

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Лыжный спорт оказывает разностороннее положительное влияние на организм, способствует улучшению физического развития, закаливанию, укреплению здоровья. В процессе занятий лыжным спортом приобретаются ценные прикладные навыки, совершенствуются все двигательные качества (прежде всего выносливость), воспитываются настойчивость, смелость, находчивость.

В результате систематических тренировок повышается работоспособность, улучшается работа сердечнососудистой системы и дыхательных органов, развиваются основные группы мышц. Этому способствуют благоприятные условия занятий: свежий воздух, солнечные лучи, живописная зимняя природа и др. Лыжные прогулки — прекрасное средство активного отдыха.

Обучение в МБОУ ДО «ДЮСШ «Виледь»» ведется по программе спортивной подготовки разработанной на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по лыжным гонкам.

Срок реализации программы 8 лет.

Тренеры - преподаватели:

Горноста́й Михаил Николаевич;

Шимко Сергей Васильевич;

Шимко Вера Николаевна.

