**Аннотация к дисциплинам**

**дополнительной общеразвивающей программы**

**по лыжным гонкам**

**Дисциплина «Теоретическая подготовка»**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

**Дисциплина «Общая физическая подготовка»**

Общая физическая подготовка имеет основные задачи – достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта.

Широкое использование комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости; спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости, быстроты, выносливости; эстафет и прыжковых упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты; циклических упражнений, направленных на развитие выносливости.

**Дисциплина «Специальная физическая подготовка»**

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем организма лыжника-гонщика.

Основными средствами СФП являются передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники лыжных гонок. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного хода. В процессе специальной технической подготовки спортсмен овладевает техникой лыжных гонок; изучает биомеханические закономерности способов передвижения на лыжах и осваивает необходимые двигательные навыки.

**Дисциплина «Техническая подготовка»**

Техническая подготовка лыжника – это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных способностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в лыжных гонках.