



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №165
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы №165
(протокол от 30.08. 2024 года № 1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБОУ школы №165
от 30.08. 2024 года № 182 –ДОП

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей
(законных представителей) несовершеннолетних
обучающихся
(протокол от 30 августа 2024 г. № 1)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к дополнительной общеразвивающей программе
«Легкая атлетика»
на 2024-2025 учебный год**

Год обучения: первый
Возраст обучающихся: 11 – 18 лет

Разработчик:
Золотарёв Виктор Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Теория: знакомство с группой и правилами поведения на занятиях.

2. Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Теория: краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Изучение строения тела человека, влияние физических упражнений на организм. Приемы самоконтроля. Предупреждение травм на занятиях.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: значение правильного выполнения физических упражнений на различные группы мышц. Практика:

3.1. Общеразвивающие упражнения.

Круговые движения прямыми и согнутыми руками, рывки, повороты, наклоны, круговые движения туловищем, выпады, шпагаты, махи ногами.

3.2. Упражнения на развитие мышц груди.

Жим штанги (гантелей), лёжа на горизонтальной (наклонной) скамье. Жим штанги узким хватом, лёжа на скамье. Жим штанги, лёжа на скамье с уклоном. Отжимания от пола. Отжимания на брусьях. Жим гантелей лёжа на горизонтальной (наклонной) скамье. Разведение гантелей лёжа на горизонтальной (наклонной) скамье. Сведение рук на тренажёре «Баттерфляй». Сведение верхних блоков на тренажёре «Кроссовер», стоя в наклоне вперёд. Пуловеры: тяга гантели из-за головы лёжа, тяга штанги лёжа.

3.3. Упражнения на развитие мышц спины.

Подтягивание на перекладине хватом снизу. Подтягивание на специальной перекладине. Тяги верхнего блока перед собой (за шею). Тяги верхнего блока узким хватом. Тяги верхнего блока прямыми руками, стоя. Тяги нижнего блока (гребля). Тяги гантели одной рукой в наклоне с упором на скамейку. Тяги штанги, стоя в наклоне. «Мёртвые» тяги со штангой, ноги прямые. Мёртвые тяги со штангой в стиле сумо. Становые тяги со штангой. Поясничные прогибания. Вертикальные тяги. Шраги со штангой (гантелями).

3.4. Упражнения на развитие бицепсов рук.

Попеременные сгибания рук с гантелями. Концентрированное сгибание одной руки с гантелью сидя (локоть упирается в бедро). Сгибания рук с гантелями хватом «молоток». Сгибание одной руки с рукояткой нижнего блока. Сгибания рук с рукоятками нижних блоков (кроссовер). Сгибания рук с рукоятками верхних блоков на тренажёре «Кроссовер». Сгибание рук со штангой. Сгибание рук на тренажёре «Ларри Скотт». Сгибание рук на скамье «Ларри Скотт» со штангой, гантелями.

3.5. Упражнения на развитие трицепсов.

Разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху (снизу), стоя лицом к тренажёру. Разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху из-за головы, стоя спиной к тренажёру. Разгибание одной руки с рукояткой верхнего блока хватом сверху (снизу). Разгибание рук со штангой (гантелями) лёжа. Разгибание одной руки с гантелью из-за головы, стоя (сидя). Разгибание рук с одной гантелью (изогнутым грифом) из-за головы, стоя (сидя). Разгибание одной руки назад с гантелью в наклоне. Отжимания на брусьях. Отжимания трицепсами спиной к скамье.

3.6. Упражнения на развитие дельтовидных мышц.

Жим штанги из-за головы, сидя. Жим штанги с груди, сидя (стоя). Жим гантелей, сидя (стоя, лёжа). Попеременный жим гантелей, сидя (стоя). Подъёмы гантелей в стороны в наклоне вперёд. Подъёмы гантелей в стороны, стоя. Подъёмы гантелей вперёд попеременно, стоя. Подъём гантели в сторону одной рукой, лёжа на боку. Подъём одной руки в сторону с нижнего блока, стоя. Подъём одной руки вперёд с нижнего блока, стоя. Перекрёстные махи руками назад с верхних блоков, стоя. Перекрёстные махи руками назад с нижних блоков в наклоне. Подъёмы рук вперёд с одной гантелью (штангой), стоя. Сведение верхних блоков на тренажёре «Кроссовер», стоя. Плечевая передняя протяжка.

