

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принята

на заседании педагогического совета
Протокол № 17 от «28» мая 2025 г.

«Утверждаю»

Директор МАН ОУ «ЦДО»
приказом № 56-о от «03» июня 2025 г
_____ А.В. Зуева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Многоборье ГТО_2025»**

Возраст обучающихся: 14-15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Сидорова С.В.
методист

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «**Многоборье ГТО**» (далее – Программа) направлена на создание условий для развития у обучающихся физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость), укрепление их здоровья, формирование навыков здорового образа жизни. Занятия по Программе решают вопросы досуга подростков, отвлекают их от вредных привычек, прививают самодисциплину.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – базовый

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 9-х классов, в возрасте от 14 до 15 лет, независимо от гендерной принадлежности и предполагает отсутствие ограничений по здоровью, так как условием для приема является наличие медицинской справки с заключением о допуске к занятиям и отсутствием противопоказаний.

Группы формируются разновозрастные, с учетом физической подготовленности и развития.

Актуальность программы

Актуальность данной программы для подростков базируется на основных возможностях функционального многоборья, которое представляет собой систему разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья.

Атлетическая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.) Система силовых упражнений (упражнения с гантелями, гириями собственным весом: отжимания, подтягивание на турнике и др.) тренирует сердечно-сосудистую и другие жизненно важные системы организма, развивая мускулатуру, благотворно воздействует на работу внутренних органов, способствует развитию выносливости, укреплению нервной системы

Программа способствует развитию физических качеств и укреплению здоровья обучающихся, формированию у них мотивации к занятиям физической культурой и спортом, повышению двигательной активности подростков. В ходе реализации Программы создаются условия для формирования у обучающихся положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Настоящая программа составлена с учетом требований современных нормативных документов в области дополнительного образования:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерством образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации;
- СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденных Приказом Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 № 2106;
- Устава и иных локальных нормативных актов МАН ОУ «ЦДО».

Педагогическая целесообразность определяется развитием физических способностей и повышением уровня физической подготовленности обучающихся, а также вариативностью системы подготовки, которая подразумевает выбор оптимального маршрута для каждого обучающегося, наиболее полно отражающий восполнение индивидуальных дефицитов занимающихся.

В основе разработки комплексов упражнений лежит принцип многофункциональности, что дает возможность соревновательным путем задействовать все функции организма и выявить наиболее разносторонне физически подготовленных обучающихся. В том числе, обучающиеся в ходе освоения программы проходят подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ФСК ГТО. Сформированные умения и навыки, обучающиеся могут применять на уроках физической культуры, тем самым повышая уровень успеваемости по предмету.

Отличительные особенности программы

Программа реализуется в сетевом взаимодействии с общеобразовательными организациями. Условия взаимодействия регламентируются договорами о сетевой форме реализации программ.

Содержание Программы помимо учебно-тренировочного процесса предполагает активное участие обучающихся в соревновательных мероприятиях различного уровня и масштаба. Комплекс упражнений, входящий в содержание

Программы, включает использование функциональных движений с весом собственного тела, со свободными отягощениями и циклическими движениями, которые выполняются непрерывно на время.

Многоборье ГТО призвано сформировать у занимающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостному развитию физических и психических качеств, творческому использованию средств многоборной подготовки в организации здорового образа жизни.

Объем, срок реализации программы и режим занятий

Программа рассчитана на 1 год обучения – 68 часов. Занятия могут проводиться 1 раз в неделю по 2 академических часа или 2 раза в неделю по 1 часу.

Для участия обучающихся в соревнованиях, в том числе в рамках контрольных мероприятий, занятия могут объединяться (спаренные занятия с перерывом не менее 10 минут).

Цель программы: физическое развитие и удовлетворение потребности обучающихся в двигательной активности через занятия многоборьем ГТО.

