

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Направленность программы	3
1.2 Актуальность общеобразовательной программы	3
1.3 Адресат	4
1.4 Цели и задачи	4
1.4 Условия реализации	5
1.5 Планируемые результаты	6
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
2.1 Этапы начальной подготовки	7
2.2 Учебно-тренировочный этап	7
3. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ	13
3.1 Этапы работы	13
3.2 Этапы работы	15
3.3 Этапы работы	17
3.4 Учебно-тренировочный этап первого года обучения	19
3.5 Учебно-тренировочный этап второго года обучения	19
3.6 Учебно-тренировочный этап третьего года обучения	23
3.7 Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения	25
3.8 Учебно-тренировочный этап пятого года обучения	27
4. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	27
4.1 Педагогические методики и технологии	33
4.2 Восстановительные средства и мероприятия	33
4.3 Система контроля результативности обучения	34
4.4 Медицинское обследование (контроль)	36
4.5 Участие в соревнованиях	37
4.6 Методические рекомендации	37
5. ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ	42
5.1 Учебные планы для дистанционной формы обучения	43
5.1.1 Этапы начальной подготовки	43
5.1.2 Учебно-тренировочный этап	45
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	48

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБУ ДЮЦ Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

« » _____ 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДЮЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

А.В. Пчёлкин

« 8 » сентября 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Возраст учащихся: с 9 до 18 лет

Срок реализации: 9 лет

Разработчик: Ячменёва Д.А.,
Инструктор-методист

Санкт-Петербург
2020