**Программа мониторинга результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Новый стиль»**

Каграманова В.С.

педагог-психолог Пономаренко Е.С.

Структура справки по результативности учащихся по программе содержит общую и расширенную части, а так же приложение с пакетом диагностических методик, которые в рамках своей компетенции может провести любой педагог.

**В общей части** предлагаются:

- таблица из пункта 2.4. программы с продуманной логикой подкрепления диагностикой каждого из показателей;

- обобщенные таблицы, описания, диаграммы по динамике результативности в целом.

**В расширенной части** дано табличное и текстовой описание данных входной, промежуточной и итоговой диагностики, наглядно представлена динамика личностных, метапредметных и предметных результатов

- в мотивационной сфере, ценностной сфере, сфере отношения к себе;

- познавательной, регулятивной, коммуникативной сферах;

- когнитивно-поведенческой сфере развития обучающегося.

**В приложении** представлен пакет диагностических методик, использованные для количественно-качественного анализа результативности учащихся, освоивших ДООП по фитнес-аэробике в творческом объединении «Новый стиль» за 2 года.

**Анализ эффективности освоения учащимися творческого объединения «Новый стиль» дооп**

***Общая часть анализа результативности учащихся***

Для количественного и качественного анализа планируемых результатов, последние были определены как показатели решения поставленных задач обучения, развития, воспитания и скомпонованы (обобщены) по сферам развития ребенка. Разработанный комплекс методик, позволяющий оценить и систематизировать представления о динамике формирования результатов по всем показателям на каждом этапе мониторинга (см.таблицу 1).

Таблица № 1

| показатели  1 год | показатели  2 год | цель диагностики | оценочные материалы |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные результаты | | | |
| Воспитательные задачи | | | |
| Смыслообразование (мотивационная сфера) | | | |
| базовые мотивы и интересы (в том числе социальные и внешние, мотивы общения) | сформирован учебно-познавательный интерес и широкая мотивационная основа, стремление к успешности, значение фитнес-аэробики для развития личности | выявить уровень выраженности, широты и устойчивости мотивации к занятиям фитнесу и аэробике | Анкета «Изучение мотивов занятий спортом» (В.И. Тропников) |
| Морально-этическая ориентация (ценностная сфера) | | | |
| этические чувства,  доброжелательность и отзывчивость, установки на здоровый образ жизни | ориентация на нравственные чувства, ценность здорового и безопасного образа жизни | изучить спектр и динамику морально-ценностных ориентаций | Анкета «Субъективный тест» (М.И. Шилова) |
| Самоопределение (сфера отношения к себе) | | | |
| самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установки на получение начальных навыков адаптации в социуме | осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; готовность и способность к саморазвитию и самообразованию | оценить выраженность и устойчивость общественной, гражданской позиции | Анкета «Уровень воспитанности учащихся» (Н.П.Капустин) |
| Метапредметные результаты | | | |
| Развивающие задачи | | | |
| Познавательная сфера | | | |
| определяет эффективные способы достижения результата, ориентируется на разнообразие способов решения задач, определяет общую цель и пути ее достижения, планирует, контролирует и оценивает выполнение своих действий, понимает причины успеха/неуспеха деятельности, имеет умения и навыки решения проблем творческого и поискового характера | выбирает наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач, планирует пути достижения целей, соотносит свои действия в процессе достижения результата, самостоятельно определяет цели обучения, ставит и формулирует новые задачи, принимает решения в учебной и познавательной деятельности | выявить способность к познавательной и креативной деятельности | Анкета «Методика оценки общей одаренности» (А.И.Савенков)  См. Приложение 3 |
| Регулятивная сфера | | | |
| осуществляет взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивает собственное поведение и поведение окружающих | базовые навыки самоконтроля и самооценки физических качеств | исследовать уровень волевой регуляции | Методика изучения импульсивности и волевой регуляции (А.В. Зверькова и Е.В. Эйдман) |
| Коммуникативная сфера | | | |
| взаимодействует и сотрудничает со сверстниками и взрослыми людьми, договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, умеет конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов разных сторона | коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми на занятиях | исследовать уровень выраженности компетентности в общении | Методика выявления коммуникативных склонностей обучающихся (из кн. Р.В. Овчаровой «Справочная книга школьного психолога») |
| Предметные результаты | | | |
| Обучающие задачи | | | |
| Знания (Когнитивная сфера)- | | | |
| владеет знаниями об истории возникновения и развития фитнес-аэробики, строении и функциях организма человека, правила психологической готовности спортсмена | знает и соблюдает основные правила техники безопасности на занятии, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке по городу, владеет знаниями о видах фитнес-аэробики, основах здорового образа жизни спортсмена, мерах предупреждения травм, структуре гимнастических и степ упражнений, растяжки | выявить уровень теоретической подготовленности учащегося по программе | Тесты  Устный опрос-викторина  Контрольная работа |
| Навыки (поведенческая сфера) | | | |
| владеет техникой дыхательной гимнастики, основными хореографическими элементами, в полном объеме выполняет основные упражнения ОФП, СФП, владеет техникой выполнения акробатических упражнений, выполнять контрольные нормативы | выполняет элементы классического танца (у опоры), ОФП, СФП, уметь выполнять акробатические связки, фляк назад, маховое колесо, сальто вперед, выполнять прыжки, кувырки, перекаты, выполняет контрольные нормативы, иметь первоначальные навыки выступления | выявить уровень практической подготовленности учащегося по программе | Практический зачет  Тесты  Общая физическая и специальная подготовка (Цуркан А.Ю.) |