Задачи

Обучающие:

- познакомить с историей развития Многоборья ГТО в России и Функционального многоборья в мире;
- научить основам техники различных видов упражнений, входящих в Многоборье ГТО;
- сформировать знания об основах физкультурной деятельности, личной гигиене, режиме дня;
- познакомить с правилами Многоборья ГТО, правилами организации и проведения соревнований;
- обучить техническим и тактическим приёмам многоборья ГТО,
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности,
- дать знания об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам,
- сформировать умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха,
- обучить правилам безопасности во время различного вида занятий физкультурой и спортом.

Развивающие:

- развивать умение определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно,
- формировать умение планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,
- формировать умение определять наиболее эффективные способы достижения

результата,

– развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость, сила, координация, ловкость);

Воспитательные:

– формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и двигательной активности,

– формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, положительного отношения к процессу обучения,

– освоение социальных норм и правил поведения.

Условия (организационно-педагогические) реализации программы

Условия набора и формирования групп

Набор в группы свободный. Комплектование группы проводится на базе образовательного учреждения из обучающихся 9-х классов в возрасте 14-15 лет

Группы могут комплектоваться как разновозрастные, так и одновозрастные. Добор в группы проводится на основании собеседования (входного контроля) при наличии вакантных мест.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Набор в группы осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя)

Списочный состав обучающихся составляет не менее 15 человек.

Форма обучения: очная, ***язык обучения*** – русский.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в сетевой форме с общеобразовательными организациями. Условия взаимодействия регламентируются договорами о сетевой форме реализации программ. В зависимости от условий договора результаты обучения по данной программе могут засчитываться в результаты обучающегося по общеобразовательной программе по соответствующему предмету.

Программа предполагает участие обучающихся в различных соревнованиях, как внутри объединения, так и соревнований более высокого уровня. В содержании включена и подготовка обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Учебно-тренировочное занятие проводится с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Учебно-тренировочные занятия состоят из следующих видов подготовки:

- *общая физическая подготовка (ОФП)* – является основой развития физических качеств, способностей и двигательных функций обучающихся;

- *специальная физическая подготовка (СФП)* - направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ киокушин, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др;

- *теоретическая подготовка* – приобретение знаний как о виде спорта, так и об основах здорового образа жизни, формирует у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретическая и психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировочного занятия в виде кратких бесед, объяснений и пояснений.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются групповые и смешанные.

Структура учебно-тренировочных занятий:

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть занимает 10-15% времени тренировки.

Общая задача: организация занимающихся и подготовка их организма к последующей более интенсивной работе.

Частные задачи: организационные моменты; сообщение цели и задач тренировки, его содержания; направление внимания обучающихся на предстоящее занятие; подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке; регулирование эмоционального состояния обучающихся.

Основные средства: подсчет пульса;

Основная часть занимает 70-80% времени тренировки.

Общие задачи: изучение основ техники и ее совершенствование; развитие физических и волевых качеств; подготовка к контрольным испытаниям.

Частные задачи: изучение техники одного из способов бега и плавания; закрепление техники и тактически грамотное ее использование в различных условиях; повышение работоспособности организма и воспитанием волевых качеств личности.

Основные средства: общеразвивающие и специальные упражнения; специально- прикладные упражнения.

Заключительная часть занимает оставшиеся 10-15% времени. Общая задача: завершение тренировочной работы обучающихся.

Частные задачи: постепенное снижение нагрузки; подведение итогов тренировки.

Основные средства: упражнения на расслабление и растягивание мышц; упражнения для формирования правильной осанки; бег, ходьба, подсчет пульса.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

– точностью поставленных на занятии задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

– полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей обучающихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

– методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Цикличность учебно-тренировочного процесса характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий и этапов определенных циклов. Циклы тренировки – наиболее общие формы ее структурной организации.

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития учебно-тренировочного процесса, т.е. отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием учебно-тренировочных нагрузок и т.д.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

Формы проведения занятий

- групповые тренировочные занятия;
- смешанные учебно-тренировочные занятия (групповые с индивидуальными),
- соревнование, спортивные мероприятия
- контрольные нормативы, двигательные тесты (количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.)

