**Аннотация к дисциплинам**

**дополнительной предпрофессиональной программы**

**по лыжным гонкам**

**Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта»**

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.

**Дисциплина «Психологическая подготовка»**

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
2. комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

**Дисциплина «Инструкторская и судейская практика»**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

На учебно-тренировочном этапе спортсмены должны знать обязанности и права участников соревнований, общие обязанности судьи, обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, на финише, контролеров; оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты; подготовку трассы лыжных гонок.

**Дисциплина «Другие виды спорта и подвижные игры»**

Для подготовки обучающихся в лыжных гонках, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);

- скоростно-силовые способности;

- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);

- координационные способности;

- гибкость;

-выносливость.

Большое значение для лыжных гонок имеют навыки в других циклических видах спорта, таких как велоспорт, легкая атлетика, плавание.

В подготовке лыжников-гонщиков присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.