

Министерство образования Камчатского края
Краевое государственное профессиональное образовательное автономное учреждение
«Камчатский морской энергетический техникум»
(КГПОАУ «Камчатский морской энергетический техникум»)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

В.А. Жуков

Заместитель директора по УР

К.О. Моторина

« 02 » сентября 20 24 год



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГПОАУ

«Камчатский морской энергетический техникум»

техникум»

Л.Ю.Петрова

« 02 » сентября 20 24 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка (ОФП)»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Возраст учащихся: 16-17 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов в год: 252 часа

Автор-составитель

Островщук Ксения Александровна,

руководитель физического воспитания

Петропавловск-Камчатский, 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» (далее-Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Соответствует базовому уровню обучения. Предназначена для образовательных организаций общего и дополнительного образования, реализующих программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы. Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности детей, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Цель программы: овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах для повышения уровня развития физических качеств и сдачи нормативов ГТО.

Задачи программы:

обучающие:

- обучить техническим и тактическим приёмам мини-футбола, настольного тенниса, пулевой стрельбе, пауэрлифтинга;
- обучить простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретических сведений в области физической культуры и базовых видах программы.

развивающие:

- расширить двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями;
- укрепить здоровье, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- развить индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности.

воспитательные:

- привить жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся подросткового возраста 16-18 лет, имеющих потребность в гармоничном физическом развитии и проявляющих интерес к данной деятельности.

Зачисление на обучение по общеразвивающей программе дополнительного образования «Общая физическая подготовка» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя).

Формы и режим занятий

Форма занятий – групповая, очная

Максимальная наполняемость учебной группы – 15 человек, минимальная – 12 человек.

Режим занятий: 7 часов в неделю.

Срок реализации программы: 1 год, 252 часов на весь период обучения, 36 учебных недель.

Планируемые результаты обучения отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения.

Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельностью.

Управление учебно-тренировочной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно-тренировочной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.
- выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности. В конце первого полугодия второго года обучения и в

конце второго года обучения – итоговая аттестация за весь период обучения.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Общая физическая подготовка»

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соответствует нормативу V ступени «ГТО»
		юноши			девушки			
		отличн о	хорош о	удовл .	отличн о	хорош о	удовл .	
1	Бег на 30 м (с)	4.7	4.9	5.2	5.5	5.7	6.2	серебряный знак
2	Бег на 60 м (с)	8.5	8.8	9.3	10.1	10.5	11.3	серебряный знак
3	Бег на 100 м (с)	14.3	14.6	15.5	17.2	17.6	18.8	серебряный знак
4	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	11.20	12.00	12.40	серебряный знак
5	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	15.00	16.00				серебряный знак
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	11	9	6	-	-	-	серебряный знак
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	13	11	5	серебряный знак
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	31	27	16	11	9	4	серебряный знак
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+6	+1	+9	+7	+2	серебряный знак

10	Челночный бег 3×10 м (с)	7.6	7.9	8.6	8.7	8.9	9.7	серебряный знак
11	Прыжок в длину с разбега (см)	385	375	320	300	285	240	серебряный знак
12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	195	175	170	160	145	серебряный знак
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	40	36	26	36	33	25	серебряный знак
14	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	29	27	21	-	-	-	серебряный знак
15	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	16	13	9	серебряный знак
16	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.00	20.00	22.00	серебряный знак
17	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.10	27.30	29.40	-	-	-	серебряный знак
18	Бег на 200 м (с)	29.5	30.5	31.5	33.0	34.0	36.3	-
19	Бег на 1000 м (мин, с)	3.40	3.50	4.00	4.50	5.10	5.30	-
20	Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	850	700	500	550	400	350	-
21	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	150	140	100	-

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по

программе «Общая физическая подготовка» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Примерный учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Комплектование	1		Фронтальная
2	Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП	2		Фронтальная
3	Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль	1	1	Фронтальная
4	Правила занятий ОФП, правила спортивных игр	1		Фронтальная
5	Мини-футбол	5	43	Комбинированная
6	Пауэрлифтинг	5	61	Комбинированная
7	Настольный теннис	5	61	Комбинированная
8	Пулевая стрельба	5	61	Комбинированная
	ИТОГО	25	227	
		252		

Содержание программного материала первого года обучения.

Правила безопасности на занятиях по ОФП

Теория: Знакомство с техникой безопасности на занятиях физической культуры. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, основные причины травматизма.

Практика: Техника оказания первой медицинской помощи.

Правила занятий ОФП, правила спортивных игр

Теория: Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни. История физической культуры. Развитие

физической культуры в России.

Мини-футбол

Теория: Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Правила соревнований по мини-футболу. Инструкторская и судейская практика.

Практика: Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки). Остановки мяча. Ведение мяча. Ведение мяча с обводкой. Удары по мячу. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий. Удары по мячу ногой на точность и на дальность. Передачи в парах. Передачи в тройках. Передачи мяча в движении. Удары по мячу головой. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Отбор мяча. Финты (обманные действия). Вбрасывание из-за боковой линии. Упражнения для развития умения «видеть поле». Техника игра вратаря. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. Тактика нападения: командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика защиты: групповые действия. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

Пауэрлифтинг

Теория: Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом. Основные упражнения в «пауэрлифтинге». Гигиена занимающегося. Основы техники пауэрлифтинга. Особенности организации тренировочной деятельности и режим занятий. Техника безопасности на занятиях. Общие правила соревнований по пауэрлифтингу. Весовые категории спортсменов и разрядные нормы.

Практика: Освоение техники выполнения упражнений. Общая физическая подготовка: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание; Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине; Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.; Сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Специальная физическая подготовка: изучение и совершенствование

техники упражнений пауэрлифтинга групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга. Самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Упражнения, используемые на тренировке троеборца: Приседания: в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, изометрические упражнения. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения, Жим лежа: в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения. Становая тяга: в уступающем режиме с дополнительным весом, работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма, изометрические упражнения. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

Настольный теннис

Теория: Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления. Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх. Понятие о спортивной технике теннисиста. Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

Практика: Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Овладение техникой игры. Хват ракетки. Жонглирование мячом. Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Поддачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой

ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой. Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных и тренировочных играх. Индивидуальная, групповая и командная тренировка. Практические занятия индивидуально и в парах. Учебно-тренировочная игра. Игра на счет разученными ударами. Групповые игры: «Солнышко», «Один против всех».

Пулевая стрельба

Теория: Первое участие в Олимпийских играх стрелков России. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в тире. Характеристика пневматической винтовки и пистолета. Правила соревнований. Порядок выполнения упражнений. Команды, подаваемые на линии огня. Общие требования к изготовкам для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя», «сидя».

Практика: Изучение техники прицеливания. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела: подготовка для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя», «сидя» с применением упора. Управление спуском (плавность, «неожиданность»). Дыхание. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном). Совершенствование устойчивости - увеличение тренировочной нагрузки (работа без патрона и с патроном). Практические стрельбы: по белому листу и мишени; на «кучность» и совмещение. Расчет и внесение поправок. Освоение изготовления и выработка устойчивости для стрельбы «лежа», «с колена», «стоя», «сидя», выстрел без патрона и с патроном. Судейская практика: шифровка мишеней, работа в качестве показчика и контролера.

Организационно-педагогические условия реализации Программы.

Учебно-методическое обеспечение

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный, метод круговой тренировки и др.

С целью максимальной реализации образовательной программы «Общая физическая подготовка» достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме. Игровая ситуация программы строится на определенной теме (замысле). Тема подбирается с учетом знаний и опыта обучающихся, их интересов и перспективы развития. Намеченная игровая тема разворачивается в сюжет, т.е. происходит развитие темы в образах, действиях и отношениях. Сюжет разрабатывается в соответствии с объемом занятий, возможностью внеклассных и самостоятельных тренировок. Организующим моментом в разработке темы и содержания игры являются физические упражнения. Причем, важны как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются.

