



# ЛЫЖНЫЕ ВЫХОДНЫЕ

декабрь 2011– март 2012 г.г.  
г. Нерехта Костромская область

**Приглашаем классы, спортивные школы, кружки, секции, а также дружные семьи и весёлые компании принять участие в лыжных сборах. Возраст и уровень спортивной подготовки значения не имеют. Работа по уникальной авторской методике инструктора не только позволит овладеть базовыми навыками катания на лыжах, но и привьёт настоящую любовь к этому виду спорта.**

**В программе:** Расписание для каждой группы составляется индивидуально. Продолжительность-любая.

1. прогулки, тренировки с опытными и квалифицированными сотрудниками, соревнования, спортивные праздники.
2. Хоккей и фигурное катание;
3. Лыжные походы через лес (от 4 до 8 км.), на собственную загородную базу;
4. Тренировки в спортивном зале (акробатика, атлетическая гимнастика, настольный теннис, прыжки со скакалкой);
5. Русская баня;
6. Ремесленные мастерские;
7. Вечерние творческие дела, дискотеки и многое другое.



**Лыжные возможности Нерехты сегодня это небольшой, но добротный и в некоторых моментах оригинальный комплекс трасс и сооружений удовлетворяющий запросы всех категорий лыжников, от полных новичков до искушенных профессионалов.**

- "Парковая лыжня" - освещенная километровая трасса, в городском парке.
- Спортивная лыжная трасса базы нерехтской ДЮСШ в д. Незнаново.
- Лесные прогулочные маршруты загородной базы "Сосновый посад".
- Большой круг – спортивно – прогулочная трасса соединяющая основные пункты комплекса в единую систему.
- Прокат лыж в ММЦ и на базе ДЮСШ и адекватное оборудование для подготовки и поддержанию трасс.



**Уникальность детских и семейных лыжных программ ММЦ, кроме использования всех этих возможностей заключается в двух ключевых факторах:**

1. Авторских методиках обучения и тренировки нашего инструктора по физической культуре и спорту, кандидата педагогических наук, заслуженного учителя России, бывшего гонщика и большого энтузиаста лыжного спорта Владимира Михайловича Малинина;
2. Органичном включении в процесс обучения и тренировок разнообразных мероприятий и рекреационно-развлекательных возможностей; которые действуя совместно делают процесс освоения или совершенствования увлекательным и приятным. Постоянно переключаясь с лыж на коньки, с коньков на тематический вечер или баню и обратно на лыжи, практически каждый наш участник сам не замечает как начинает «катить» и испытывает большое удовлетворение и радость.

