

Аннотация.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Лыжные гонки» по своей направленности является физкультурно-спортивной, и направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. 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. В процессе занятий лыжными гонками воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера. А длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Паспорт дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Название программы	«Лыжные гонки»
Автор-составитель	Патрогин Денис Викторович, Чарочкина Татьяна Викторовна
Вид программы	Общеразвивающая
Направленность программы	Спортивно-оздоровительная
Срок реализации программы	1 год
Возраст обучающихся	7-18 лет
Цель программы	Создание условий для физического образования детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями учащихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортивными дисциплинами.