Диагностика позволила определить, насколько эффективен образовательный процесс, организованный в детском коллективе на базе МАУДО «МЦДОД» за 2019-2020 и 2020-2021 учебный год, и как он способствовал формированию личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся в области аэробики и фитнеса.

Для изучения динамики результативности сравнивались данные входной диагностики, проведенной в начале октября 2019 г. и данные итоговой диагностики, проведенной в последних числах марта 2021 года. Ниже приведены результаты исследования 36 учащихся, обучавшиеся по 2-х годичной программе (см. таблицу 2).

Таблица №2

Динамика результативности обучающихся на разных этапах мониторинга в творческом объединении «Новый стиль» по двухгодичной программе (в %)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Личностные | | | | | | Метапредметные | | | | | | Предметные | | | |
| сферы | мотив\* | | ценност | | отн к себе | | позн | | регул | | комм | | когн | | повед | |
| Этап диагностики | вх | ит | вх | ит | вх | ит | вх | ит | вх | ит | вх | ит | вх | ит | вх | ит |
| уровни |
| Высокий | 19,4 | 75 | 33,3 | 47,2 | 22,2 | 27,8 | 16,1 | 25 | 5,5 | 36,1 | 13,9 | 38,9 | 0 | 38,9 | 0 | 30,6 |
| Средний | 52,7 | 25 | 30,5 | 52,7 | 33,3 | 72,2 | 52,7 | 75 | 55,5 | 63,9 | 30,6 | 61,1 | 16,7 | 61,1 | 25 | 69,4 |
| Низкий | 36,1 | 0 | 36,1 | 0 | 44,4 | 0 | 30,6 | 0 | 39 | 0 | 55,5 | 0 | 83,3 | 0 | 75 | 0 |

\*мотив – мотивационная сфера, ценност – ценностная сфера, отн к себе – сфера отношения к себе; позн. – познавательная сфера, регул.- регулятивная сфера, комм. – коммуникативная сфера; к – когнитивная, п - поведенческая

- ***Высокий*** (одаренность) ***уровень предметных знаний и умений*** у учащихся в начале года обнаружены не были, так как обучение только началось, зато уже к концу обучения их количество многократно возросло. В конце обучения по ДООП больше половины учащихся показали высокий уровень развития познавательной мотивации, гражданской и общественной позиции и морально-этической ориентации. Это свидетельствует о правильной организации образовательного процесса и решения личностных и обучающих задач. Развивающие задачи так же можно считать решенными, поскольку в творческом стало больше детей с высоким уровнем познавательной, коммуникативной деятельности и волевой регуляции поведения.

