

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОММУНАРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 30.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом МБОУ ДО
«Коммунарская СШ»
№ 34 от 30.08.2024 года

Директор И.В. Сергачёва

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Коммунарская СОШ №1»

_____ И.В.Савельева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СИЛЬНЕЕ!»

Модуль 1 - ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Срок реализации программы 1 год

Составители:

Инструктор – методист: Акимова Виктория Анатольевна
Тренеры – преподаватели: Артюшина Наталья Валерьевна,
Акимова Виктория Анатольевна

г. Коммунар
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	9
3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
3.1.Модуль 1 — ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ.....	10
3.1.1.Теория физической культуры и спорта.....	10
3.1.2.Общая физическая подготовка	10
3.1.3.Медицинское обследование.....	10
3.1.4.Воспитательная работа.....	11
4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	12
5.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	13
6.ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ №1, КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Быстрее! Выше! Сильнее!» (далее – Программа) является составной частью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», реализующейся в МБОУ ДО «Коммунарская СШ» и разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 27.03.2015 года №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СанПиН 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";
- Устава и Локальных нормативных актов, Приказов «Коммунарской СШ».

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Виды легкой атлетики.

Ходьба. Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой выпрямленной в коленном суставе ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно. За появление фазы полета скороходы дисквалифицируются намного чаще, чем за другую наказуемую ошибку, когда согнута опорная нога ходока в момент вертикали. Моментом вертикали называют момент начала обгона маховой ноги

опорной. Скорость в спортивной ходьбе вдвое-втрое выше, чем в обычной, и достигает 14-16 км/час. Рекорды в спортивной ходьбе регистрируются на дорожке стадиона не более 500 м на дистанциях от 3-х км до результатов суточной ходьбы (более 200 км). Высшие достижения регистрируются на шоссе. На крупнейших соревнованиях мужчины идут 20 км и 50 км, а женщины идут 20 км.

Бег. Бег занимает наибольшую часть программы легкой атлетики и имеет 4 разновидности: гладкий бег, бег с препятствиями (искусственными и естественными), эстафетный бег.

Прыжки. Прыжки в легкой атлетике проводятся в длину, в длину тройным, в высоту и в высоту с шестом, как для мужчин, так и для женщин. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.

Метания. В метания входят: толкание ядра весом 7257 г для мужчин и 4000 г – для женщин, метание молота такого же веса, метание копья (800 г и 600 г), метание диска (2 кг и 1 кг), гранаты (700 г и 500 г) и теннисного мяча. Последние два вида являются вспомогательными для обучения метанию копья. Во всех видах метаний производится предварительный разгон снаряда, позволяющий увеличить скорость снаряда при отрыве от рук метателя (вылете).

Многоборья. Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики. Классическое мужское десятиборье – это бег на 100, 400, 1500 м, 110 м с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра. Классическое женское семиборье – это бег 100 м с барьерами, 200 м, 800 м, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра. Результат определяется в очках, подсчет которых идет по специальной таблице.

Программа является основным документом при проведении занятий в СШ, однако, методическая часть программы не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно - тренировочного процесса, различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки предлагаемых учебных планов, режимов работы и методических рекомендаций.

Актуальность Программы: занятия лёгкой атлетикой способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительной особенностью Программы является универсальность подготовки обучающихся.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель программы: содействие овладению обучающимися упражнениями общей физической подготовки, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, медицины и гигиены.

Задачи программы:

- Сохранность контингента обучающихся;
- Участие в соревнованиях на первенство СШ в супер-младшей возрастной группе.

Образовательные:

- Всесторонняя физическая подготовленность, укрепление здоровья обучающихся;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы посредством общей физической подготовки.

Воспитательные задачи:

- Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия;
- Воспитание творческой инициативной личности;
- Воспитание уважения к результатам личного и коллективного труда;
- Воспитание у младших школьников нравственных качеств, формирования понятия о своём здоровье, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Оздоровительные задачи:

- Повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- Профилактика и коррекция нарушений осанки.

Специфика организации обучения исходит из наличия и условий учебно-тренировочной базы с учётом оптимального объёма разносторонней физической подготовки; постепенного увеличения интенсивности учебно-тренировочного процесса.

Образовательной программой предусмотрена возможность использования сетевой формы реализации образовательной программы.

Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Быстрее! Выше! Сильнее!»:

- 188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская СШ»);
- 188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул.Лен. шоссе, д.3 (МКУФОК «Олимп»);
- 188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г.Коммунар, ул. Лен.шоссе, д.22 (МБОУ«Коммунарская СОШ №1»).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми в группах спортивно-оздоровительного этапа, для содействия успешного решения задач физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Возраст обучающихся – 7 - 8 лет.

Программа рассчитана на один год обучения.

Формирование групп.