3.7. Упражнения на развитие мышц бедра.

Приседания с гантелями. Приседания со штангой на груди. Приседания со штангой на плечах. Широкие приседания со штангой на плечах. Наклонный жим ногами на тренажёре. Разгибание ног сидя на тренажёре. Сгибание ног сидя на тренажёре. Подъёмы торса «С добрым утром». Сведение ног сидя на тренажёре. Разведение ног сидя на тренажёре. Выпады со штангой на плечах. Выпады с гантелями. Махи ногой назад на полу. «Мостик» лёжа. Махи ногой в сторону, лёжа на боку. Становые тяги.

3.8. Упражнения на развитие икроножных мышц.

Подъёмы на носки, стоя со штангой на спине. Подъёмы на носки, стоя с гантелями в опущенных руках. Подъём на носок одной ноги, стоя. Разгибание голени, сидя со штангой на коленях.

3.9. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.

Подъёмы туловища на полу (у гимнастической стенки). Поднимание туловища, лёжа на «римском стуле». Сворачивание туловища на полу. Сворачивание туловища с голенью на скамье. Подъёмы туловища на наклонной скамье. Сворачивание туловища на тренажёре с верхним блоком. Подъём ног на наклонной скамье. Подъёмы коленей в упоре. Подъёмы коленей в висячем положении. Развороты туловища с грифом, стоя (сидя). Боковые наклоны стоя. Боковые подъёмы туловища на «Римском стуле». Вращения туловища, стоя на тренажёре «Твист». Наклоны туловища вперёд, держа рукоять блока за головой, стоя (на коленях).

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: значение правильного выполнения специальных физических упражнений на различные группы мышц.

Практика:

Силовые упражнения на гимнастических снарядах тренажерах;
Упражнения с силовым акцентом с предметами и без предметов, упражнения на гибкость (Приложение 1).

-комплекс № 1-2 — сентябрь-ноябрь

-комплекс № 3-4 - декабрь — февраль

-комплекс № 5- 6 — март-май

Предполагаемый комплексы на первый взгляд могут показаться совсем простыми. Между тем, подростки получают значительные нагрузки практически на все группы мышц.

Не забывайте включать в занятия в качестве разминки бег, используя беговые дорожки, упражнения на велотренажере, прыжки на скакалке.

5. Контрольные испытания. Сдача нормативов.

Мониторинг. (Приложение 2-3). Практика.

Календарно-тематический план на 2024-2025 учебный год

№ занятия	Дата проведения		Тема	Количество часов	Форма контроля
	По плану	По факту			
1.	03.09.24		Инструктаж по ОТ. Организационный урок	2	Входной
2.	03.09.24		Инструктаж по ОТ. Организационный урок	1	Входной
3.	10.09.24		Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль.	1	Текущий
4.	10.09.24		Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль.	1	Текущий
5.	17.09.24		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	1	Текущий
6.	17.09.24		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	1	Текущий
7.	24.09.24		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	1	Текущий
8.	24.09.24		Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	1	Текущий
9.	01.10.24		Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие мышц груди	1	Текущий
10.	01.10.24		Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие мышц груди	1	Текущий
11.	08.10.24		Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие мышц груди	1	Текущий
12.	08.10.24		Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие мышц груди	1	Текущий
13.	15.10.24		Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие мышц спины.	1	Текущий
14.	15.10.24		Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие мышц спины.	1	Текущий
15.	22.10.24		Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие мышц спины.	1	Текущий
16.	22.10.24		Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие мышц спины.	1	Текущий
17.	29.10.24		Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие бицепсов рук.	1	Текущий
18.	29.10.24		Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие бицепсов рук.	1	Текущий
19.	05.11.24		Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие бицепсов рук.	1	Текущий
20.	05.11.24		Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие бицепсов рук.	1	Текущий
21.	12.11.24		Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие трицепсов.	1	Текущий
22.	12.11.24		Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие трицепсов.	1	Текущий
23.	19.11.24		Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие трицепсов.	1	Текущий
24.	19.11.24		Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие трицепсов.	1	Текущий
25.	26.11.24		Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие дельтовидных мышц.	1	Текущий
26.	26.11.24		Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие дельтовидных мышц.	1	Текущий

