

Департамент образования Вологодской области
БОУ ВО "Вологодский многопрофильный лицей"
Центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов
у детей и молодежи Вологодской области «Импульс»

УТВЕРЖДЕНО:
решением Экспертного совета
Центра выявления, поддержки
и развития способностей и талантов
у детей и молодежи
Вологодской области
" __ " _____ 20__ г.
Протокол № _____
Председатель _____ А.А.Макарьин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
"Конькобежный спорт - лучшие конькобежцы Вологодской области
12-17 лет (2003-2008 г.р.). "

Направление: Спорт. Конькобежный спорт

Уровень программы: углубленный

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 72 часа

Автор-составитель:

Невский Илья Валерьевич

Старший тренер МАУ СШОР Николая Гуляева г. Вологда

Краткое содержание программы

Дополнительная образовательная программа ориентирована на обеспечение условий для развития способностей одаренных детей в области "Конькобежный спорт", достижения ими максимальных результатов в зимнем спортивном сезоне 2020-2021 г.г.

Дополнительная образовательная программа направлена на выявление одаренных детей в области конькобежного спорта, развитие физического воспитания спортсменов, приобретение ими знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, создание условий для прохождения спортивной подготовки и повышения мастерства наиболее одаренных спортсменов-конькобежцев в подготовительном периоде.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма конькобежцев, их спортивной квалификации, целей и задач подготовительного периода, микро, мезо и макроцикла подготовки. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ для спортивно-одаренных детей.

Программа ориентирует на дальнейшее совершенствование усвоенных спортсменами знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, создание условий для прохождения спортивной подготовки и повышения мастерства наиболее одаренных спортсменов конькобежцев в подготовительном периоде.

Программа направлена на обучение современным аспектам совершенствования техники бега в конькобежном спорте, теории и методике подготовки спортсменов-конькобежцев в микро, мезо и макроцикле.