При формировании учебно-тренировочных групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- условия материально – технической базы при проведении занятий;
- обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;
- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Число обучающихся в группе (минимальное и максимальное)
1	7	8	15 - 30

Режим занятий по общеподготовительному модулю:

- продолжительность одного часа 45 минут;
- продолжительность одного занятия 45 минут;
- занятия проводятся один раз в неделю, общий недельный объём 2 часа;
- учебно-тематический план рассчитан на 43 недели, без учёта праздничных и выходных дней;
- между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

Приём на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Быстрее!Выше!Сильнее!» осуществляется с 19 по 31 августа текущего года при отсутствии медицинских противопоказаний и на основании предварительного просмотра, собеседования, тестирования.

Зачисление обучающихся на обучение по Программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний и в результате успешно пройденного предварительного просмотра, собеседования, тестирования и электронной регистрации (подача заявки) на r47.навигатор.дети.

Форма обучения очная.

Формы организации занятий: групповые, по подгруппам, индивидуальные. Занятия могут быть теоретическими, практическими, участие в соревнованиях, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, самостоятельная работа).

Условия реализации Программы:

Оборудование и инвентарь

Наличие спортивного зала, инвентаря для прыжков, метаний, бега, бега с барьерами, скамеек, перекладины, гимнастических палок, мячей для спортивных и подвижных игр, набивных мячей, матов.

Экипировка

Костюм спортивный, футболки, майки легкоатлетические, трусы легкоатлетические, лосины, кроссовки легкоатлетические.

Кадры

Артюшина Наталья Валерьевна, Акимова Виктория Анатольевна.

Ожидаемые результаты.

Обучающиеся будут знать:

- 1.Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания.
- 2.Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.
- 3.Краткую информацию о виде спорта «Лёгкая атлетика».

Обучающиеся будут уметь:

- 1.Проводить разминку, направленную на подготовку мышечного аппарата к предстоящей нагрузке.
- 2.Выполнять упражнения на укрепление мышц спины, рук, пресса, ног.
- 3.Участвовать в соревнованиях по лёгкой атлетике (бег, прыжки в длину).

Обучающиеся, прошедшие обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Быстрее!Выше!Сильнее!», переводятся на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика» на основании успешной сдачи промежуточной, итоговой аттестации и пройденного индивидуального конкурсного отбора в мае.

Личностные результаты освоения Программы:

- в результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего, среднего и старшего школьных возрастов, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты освоения Программы:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения Программы:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН*

№	Предметные области	1 год обучения	
	Возраст обучающихся	7 – 8 лет	
1.	Теория физической культуры и спорта.	6	
		теория	практика
	Гигиена. Здоровый образ жизни.	1	1
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1
	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1
2.	Общая физическая подготовка.	70	
	Развитие силы /силовая подготовка/.	16	
	Развитие быстроты /скоростная подготовка/.	15	
	Развитие выносливости.	12	
	Развитие ловкости /координационная подготовка/.	15	
	Развитие гибкости.	12	
3.	Медицинское обследование.	2	
4.	Участие в соревнованиях.	4	
5.	Итоговая и промежуточная аттестация.	2	
6.	Воспитательная работа.	2	
ВСЕГО ЧАСОВ		86	

*Учебно-тематический план составлен без учёта праздничных и выходных дней.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. МОДУЛЬ 1 - ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

3.1.1. Теория физической культуры и спорта.

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов, презентаций) по темам:

Гигиена. Здоровый образ жизни. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды.

Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении.

Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий.

Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

3.1.2. Общая физическая подготовка.

Развитие силы /силовая подготовка/.

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера. Упражнения на снарядах и со снарядами. Упражнения из других видов спорта. Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты /скоростная подготовка/. Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/. Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости /координационная подготовка/. Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности в суставах/ упражнения из других видов спорта /гимнастика, акробатика/.

3.1.3. Медицинское обследование.

Медицинское обследование проводится один раз в год врачом – педиатром и подтверждается справкой о допуске к занятиям и участию в соревнованиях.

3.1.4. Воспитательная работа.

Воспитательная работа проводится постоянно, как только обучающийся попадает в школьную спортивную среду и способствует:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду;
- чувства ответственности за порученное дело;
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю, мебели.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;

Задачи воспитательной работы:

1. Воспитание всесторонне развитого подрастающего поколения.
2. Создание воспитательной среды, развитие нравственной личности каждого ребенка.
3. Снижение негативного влияния социума, на личность обучающегося.

Воспитательная работа в школе строится исходя из того, что воспитание, есть управление процессом развития личности. Гуманистический характер образования предполагает реализацию воспитательных задач на каждом учебно-тренировочном занятии.

Важнейшим аспектом воспитательной системы является максимальное использование всех позитивных возможностей для многогранного развития личности.

Воспитательная деятельность ведется по следующим направлениям:

Работа с обучающимися:

- проведение традиционных спортивных праздников;
- помощь в организации и проведении школьных мероприятий, спартакиад, соревнований;

Работа с родителями:

- проведение родительских собраний, консультаций;
- спортивных соревнований с участием родителей;

Важной частью системы воспитательной работы является формирование и укрепление школьных традиций:

День рождения СШ, оформление школьных стендов, участие в соревнованиях.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результативность освоения обучающимися Программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими занятий;
- выполнение контрольных нормативов для данного этапа подготовки, по общей и специальной физической подготовки обучающихся;
- участие в школьных соревнованиях;
- динамика индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств обучающихся;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок предусмотренных учебно-тематическим планом данной Программы.