64.	22.04.25		Специальная физическая подготовка.	1	Текущий
65.	29.04.25		Специальная физическая подготовка.	1	Текущий
66.	29.04.25		Специальная физическая подготовка.	1	Текущий
67.	06.05.25		Специальная физическая подготовка.	1	Текущий
68.	06.05.25		Специальная физическая подготовка.	1	Текущий
69.	13.05.25		Специальная физическая подготовка.	1	Текущий
70.	13.05.25		Специальная физическая подготовка.	1	Текущий
71.	20.05.25		Контрольные испытания. Сдача нормативов.	1	Итоговый
72.	20.05.25		Итоговое занятие. Контрольные испытания	1	Итоговый

Методические рекомендации по проведению занятий

Физические упражнения только тогда полезны, когда их выполняют с учетом возраста, пола, возможностей человека. Каждая мышца - это не только часть аппарата, обеспечивающего механическое перемещение тела человека, но и его активный орган, иннервируемый и кровоснабжаемый, прочно взаимосвязанный с другими органами и системами. При своей активной работе она вовлекает в соответствующую деятельность весь организм, способствуя этим передаче воздействий физических упражнений через двигательный аппарат на весь организм. В зависимости от того, какие мышцы более активно участвуют в выполнении того или иного упражнения, осуществляется и его определенное влияние на организм. Следовательно, каждое упражнение имеет вполне конкретный конечный эффект. И если он известен, то учитель и ученик могут при необходимости уточнить направленность воздействия того или иного упражнения.

Однако нельзя каким - то одним упражнением эффективно воздействовать одновременно на все органы и системы. Для оказания более значительного воздействия на организм применяются целые комплексы упражнений. Подбирая силовые упражнения для составления комплекса, следует руководствоваться наиболее важным: во - первых, в нем обязательно должны быть упражнения для основных мышечных групп - для мышц шеи, плечевого пояса и рук, мышц спины, брюшного пресса, ног; во - вторых, используя в занятии силовые упражнения, необходимо учитывать три режима мышечной деятельности:

- а) напряжение мышц без изменения их длины (статический, изометрический режим);
- б) сокращение мышц с уменьшением их длины;
- в) увеличение длины мышц (уступающий режим).

Обязательным компонентом занятий лёгкой атлетикой являются упражнения на гибкость. Они могут быть включены: в разминку как средство подготовки суставов к возрастающей нагрузке; в основную и заключительные части занятия как средство дополнительного развития и активного восстановления мышц между подходами к силовым заданиям.

Нельзя забывать и о развитии выносливости, в особенности силовой, в значительной степени определяющей работоспособность занимающегося. Если силовая выносливость будет расти по мере увеличения количества повторений собственно силовых упражнений, то улучшение так называемой общей выносливости будет происходить при использовании продолжительной работы умеренной мощности, включающей функционирование большей части мышц (бег). Освоение техники большого количества упражнений на тренажерах может в значительной степени обогатить содержание уроков, сделав их более интересными и увлекательными, предоставит возможность использовать в деле свою силу, гибкость и координацию.

Нагрузки во время занятий должны расти постепенно, почти незаметно, и тогда дети будут легко с ним справляться.

Некоторые упражнения возможно выполнять непосредственно на тренажерах, что может внести разнообразие в тренировочный процесс.

Оценочные и методические материалы

Педагогические технологии. В программе используются здоровьесберегающие технологии, что дает возможность обучающимся для сохранения здоровья, формирования у них необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применения полученных знаний в повседневной жизни.

Форма контроля.

При реализации программы «Легкая атлетика» используются следующие формы контроля:

- входной контроль - проводится методом педагогического наблюдения на этапе формирования группы с целью определения физических возможностей обучающихся;
- текущий контроль – контрольные срезы со специальными заданиями (приложение 2);
- итоговый – сдача нормативов по возрасту и мониторинг (приложение 2-3).

