

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

1. ПОЯС	3
1.1 Направление	3
1.2 Актуальность общеобразовательной предпрофессиональной программы	3
1.3 Адресат программы	4
1.4 Исполнитель	4
1.5 Учредитель	5
1.6 Инициатор	6
2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП	7
2.1 Этапы начальной подготовки	7
2.2 Учебно-тренировочный этап	8
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	13
3.1 Этап начальной подготовки, второй год обучения	13
3.2 Этап начальной подготовки, третий год обучения	14
3.3 Учебно-тренировочный этап первого года обучения	14
3.4 Учебно-тренировочный этап второго года обучения	15
3.5 Учебно-тренировочный этап третьего года обучения	16
3.6 Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения	16
3.7 Учебно-тренировочный этап пятого года обучения	17
4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	24
4.1 Педагогические методики и технологии	24
4.2 Восстановительные средства	25
4.3 Система контроля результативности	27
4.4 Медицинское обследование	29
4.5 Соревновательная подготовка (учет спортивных результатов)	30
4.6 Методические рекомендации	30
4.7 Тренировочный этап (начальная специализация)	33
4.8 Тренировочный этап (углубленная специализация)	35
5. ДИСТАНЦИОННАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ	39
5.1 Учебные планы для дистанционной формы обучения	39
5.1.1 Этапы начальной подготовки	39
5.1.2 Учебно-тренировочный этап	41
Список литературы, рекомендуемой в помощь тренерам-преподавателям	44

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
ГБУ ДЮОЦ Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮОЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
А.В. Пчёлкин

« 8 » сентября 2020 г.

8 сентября 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Возраст учащихся: 8-18 лет

Срок реализации: 10 лет

Разработчик: Ячменёва Д.А.,
Инструктор-методист