

## АНАТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «лыжные гонки» 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).

1.2. 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.

1.3. Задачи Программы:

– организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки;

– укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее лиц, проходящих спортивную подготовку или спортсмены);

– обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия лиц, проходящих спортивную подготовку спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации и Республики Карелия.

Лыжные гонки – вид спорта, в котором участникам (спортсменам) необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах по специально подготовленной трассе. Лыжные гонки – самый массовый и популярный вид лыжного спорта. Состязание в беге на лыжах, обычно происходят по пересеченной местности и на специально подготовленной трассе, классическим или свободным стилем.

Лыжные гонки относятся к циклическим видам спорта. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Лыжные гонки – олимпийский вид спорта с 1924 года.

В лыжных гонках различают следующие соревновательные дисциплины (согласно Всероссийского реестра видов спорта): спринт, гонка (марафон), скиатлон, персьют, эстафета, лыжероллеры.

Значительный диапазон соревновательных дистанций, различный формат и стиль лыжных гонок предполагает строгое соблюдение следующих принципов:

1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок).

2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам прохождения спортивной подготовки для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного вариативность программного материала для практических характеризующихся разнообразием тренировочных средств и направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Система многолетней подготовки лыжников-гонщиков включает в себя: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации для пополнения сборной команды Республики Карелия и формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в региональных, всероссийских, международных соревнованиях.