Список литературы:

Для педагогов и учащихся:

1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физического культуры» - М, 2002.
2. Дубровский В.И., «Спортивная физиология» - М, 2005.
3. Ланда Б.Х. «Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности» - М, 2006.
4. Курьсь В.Н. «Основы силовой подготовки юношей - М. 2004.
5. Вельский И.В. «Системы эффективной тренировки» - Минск, 2006.
6. Симон К. «Упражнения для мускулатуры, основы тренировочного процесса» - М. 2007.
7. Хейденштан О. «Бодибилдинг для начинающих» - М. 2007.
8. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин - Рипол Классик, 2006.
9. Андреев В.Н. Андреева Л.В. Атлетическая гимнастика. – М., ФиС, 2005.
10. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: армрестлинг, бодибилдинг, бенчпресс, пауэрлифтинг. - "Издатель А.А. Згировский", 2006.
11. Турчинские В. и И. «Фитнес. Мужской и женский взгляд.» - СПб, 2011.
12. Серия книг Курта Брунгарта — Минск, 2007.
13. Стоппани Д. Мышцы и сила. Большая энциклопедия — М., 2010.
14. Мурзин Д. Библия бодибилдинга — М., 2011.
15. Смирнов Д. Фитнес для умных — М., 2011.
16. Кэмпбелл А. Лучшие силовые упражнения и планы тренировок для мужчин — Минск, 2011.
17. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека - Ростов н/Д, 2009.
18. Баршай В.М. Гимнастика - Ростов н/Д, 2009.
19. Бадилин О.В. Физическая культура. Организационно-методическое обеспечение занятий физической культурой детей 11-15 лет в условиях санаторно-оздоровительного образовательного учреждения. - Нижний Новгород: НГЦ, 2006. – 183 с.

Комплекс 1.

Для мышц груди.

1.Отжимания от пола. Руки на ширине плеч. Упражнение можно усложнить,если положить ноги на стол.3x8.

Для широчайших мышц.

2.Подтягивания из вися лёжа на низкой перекладине.3x10.

Для дельтовидных мышц.

3.Стоя. Разведение рук стоя с гантелями.3x10.

Для бицепсов.

4.Стоя,ноги на ширине плеч. Сгибание рук с гантелями.3x10.

Для трицепсов.

5.Стоя,руки с гантелью согнуты в локтях за головой. Не меняя положения локтей,разгибать руки.3x8. Для мышц спины.

6.Лёжа на гимнастическом ковре,руки за головой.одновременно поднимать корпус и прямые ноги максимально вверх.3x8. Для мышц ног.

7.Разгибание ног в тренажёре.3x10.

8.Сгибание ног в тренажёре.3x10.

9.Стоя.Подъём на носки.3x12.

Для мышц брюшного пресса.

10.Лёжа на полу,руки за головой.ноги закреплены.Подъём туловища до касания колен грудью.3x12.

11.Лёжа на полу,руки за головой или вытянуть вдоль туловища.Подъёмы прямых ног.3x12.

Комплекс 2.

Для мышц спины.

1.Упор лёжа,руки шире плеч,ноги на гимнастической скамье.Отжимания.3x8.

2.Отжимания на гимнастической скамье.Широкий хват.3x8. Для широчайших мышц.

3.Вертикальная тяга в тренажёре средним хватом.3x10.

4.Горизонтальная тяга в тренажёре средним хватом.3x10. Для дельтовидных мышц.

5.Стоя на ширине плеч,разведение рук в стороны (с гантелями).3x10.

Для бицепсов.

6.Сгибание рук в кроссовере.3x10. Для трицепсов.

7.Разгибание рук в кроссовере.3x10. Для мышц ног.

8.Разгибание ног в тренажёре.3x15.

9.Сгибание ног в тренажёре.3x15.

10.Жим ногами в тренажёре.3x15.

Для мышц брюшного пресса.

11.Лёжа на полу,ноги слегка согнуты в колене,закреплены,руки за головой.Подъём туловища до касания колен грудью.3x12.

12.лёжа на полу,руки за головой.Подъём прямых ног.2x12.

Комплекс 3.

Для мышц груди.

1.Лёжа на горизонтальной скамье.Жим штанги от груди в тренажёре.4x8.

2.Лёжа на горизонтальной скамье.Сведение гантелей.4x8. Для широчайших мышц.

3.Вертикальная тяга в тренажёре широким хватом.4x8.

4.Стоя в наклоне.Тяга штанги к животу средним хватом.4x8. Для мышц ног.

5.Приседание со штангой на плечах в тренажёре.5x6.

6.Стоя,штанга на плечах.подъёмы на носки в тренажёре.4x15. (Машина Смита).

Для мышц брюшного пресса.

7.Сгибание туловища на скамье для пресса.4x20.