- ***Средний уровень*** оказался у учащихся, которые были часто активны на занятиях без поддержки педагога, были способны организовывать не только себя, но своего товарища по группе; обладали базовыми коммуникативными навыками, были самостоятельны, но не всегда мотивированы, дисциплинированы и ответственны в своей позиции. Они могли проявлять гуманность к сверстникам, но ценности не всегда становятся личностным регулятором поведения. Увеличенное в несколько раз количество учащихся, имевших в течение первого года обучения низкий уровень и получивших к концу обучения средний уровень, указывает на значительные успехи в творческом объединении.

***Низкого уровня развития*** личностных, метапредметных и предметных результатов на этапе итоговой диагностики не обнаружено ни у одного ребенка, что может говорить в целом об овладении учащимися содержанием программы.

***расширенная часть анализа результативности учащихся***

Анализ уровня овладения учащимися творческого объединения «Новый стиль» личностными результатами

В результате проведения диагностики выявлены следующие изменения личностно – значимых качеств обучающихся: культуры поведения в коллективном общении; взаимодействие со взрослыми и сверстниками; умение адекватно оценивать индивидуальные возможности и способности в процессе занятий в объединении. Успешное освоение данной программы является предпосылкой для успешного становления личности подростка, закладывает фундамент успешности и психологического комфорта в процессе дальнейшей жизни. Реализация данной программы позволит подросткам безболезненно принимать и осваивать новые социальные роли, успешно функционировать в иной системе социальных отношений.

Мотивация имеет высокую значимость в любой деятельности человека, особенно она необходима в спорте, где в очень сжатые сроки требуется достичь наилучшего результата в ситуации жесткой конкуренции с другими спортсменами и спортивными командами. В результате проведенного исследования мотивов занятия спортом мы получили следующие сравнительные данные входной и текущей диагностики.

*Изменения в мотивационной сфере*

**Методика «Изучение мотивов занятий спортом» (разработана В. И. Тропниковым)**

Цель: выявление различных причин (ситуаций, обстоятельств), которые побудили и побуждают спортсмена продолжать заниматься выбранным им видом спорта. Так как методика предназначена для исследования взрослых спортсменов, некоторые формулировки опросника по просьбе детей уточняются с позиций возраста обучающихся в творческом объединении.

Мотивация имеет высокую значимость в любой деятельности человека, особенно она необходима в спорте, где в очень сжатые сроки требуется достичь наилучшего результата в ситуации жесткой конкуренции с другими спортсменами и спортивными командами.

В результате проведенного исследования мотивов занятия спортом в творческом объединении «Новый стиль» мы получили следующие сравнительные данные входной и текущей диагностики.

Таблица № 3

Результаты диагностики мотивов к занятию фитнес-аэробикой учащихся творческого объединения «Новый стиль»

| **Степень выраженности мотива или потребности** | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды проведения диагностики | общения | познания | развития характера и психических качеств | физического совершенства | улучшения самочувствия и здоровья | эстетического удовольствия и острых ощущений | приобретения полезных для жизни умений и знаний | повышение престижа, желание славы |
| Данные  входной диагностики (уровень) | Выс.-75% (27 чел)  Сред.-22,3% (8 ч.)  Низ-2,9%(1) | Выс-75% (27 чел.)  Сред- 25% (9ч.) | Выс-61,2 % (22 ч.)  Сред- 25%  Низ-13,8% (5 ч.) | Выс-80,6% (29 ч.)  Сред- 19,4% (7 ч.); | Выс- 63,9%;  Сред-22, 3%;  Низ-13,9% | