

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТАМБОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Г.Р. ДЕРЖАВИНА»**

**ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

Аннотация дополнительной общеразвивающей программы

«Лыжный спорт»

Вид: дополнительное образование

Программа: дополнительная общеразвивающая программа

Объем: 36 часов

Форма обучения: очная

Цель программы:

Поддержка должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела/тем	Объем часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Виды экипировки и инвентаря для лыжной подготовки. Техника и методика обучения поворотов на лыжах на месте.	9
2	Изучение техники одновременного бесшажного хода.	9
3	Изучение техники одновременного 1-шажного хода (два варианта). Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	8
4	Попеременный и одновременный 2-х шажный ход. Совершенствование одновременного 1-шажного хода.	8
	Итоговая аттестация	2
Всего		36

Составитель программы: Яковлев Валерий Николаевич, к.п.н., доцент.