

АННОТАЦИЯ к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»	
Название программы	дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки»
Направленность программы	программа спортивной подготовки
Уровень программы	Разноуровневая (несколько уровней в зависимости от модуля)
Срок реализации	8 лет
Возраст обучающихся	9-18 лет
Форма обучения	очная
Кадровое обеспечене	тренер-преподаватель
Актуальность программы	<p>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733 (далее – ФССП).</p> <p>Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:</p> <p>этап начальной подготовки (далее - НП);</p> <p>учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);</p> <p>Вид спорта «лыжные гонки» – циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Лыжные гонки представляют собой передвижения на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.</p> <p>Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях. При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсмена, его функциональных возможностей, от подготовленности лыжника. Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных видов спорта в мире.</p>

<p>Цель программы</p>	<p>Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.</p>
<p>Задачи программы</p>	<p>На этапе начальной подготовки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, 2. о виде спорта «лыжные гонки»; 3. формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лыжные гонки»; 4. повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; 5. обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; 6. укрепление здоровья. <p>На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки»; 2. формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а 3. также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лыжные гонки»; 4. обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; 5. укрепление здоровья.
<p>Результаты освоения программы</p>	<p>По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; 2. повысить уровень физической подготовленности; 3. овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»; 4. получить общие знания об антидопинговых правилах; 5. соблюдать антидопинговые правила; 6. принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