8.Подъём прямых ног в вися на брусьях.4x15.

Комплекс 4.

Для дельтовидных мышц.

1.Сидя на скамье с вертикальной спинкой.Жим штанги широким хватом в машине Смита.4x8.

2. Стоя, тяга штанги к подбородку узким хватом. 4х6. Для бицепсов.
3. Стоя, сгибание рук средним хватом со штангой. 4х8.
4. Сидя. Попеременное сгибание рук. 4х8. Для трицепсов.
5. Разгибание рук со штангой из-за головы. 4х8.
6. Жим штанги узким хватом. 4х8. Для мышц брюшного пресса.
7. Сгибание туловища в тренажёре. 4х20.
8. Лежа, руки за головой. Подъём прямых ног. 4х20.

Комплекс 5.

Для мышц груди.

1. Жим штанги от груди средним хватом. 5х8.
2. Лежа на скамье, гантель в руках, руки согнуты. Не разгибая рук опустить гантель за голову. 4х8. (Пуловер).
Для широчайших мышц.
3. Стоя в наклоне. Тяга штанги к груди широким хватом. 4х8.
Для мышц ног.
4. Разгибание ног в тренажёре. 4х10.
5. Приседание в машине Смита. 4х10. Для бицепсов.
6. Сгибание рук на скамье Скотта. 3х12.
7. Сгибание рук со штангой с параллельным хватом. 3х12. Для мышц брюшного пресса.
8. Сгибание туловища в тренажёре. 3хМах.
9. Подъём прямых ног из положения в вися на брусьях. 4хМах.

Комплекс 6.

Для широчайших мышц.

1. Подтягивания на перекладине широким хватом за голову. 3хМах.
2. Стоя в наклоне тяга штанги к животу средним хватом. 3х8. Для мышц груди.
3. Жим штанги от груди на наклонной скамье. 3х8. (В машине Смита).
4. Сведение рук из положения лёжа на наклонной скамье с гантелями. 3х8.
Для дельтовидных мышц.
5. Сидя на скамье с вертикальной спинкой. Жим гантелями. 3х8. Для бицепсов.
6. Сгибание рук в тренажёре. 3х8. (Скамья Скотта). Для трицепсов.
7. Разгибание рук из-за головы со штангой. 3х8. Для мышц ног.
8. Приседания со штангой на плечах. 4х6.
9. Стоя, подъём на носки в машине Смита. 3х12. Для мышц брюшного пресса.
10. Сгибание туловища в тренажёре. 4хМах.
11. Подъём прямых ног из положения лёжа. 3х12.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

№	Нормативы	Уровень		XII		V
1	Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во раз)	3		12		14
		4		20		22
		5		22		24
2	Поднимание туловища (раз/30 сек.)	3		16		20
		4		18		22
		5		20		24
3	Подтягивание на перекладине (раз)	3		6		8
		4		8		11
		5		10		12

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

мониторинга развития личностных качеств обучающихся

Учебный год _____

Год обучения _____ № группы _____ Педагог _____

N	Фамилия, имя	Качества личности и признаки проявления														
		Активность, организаторские способности			Коммуникативные навыки, коллективизм			Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность			Нравственность, гу- манность			Развитие волевых качеств, целеустремленности.		

МОНИТОРИНГ

развития качеств личности обучающихся

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	Ярко проявляются 3 балла	Проявляются 2 балла	Слабо проявляются 1 балл	Не проявляются 0 баллов
Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес. Целеустремлен, трудолюбив, прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов	Малоактивен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнять задания. Результативность невысокая	Пропускает занятия, мешает другим.
Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.	Уклоняется от поручений, безответствен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.

<i>Нравственность, гуманность</i>	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недоб-	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманыва-
	рые отношения к людям.	других.	скромен, со сверстниками бывает груб.	ет, неискренен.
<i>Развитие волевых качеств, целеустремленности.</i>	Очень развиты волевые качества, нацелен на конечный результат любыми средствами.	Волевые качества развиты. Мотивация достаточно высокая.	Волевые качества развиты слабо. Мотивация слабая или отсутствует.	Волевые качества не развиты. Безынициативен. Мотивация отсутствует.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 165
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Безбородая Ирина
Николаевна, директор

23.10.24 14:43 (MSK)

Сертификат D54FA15D545A38E62E45F7A7A3ED1ADF