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

по количеству детей, участвующих в занятии:

- фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно: показ, объяснение, беседа). Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники.

- Его достоинство – максимальный охват и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу педагога по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности

- групповая (совместные действия, общение, взаимопомощь: работа в малых группах, группах сменного состава, в парах). Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

- индивидуальная (для коррекции пробелов в знаниях, отработки отдельных навыков, работа с солистами). Педагог может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод

применяется в основном при проверке освоения детьми отдельных элементов техники.

- поточный метод (обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп). *Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.*

- круговой метод (применяется в целях более точного дозирования нагрузки на занятия, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия). *Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу педагога. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.*

Материально-техническое оснащение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ со спортивным инвентарём.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Гантели переменной массы от 0,5 до 1 кг	шт.	20
2	Утяжелители для ног и рук спортивные от 0,2 до 1 кг	шт.	20
3	Эспандер лыжника	шт.	10
4	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 4 кг	шт.	10
5	Теннисный мяч	шт.	30
6	Скакалка гимнастическая	шт.	20
7	Скамейка гимнастическая	шт.	4
8	Стенка гимнастическая	шт.	4
9	Мяч волейбольный	шт.	2
10	Мяч футбольный	шт.	2
11	Насос с иглами (для накачивания мячей)	шт.	1
12	Турник настенный	шт.	5

* Материально-техническое обеспечение рассчитывается, исходя из количества обучающихся в конкретной учебной группе и с учетом равного обеспечения обучающихся для эффективной организации образовательного процесса.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующую квалификацию и образование в области физической культуры.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные

в результате освоения Программы обучающиеся:

– познакомятся с историей развития Многоборья ГТО в России и

Функционального многоборья в мире;

– приобретут знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность;

– освоят технические и тактические приёмы многоборья ГТО,

– научатся простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности,

– получают знания об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам,

– сформируют умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха,

– научатся правилам безопасности во время различного вида занятий физкультурой и спортом.

– познакомятся с правилами Многоборья ГТО, правилами организации и проведения соревнований;

Личностные

у обучающихся будут сформированы/развиты:

– ценностное отношение к здоровому образу жизни и двигательной активности,

– освоены социальные нормы и правила поведения;

– интерес к спортивным занятиям, положительное отношение к процессу обучения,

– навыки культуры общения в коллективе, команде, уважение к сопернику.

Метапредметные

в результате освоения Программы у обучающихся будут сформированы/развиты:

– умение определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно,

– умение планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,

– умение определять наиболее эффективные способы достижения результата,

– физические качества (выносливость, быстрота, скорость, сила, координация, ловкость);

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел программы	Количество часов			форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Теоретическая подготовка	1,5	2	3,5	опрос
1.1	Вводное занятие Общие требования безопасности при проведении занятий. Введение в вид спорта «Многоборье ГТО».	0,5	2		Опрос, сдача контрольных нормативов

1.2.	Профилактика употребления допинга в спорте. Различные виды подготовки многоборца ГТО. Профилактика травматизма. Профилактика травматизма при выполнении упражнений с отягощениями.	0,5			опрос
1.3.	Сбалансированное и рациональное питание, его влияние на здоровье. Пищевой рацион: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, питьевой режим.	0,5			опрос
2.	Общая физическая подготовка		20	20	оценка физических способностей двигательные тесты
2.1.	Упражнения для развития силовых способностей , полоса препятствий		5		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
2.2.	Упражнения для развития скоростных способностей, эстафеты, подвижные игры		5		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
2.3.	Упражнения для развития выносливости, полоса препятствий, подвижные игры		5		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
2.4.	Упражнения для развития гибкости и координационных способностей		5		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
3.	Специальная физическая подготовка		23	23	оценка физических способностей двигательные тесты
3.1.	Развитие скоростно-силовых способностей, подвижные игры		4		Педагогическое наблюдение
3.2.	Развитие скоростно-координационных способностей, подвижные игры		4		Педагогическое наблюдение, двигательные тесты
3.3.	Развитие абсолютной и взрывной силы, эстафеты		5		Педагогическое наблюдение
3.4.	Развитие специальной выносливости		5		Педагогическое наблюдение
3.5.	Акробатические упражнения		5		Педагогическое наблюдение
4.	Стрелковая подготовка	1,5	17	18,5	Педагогическое наблюдение, демонстрация приемов, двигательные тесты
4.1.	Возникновение стрелкового спорта. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.	0,5			Педагогическое наблюдение

4.2.	Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования.	0,5			Педагогическое наблюдение
4.3.	Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе.	0,5			Педагогическое наблюдение
4.4.	Техника отработки спуска (производство выстрела)				Педагогическое наблюдение
4.5.	Отработка прицеливания и отработка спуска без действительного выстрела. Стрельба.				Педагогическое наблюдение
5.	Контрольные и итоговые занятия)	1	2	3	демонстрация приемов, контрольные нормативы, устный опрос
	ИТОГО	4	64	68	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Период обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	34	68	68	2 раза в неделю по 2 акад. часа*

*1 академический час - 45 минут

<i>Каникулы: с 30 декабря 2024 г. по 08 января 2025 года включительно (10 календарных дней).</i>	
<i>Праздничные и выходные дни:</i>	<i>Дата</i>
<i>День народного единства</i>	<i>02.11.2025 - 04.11.2025</i>
<i>Новогодние праздники</i>	<i>31.12.2025 - 08.01.2026</i>
<i>День защитника отечества</i>	<i>21.02.2026 - 23.02.2026</i>
<i>Международный женский день</i>	<i>07.03.2026 - 09.03.2026</i>
<i>Праздник весны и труда</i>	<i>01.05.2025 - 03.05.2025</i>
<i>День победы</i>	<i>09.05.2025-11.05.2025</i>
<i>Рабочие дни в соответствии с производственным календарем на 2025-2026 учебный год</i>	<i>02.11.2024 28.12.2024</i>
<i>Сроки проведения промежуточной аттестации:</i>	
<i>I полугодие</i>	<i>18-25 декабря 2025 года,</i>
<i>II полугодие</i>	<i>19-26 мая 2026 года.</i>

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие

Теория: Общие требования безопасности при проведении занятий. Введение в вид спорта «Многоборье ГТО». Соблюдение правил техники безопасности на занятиях. Основы методики тренировки в Многоборье ГТО. Физические качества многоборца. Методы их развития Опрос.

Практика: Контрольные общефизические упражнения. Входная диагностика.

1.2. Профилактика употребления допинга в спорте. Различные виды подготовки многоборца ГТО. Профилактика травматизма. Профилактика травматизма при выполнении упражнений с отягощениями. Скоростно-силовая подготовка.

1.3. Знания о здоровом образе жизни, питание и гигиена спортсмена

Теория: Личная гигиена. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении организма человека.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, силы, гибкости, выносливости.

Практика:

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении (ОРУ) – применяются на каждом занятии в подготовительной и заключительной части занятия:

- упражнения для рук и плечевого пояса: различные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибания, разгибания, круговые движения, маховые движения, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, круговые движения и повороты головы, наклоны туловища вперед (назад, в стороны), круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, поднимание и опускание туловища из положения лежа 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.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела, приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, круговые движения туловища с круговыми движениями руками, разноименные движения руками на координацию;

- упражнения на формирование правильной осанки

2.1. Упражнения для развития силовых способностей

Практика:

Упражнения с отягощением массы собственного тела: висы (смешанные висы, вис стоя, вис лежа, вис стоя согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, вис согнувшись) и упоры (отжимания из упора лежа, упор лежа сзади), подтягивания, упражнения для мышц спины и брюшного пресса.

Упражнения с предметами - гантели, скакалки, набивной мяч, гимнастическая палка и др. Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений; в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной), метание гранаты, метание мяча 150гр.

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Хождение на руках с удержанием ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе.

Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Перепрыгивание через скамейку на одной, двух ногах, наскок на скамейку и соскок двумя ногами, лазание по наклонной скамейке различными способами.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.

2.2. Упражнения для развития скоростных способностей, эстафеты

Практика:

Бег на дистанции 30, 60м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег в различных вариантах: 3*10, 10*5, 10*3 и т.д. Встречные и линейные эстафеты с предметами и без. Бег эстафетный с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий, встречные и линейные эстафеты с предметами и без предметов.

2.3. Упражнения для развития выносливости, полоса препятствий

Практика:

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки.

Спортивные игры волейбол, баскетбол, тег-регби.

2.4. Упражнения для развития гибкости и координационных способностей

Теория: Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для предотвращения травм.

Практика:

Упражнения для развития активной гибкости: различные упражнения с большой амплитудой во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения и круговые движения, сгибания, махи).

Упражнения для развития пассивной гибкости: упражнения с партнером, упражнения с отягощением.

Упражнения уменьшением площади опоры.

Упражнения с мячом (теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Стретчинг.

Практика:

Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Развитие скоростно-силовых способностей

Практика:

Бег из различных стартовых положений (из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа); рывковые и скоростные движения на определенный сигнал; скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.), эстафеты с различными заданиями на координацию. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость. Полоса препятствий.

3.2. Развитие скоростно- координационных способностей

Практика:

Перетягивание каната. Борьба на скамейках. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, в передвижении, уход от брошенного теннисного мяча, подвижная игра «Пятнашки» и «Вышибалы» в различных вариантах.

3.3. Развитие абсолютной и взрывной силы

Практика:

Различные варианты отжиманий (на кулаках, с хлопком, на пальцах), упражнение бёрпи в различных вариантах, прыжки через препятствия на одной и двух ногах, прыжки в глубину, выпрыгивания вверх на маты, на скамейку, игровые упражнения со специальными снарядами (набивные мячи, гантели).

3.4. Развитие специальной выносливости:

Практика:

Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, прыжки в разном направлении с быстрой сменой ног (на скамейке, на гимнастической стенке, на координационной лестнице).

3.5. Акробатические упражнения

Практика:

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо).

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувьрки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный);
Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад.

4. Техническая подготовка

4.1. Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы

Теория: Возникновение стрелкового спорта. Воспитательное и прикладное значение пулевой стрельбы. Роль снайперов в Великой Отечественной войне. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.

4.2. Правила поведения стрелка в тире.

Теория: Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке, переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Порядок выдачи стрелкам патронов на тренировках и на соревнованиях, учет их расходования. Правила переноса оружия и обращения с ним на стрельбище. Правила транспортировки оружия к месту проведения соревнований. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых на стрельбищах.

4.3. Техническая подготовка стрелка

Теория: Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Прицеливание, сущность прицеливания. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с.т.п.) на мишени.

Выполнение и отработка элементов, составляющих основу технических действий стрелка:

изготовка – поза, принимаемая стрелком для выполнения выстрела, когда оптимальное взаиморасположение частей тела стрелка и оружия обеспечивают равновесие (устойчивость) системы «стрелок-оружие»;

прицеливание – уточнение наведения оружия в цель с помощью прицельных приспособлений;

управление спуском – нажим на спусковой крючок: плавный, своевременный, тонкодозированный;

дыхание - задержка (остановка) дыхания на время, необходимое для прицеливания и выполнения выстрела.

Показ изготовки стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка.

Практика: Стрельба из пневматической винтовки или на тренажёре СКАТТ: изучение и отработка изготовки для стрельбы стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Отработка прицеливания и отработка спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с.т.п. с ЦИИфОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

5. Контрольные и итоговые занятия

Теория: устный опрос, определяющий уровень владения обучающимся знаний о технике безопасности, гигиене, технике выполнения упражнений.