Итоги реализации Программы подводятся при выполнении контрольных упражнений, участии в школьных соревнованиях, сдаче контрольных нормативов.

Первенства СШ для обучающихся проводятся в соответствии с календарём соревнований отделения «Лёгкая атлетика».

Контроль за реализацией Программы:

- Текущий контроль проводится в течение всего учебного года;
- Промежуточная аттестация проводится в середине – в декабре - в мае;
- Итоговая аттестация проводится по окончанию срока реализации Программы.

Контрольные нормативы для детей 7 – 8 лет (промежуточная и итоговая аттестация).

№	содержание	Длина с места (См.)	Пресс за 20 с, Из И.П. лежа на мате, сесть- лечь (раз).
1.	Контрольные нормативы 1 год обучения (декабрь)	100 - 140	10 - 12
2.	Контрольные нормативы 1 год обучения (май)	120 - 160	12 - 15

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

5.1. Литература.

1. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев., 1984
2. Глейбман А.Н. Групповые упражнения без предметов. – Москва, «Физкультура и спорт», 2004г.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
4. Евладова Е.Б, Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н.. Дополнительное образование детей: Учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2002г.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1997
7. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М.Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -138 с.
8. Травин Ю.Г Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995
9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1974
10. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. -143 с.

5.2. Интернет-ресурсы.

Официальный сетевой ресурс Президента России

<http://www.kremlin.ru>

Официальный сайт Минпросвещения России

<https://edu.gov.ru/>

“Российское образование”

<http://www.edu.ru/>

“Единое окно доступа к образовательным ресурсам”

<http://window.edu.ru/>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://www.school-collection.edu.ru>

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

<http://www.edu.lenobl.ru/>

Ленинградский областной институт развития образования

<http://www.loiro.ru>

Центр ЛАДОГА

<http://udod-ladoga.ru/>

Официальный сайт Администрации Гатчинского муниципального района

<http://radm.gtn.ru/>

Комитет образования Гатчинского муниципального района

<http://edu.gtn.lokos.net/>

Официальный сайт администрации города Коммунара

<http://www.kommunar.spb.ru/>

Газета “Город Коммунар” (СМИ)

<https://vk.com/gazetagorodkommunar>

Федерация лёгкой атлетики г.Санкт -Петербурга

<http://sflaspb.ru/federation/news>

Все о лёгкой атлетике в г.Санкт - Петербурге.

<http://www.spb-la.ru/>

5.3.Аудиовизуальные средства.

- кинофильмы;
- кинофрагменты;
- кинокольцовки;
- диафильмы;
- транспаранты;
- записи на CD;
- радио- и телепередачи и др.

Приложение к Программе №1

Календарный учебный график на 2024 - 2025 учебный год

По двум модулям программы «Быстрее! Выше! Сильнее!»

Дополнительная общеразвивающая программа «Быстрее!Выше!Сильнее!», направление по виду спорта «Лёгкая атлетика».

Программа является составной частью дополнительной образовательной программы спортивной направленности по виду спорта «Лёгкая атлетика» МБОУДО «Коммунарская СШ».

1.Тренерско-преподавательский состав: Артюшина Наталья Валерьевна, Акимова Виктория Анатольевна.

2.Адрес места осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Быстрее! Выше! Сильнее!»:

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул. Школьная, д. 15-а. («Коммунарская СШ»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул.Лен. шоссе, д.3 (МКУ ФОК «Олимп»);

-188320, Ленинградская область, Гатчинский район, г. Коммунар, ул.Лен. шоссе, д.22 (МБОУ«Коммунарская СОШ №1»).

3.Начало, продолжительность и окончание учебного года:

- учебный год в Учреждении начинается с 2 сентября 2024 года;

- общее количество недель 43;

- окончание учебного года 28 июня 2025 года.

4.Набор в группы осуществляется с 19 по 31 августа 2024 года.

Дополнительный набор осуществляется, при наличии вакантных мест в группе:

- 2 – 15 сентября 2024 года;

- 14 октября – 01 ноября 2024 года;

- 9 января - 9 февраля 2025 года.

5.Праздничные дни: 4 ноября 2024 года, 31 декабря 2024г. – 8 января 2025 года, 23 февраля 2025 года, 8 марта 2025 года, 1, 9 мая 2025, 12 июня 2025 года.

6.Сроки проведения промежуточной аттестации – 13 – 29 декабря 2024 года

7.Сроки проведения итоговой аттестации – 10 – 31 мая 2025 года

8.Программа рассчитана на один год обучения.

9.Режим занятий:

-продолжительность одного часа 45 минут.

-продолжительность одного занятия 45 минут.

-занятия проводятся один раз в неделю, общий недельный объём 2 часа;

-между занятиями предусмотрены перерывы не менее 10 минут.

10.Количество обучающихся в группе 15 – 30.