Цель программы: приобщение к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

* способствовать укреплению здоровья, содействию физическому развитию;
* обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* обучить основам техники передвижения на лыжах,
* развить двигательные и координационные способности;
* выявить задатки и способности к спортивной деятельности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Теоретическая подготовка | 7 | 7 | - |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 32 | - | 32 |  |
| 3 | Специальная физическая  подготовка | 17 | - | 17 |  |
| 4 | Техническая подготовка | 10 | - | 10 |  |
| 5 | Участие в соревнованиях | 4 | - | 4 |  |
| 6 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | тестирование, устный экзамен |
| ИТОГО | | 72 | 8 | 64 |  |