**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.

Тренер- преподаватель:

Шимко Вера Николаевна;

Шимко Сергей Васильевич.