессиональная) программа «Лыжные гонки» является спортивно-оздоровительной.

Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию обучающихся, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям. Так как занятия проходят на открытом воздухе, а условия окружающей среды постоянно меняются – это заставляет организм совершенствовать механизм адаптации к внешним условиям. Укрепляется дыхательная система, сердечнососудистая система, повышается устойчивость против различных вирусных инфекций, заболеваний верхних дыхательных путей.

Паспорт дополнительной общеобразовательной (предпрофессиональной) программы.

Название программы	«Лыжные гонки»
Автор составитель	Патрогин Денис Викторович
Вид программы	Предпрофессиональная
Направленность программы	Спортивно-оздоровительная
Срок реализации программы	3 года
Возраст обучающихся	10-18 лет
Цель программы	Многолетняя подготовка спортивных резервов для лыжного спорта с гармоничным развитием физических и духовных сил.