

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга
«Центр физической культуры, спорта и здоровья»

1. Пояснительная записка	3
1.1 Направленность программы	3
1.2 Актуальность общеобразовательной предпрофессиональной программы	4
1.3 Адресат программы	4
1.4 Цели программы	4
1.5 Условия реализации программы	5
1.6 Педагогические технологии	6
2. Учебно-тренировочный этап	7
2.1 Этап начальной подготовки	7
2.2 Учебно-тренировочный этап	9
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	13
3.1 Этап начальной подготовки. Первый год обучения	13
3.2 Этап начальной подготовки. Второй год обучения	14
3.3 Этап начальной подготовки. Третий год обучения	16
3.4 Учебно-тренировочный этап первого года обучения	19
3.5 Учебно-тренировочный этап второго года обучения	22
3.6 Учебно-тренировочный этап третьего года обучения	24
3.7 Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения	27
3.8 Учебно-тренировочный этап пятого года обучения	29
4. ЕЖЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	37
4.1 Педагогические методы и технологии	37
4.2 Восстановительные средства и мероприятия	37
4.3 Система контроля результатов	39
4.4 Медицинское обследование	40
4.5 Соревновательная подготовка (учет спортивных результатов)	43
4.6 Методические рекомендации	40
4.7 Методические особенности построения занятий с детьми с ограниченными возможностями	42
5. ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ	44
5.1 Учебные планы для дистанционной формы обучения	45
5.1.1 Этапы начальной подготовки	45
5.1.2 Учебно-тренировочный этап	45
Литература	50

«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

ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
АФК

Возраст учащихся: с 9 до 18 лет

Срок реализации: 9 лет

Разработчик: Ячменёва Д.А.,
Инструктор-методист