Опора на сюжет сразу же вводит учащихся в область конкретного вида спорта. Происходит формирование целостного представления о содержании обучения. Устойчивый характер игры задает определенные формы поведения

школьников, порождающие новые запросы. Подведение итогов по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения упражнения, т.е. техники движения

Организация и методика обучения

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (ознакомление) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (разучивание, закрепление навыка) - непосредственное овладение основами техники выполнения движения. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и ученика уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (совершенствование техники) - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять упражнение верно. Работа на занятиях может быть организованной фронтальным, групповым или индивидуальным методом. Преимущественно фронтального метода заключается в том, что учитель имеет возможность следить за действиями всех занимающихся. Фронтальный метод используют в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия. При групповом методе группа делится на несколько подгрупп, которые самостоятельно или под руководством прорабатывают учебное задание. Индивидуальный метод заключается в том, что каждый занимающийся получает определенное задание и самостоятельно работает.

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе;
- мячи для футбола, тенниса;
- мячи для медицинбола;
- щитки футбольные;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- гимнастические коврики;
- гимнастическая скамейка;
- секундомер;

- теннисный стол;
- теннисные ракетки;
- сетка для теннисного стола;
- винтовки пневматические;
- мишень;
- пули для пневматической винтовки (4,5)
- Шведская лестница
- Стойка для блинов
- Велотренажер
- Турник
- Навес д/пресса с упором
- Тренажер "Стимул"
- Тренажер "Рекорд"
- Стойки регулируемые
- Скамья регулируемая
- Гриф прямой
- Гриф прямой
- Гриф W-образный
- Эллиптический тренажер
- Гантель разборная 20 кг
- Ролик для пресса
- Пояс штангиста
- Гиперэкстензия
- Скамья для пресса
- Упоры для отжиманий

Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242.
3. Пулевая стрельба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, училищ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005 г.
4. Насонова А.А. пулевая стрельба. Изд.: Советский спорт, 2005 г.
5. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 10-11 класса: учебник для общеобразовательных учреждений. – 5 издание. – Москва: Просвещение, 2010 г.
6. Бишаев А.А. Физкультура: учебник для студ. среде проф. учебных заведений /А.А. Бишаев. – М: Издательский центр «Академия», 2010 г.
7. Шанторенко С.Г. Технические правила. Омск 2001 г.
8. Завьялов И. Жим лежа. Ж-л: «Мир силы». №-1 2016 г.
9. С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2000 г.
10. Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006 г.
11. Фалеева А.В. «Секреты силового тренинга», 2007 г.

Календарный учебный план график.

1. Начало учебного года: 1 сентября.
2. Окончание учебного года: 31 мая.
3. Учебный год: 36 недель.
4. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся – 2-3 неделя декабря.
5. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся – 2-3 неделя мая текущего учебного года.
6. Занятия проводятся строго по расписанию, все дни и недели (каникулярное время) кроме государственных праздников.
7. Участие в соревнованиях по плану органов управления образования региона.

Примерный календарный учебный план на 36 учебных недель прохождения программного материала на 2024/2025 учебный год.

Для обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка»

Наименование темы	Всего часов	Учебные месяцы									
		<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	
Вводное занятие. Комплектование	1	1									
Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП	2	1				1					
Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль	2	2									
Правила занятий ОФП, правила спортивных игр	1	1									
Мини-футбол	48	24	24								
Пауэрлифтинг	66			16	16	16	18				
Настольный теннис	66			16	16	16	16	2			
Пулевая стрельба	66	8	8	7	7	7	8	8	7	6	
Всего часов	252										
Кол-во занятий в месяц		37	32	39	39	40	42	10	7	6	

Ф.И.О. педагога _____

Руководитель структурного подразделения / _____ / _____ /

**Рабочий протокол промежуточной (итоговой) аттестации
по предметной области «Общая физическая подготовка»**

Группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе

Название объединения (вид спорта) _____

Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20 ____ г
(интегральная оценка результатов)

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Бег 30 м (сек)			Бег на 60 м (сек)			Бег на 100 м (сек)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Челночный бег 3 × 10 м (с)			Прыжок в длину с разбега (см)			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)			Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)		
			р	у	б	р	у	б	р	у	б		р	у	б	р	у	б	р	у	б	р	у	б			
1																											
2																											

(Р-результат, У – уровень, Б- балл, указывается в программе)

Педагог дополнительного образования / _____ / _____ /