Практика: сдача контрольных нормативов, двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности, а также для количественной и качественной оценки объема эффективности выполнения стрелковых упражнений.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно-методический комплекс Программы состоит из следующих компонентов:

- Описания применяемых средств, методов и педагогических технологий.
- Информационных источников, используемых при реализации программы.
- Системы средств контроля результативности обучения (описание форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности).

Средства, методы и технологии организации образовательного процесса

Основным средством организации образовательного процесса по программе являются физические упражнения. Различают следующие средства:

- *специфические физические упражнения* (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- *неспецифические физические упражнения* (относят обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специфическим физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- обще-подготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- *общепедагогические методы*, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- *специфические методы*, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.)

К специфическим методам относят:

- методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);
- методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

- методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);
- методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменно-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Педагогические технологии:

Технология индивидуализации обучения (адаптивная), в основе которой лежит индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения. Педагог учитывает индивидуальные способности и возможности обучающихся, использует дифференцированный подход.

Групповые технологии: одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации.

Дистанционные образовательные технологии и электронное обучение, информационные технологии (демонстрация презентаций, фильмов, фотографий и т.д.).

Здоровьесберегающие технологии при помощи чередования различных видов деятельности, форм и темпа выполнения упражнений, соблюдения гигиенических пауз.

Для сохранения благоприятного психологического климата после интенсивной нагрузки.

Информационные источники

Список литературы для педагогов:

1. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. / «Плавание» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 2006 г. -216 с.

2. Столов И.И., Ушаков А.А., Радчич И.Ю., Зеличенев В.Б. / «Лёгкая атлетика. Многоборье» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005 г. – 112 с.

3. Насонова А.А., Тышлер Д.А., Митрофанов А.В., Коликов М.Б., Хайдуров Е.Л. / «Пулевая стрельба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских

школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 2005 г. -204 с.

4. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н., Семаева Г.Н. / «Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2006 г. – 216 с.

5. Уваров В.А., Гильмутдинов Т.С. / «Полиатлон» Учебное пособие – Йошкар-Ола: Мар. гос. ун-т, 2003г. – 120 с.

6. Бабушкин Г.Д., Мельникова В.М. / «Общая и спортивная психология» Учеб. – Омск: СибГАФК. Ч.2. Основы спортивной психологии. – 2004 г. – 192 с.

7. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов/Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург. 2005 – 101 с.

8. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990 г. – 43 с.

9. Ермолаев, В.М. Подготовка многоборцев в условиях вуза: метод, пос./В.М.Ермолаев. – Казань: КГТУ, 1983 г. – 25 с.

10. Дьячков В.М., Худадов Н.А. Проблемы технического мастерства как фактора надежности деятельности спортсмена. – В кн. Психологические факторы надежности спортсмена. Москва,2007, вып. 1, с 21- 29.

Список литературы для родителей:

1. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.

2. Столов И.И., Ушаков А.А., Радчич И.Ю., Зеличенев В.Б. / «Лёгкая атлетика. Многоборье» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005 г. – 112 с.

3. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н., Семаева Г.Н. / «Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2006 г. – 216 с.

4. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1990 г. – 43 с.

Список Интернет-ресурсов:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>);

2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации Многоборья ГТО (<https://gto.com.ru/>);

3. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации Функционального многоборья (<http://vseffm.ru/>);

4. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации полиатлона (<http://www.polyathlon.ru/>);
5. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>);
6. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

В рамках реализуемой программы. Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль в начале учебного года в целях определения стартового уровня физического развития обучающихся. Контроль проводится в форме выполнения практических заданий педагога.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года в целях отслеживания уровня освоения учебного материала, личностного развития обучающихся. Возможные формы: выполнение практических заданий, соревнование внутри группы, сдача контрольных нормативов.

Промежуточный контроль освоения программы (промежуточная аттестация) может проводиться по окончании изучения разделов (в соответствии с календарно-тематическим планированием на каждую учебную группу) и в конце 1 полугодия. Контроль проводится в форме викторины и прохождения контрольных испытаний.

При итоговом контроле для оценки уровня и качества освоения обучающимися Программы подводятся итоги всего периода обучения. Контрольные занятия проводятся в виде викторины, полосы препятствий Многоборья ГТО, итоговых соревнований по стрельбе и прохождения контрольных испытаний.

Формы контроля

Вид контроля	Формы контроля	Срок контроля
Входной	практические задания (контрольные нормативы)	Сентябрь
Текущий	выполнение практических заданий, соревнование внутри группы, сдача контрольных нормативов	В ходе освоения темы, раздела – сентябрь-май
Промежуточный	викторина, контрольные испытания (нормативы)	Декабрь
Итоговый	викторина, полоса препятствий Многоборья ГТО, контрольные испытания, соревнования по стрельбе	май

Способы определения результативности освоения программы

Результативность освоения программы определяется в ходе контрольных занятий

Формы подведения итогов реализации Программы:

- диагностика физических качеств (тестирование физической подготовленности, участие в соревнованиях, сдача нормативов, прохождение полосы препятствий Многоборья ГТО, прохождение контрольных испытаний);
- диагностика теоретических знаний (викторина).

Содержание контрольных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- определение технической подготовленности;
- определение уровня теоретических знаний;
- определение уровня стрелковой подготовки.

Виды испытаний:

Бег 30 м (по дорожке стадиона)

Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток педагога. Время фиксируется секундомером. Дается две попытки, во внимание принимается лучшее время.

Бег на 2000 м, 6 минутный бег и 12 минутный бег

Общая выносливость измеряется посредством тестов бега на 2000 м, 6 минутного и 12 минутного бега (в соответствии с годом (этапом) обучения) на беговой дорожке стадиона. Со старта включается секундомер и через 6 (12) минут бега он выключается. Фиксируется расстояние, которое пробежал обучающийся за это время. Дается одна попытка.

Челночный бег 3×10 м

По команде «старт» обучающийся начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишки (разметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения – следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, обучающийся направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.

Прыжок в длину с места

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Две попытки.

Подтягивания на высокой перекладине у юношей и сгибание/разгибание рук в упоре лёжа у девушек.

Оценка результатов тестирования

В *Таблице №1* приведена оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей. В зачет обучающемуся идут результаты выполнения 5 тестов.

В *Таблице №2* приведены шкалы единых нормативных требований для оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей.

Таблица №1

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей

№	Суммарная оценка, в баллах по 5 дисциплинам	уровень развития физических качеств и двигательных способностей
1	23-25	высокий
2	19-22	средний
3	15-18	низкий

Таблица №2

Уровень физической подготовленности учащихся 14-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30м, сек.	5,4	5,0	5,4,6	5,7	5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек.	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	167	193	218	148	162	183
4	Выносливость	2000м, мин.,сек.	10,10	9,27	8,00	12,40	11,27	9,55
5	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) Сгибание и разгибание в упоре лёжа(девочки)	5	9	13	-	-	-
6	Стрельба или из пневматической винтовки с оптическим прицелом либо «электронного оружия»	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки):	18	25	30	18	25	30

ПРОТОКОЛ СДАЧИ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

обучающимися по дополнительной общеразвивающей программе «Многоборье ГТО»

Группа:	Год обучения по Программе	Дата:
	1	

Педагог дополнительного образования:

№ п/п	Фамилия, Имя	Год рождения	Виды испытаний/показатели/баллы										Результат (всего баллов/уровень освоения)		
			Бег 30		Бег 1000 м		Челночный бег		Прыжок в длину с места		Подтягивания, сгибание/разгибание				Стрельба
			показатель	баллы	показатель	баллы	показатель	баллы	показатель	баллы	показатель	баллы	показатель	баллы	баллы
1.															
...															
15.															

Требования к физической подготовленности зависят от пола и возраста обучающегося (то есть от возрастных возможностей организма) и от уровня подготовленности (период освоения Программы). *Испытание проводится в форме тестирования физических способностей обучающихся/сдачи контрольных нормативов.*

Информационная карта «Формирование метапредметных результатов обучающихся»

Группа:	Год обучения по Программе	Дата:
	1	

Педагог _____

Фамилия, имя обучающегося	Сформированные результаты (баллы/уровень)		
	Учебно-коммуникативные навыки	Учебно-интеллектуальные навыки	Учебно-организационные навыки

Уровень по сумме баллов

5–9 баллов – низкий уровень (Н)

10–12 баллов – средний уровень (С)

13–15 баллов – высокий уровень (В)

Критерии оценки теоретических знаний в соответствии с образовательной программой при

испытаниях в виде викторины:

- 0 – обучающийся молчит, ответа нет;
- 1 – ответ неполный, с ошибками;
- 2 – ответ полный, с немногочисленными ошибками;
- 3 – ответ полный, безошибочный.

Максимально возможное количество баллов – 15

**Информационная карта
«Определение уровня развития личностных качеств обучающихся»**

Группа:		Год обучения по Программе	Дата:
		1	

Педагог _____

ФИ обучающегося	Сформированные результаты (баллы/уровень)		
	Ориентационные качества	Организационно-волевые качества	Поведенческие качества

Уровень по сумме баллов

- 3 – 4 балла – низкий уровень (Н)
- 5 – 7 баллов – средний уровень (С)
- 8 – 9 баллов – высокий уровень (В)

Критерии оценки:

- 0 – показатели низкие или упражнение вовсе не выполнено;
- 1 – показатели ниже среднего;
- 2 – показатели средние;
- 3 – показатели выше среднего или высокие.

Максимально возможное количество баллов – 9 баллов

**Диагностическая карта
итоговых результатов освоения программы «Многоборье ГТО»
за 1 год обучения**

Группа:	Год обучения по Программе	Дата:
	1	

Имя, фамилия обучающегося	Результаты контрольных нормативов макс. б – 18		Викторина макс. б – 15		Полоса препятствий Многоборье ГТО макс. б – 15	Соревнование по стрельбе макс. б – 15	Всего баллов в макс. б – 96	Уровень освоения
	1 полуг-е	2 полуг-е	1 полу-г-е	2 полуг-е				

**Диагностическая карта заполняется педагогом по результатам контрольных мероприятий. В соответствующие ячейки проставляется сумма баллов, полученная обучающимся, исходя из полученной суммы баллов, определяется уровень освоения программы.*

96-72 б – высокий уровень (В)
71 – 24 б – средний уровень (С)
менее 24 б – низкий уровень (Н)

Карта фиксации результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Многобоье ГТО»

Группа № ____ . ____ / ____ учебный год

Фамилия, имя, отчество педагога:

Дата проведения: _____

Вид диагностики: промежуточный контроль (аттестация), итоговый контроль

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Предметные результаты			Метапредметные результаты				Личностные результаты			Уровень освоения программы	
		Теоретическая часть	Практическая часть	Средний индивидуальный показатель (уровень)	Учебно-интеллектуальные навыки	Учебно-организационные навыки	Учебно-коммуникативные навыки	Средний индивидуальный показатель (уровень)	Ориентационные качества	Организационно-волевые качества	Поведенческие качества		Средний индивидуальный показатель (уровень)
1.													
	ИТОГО:	В целом по группе предметные темы освоены на: В - _____% С - _____% Н - _____%			В целом по группе метапредметные результаты достигнуты на: В - _____% С - _____% Н - _____%				В целом по группе личностные результаты достигнуты на: В - _____% С - _____% Н - _____%			В - _____% С - _____% Н - _____%	

