

Старший администратор  
ООО Фитнес центр «Гараж»  
Н.С. Пирогова  
«20» \_\_\_\_\_ 2019 год



## АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Система физической подготовки для обучающихся старших классов для сдачи нормативов ВФСК «ГТО» направленная на повышения физической подготовленности. Разработанная Петрушиным Андреем Владимировичем, обучающимся магистратуры 2 курса Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, по направлению подготовки 44.04.01 педагогическое образование, направлению «Здоровьесберегающие технологии и физическая культура».

На основе педагогического эксперимента, при написании магистерской диссертаций на тему «Особенности изменения двигательных способностей у юношей и девушек старших классов при подготовке к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» средствами кроссфит », программа была апробирована в фитнес центре «Гараж», а так же принята и внедрена в образовательный процесс, третьим дополнительным уроком физической культуры в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средняя школа №12. Отмечена теоретическая и практическая значимость работы, положительный прирост физических кондиций, что повлияло на результаты сдачи ВФСК «ГТО» V ступени.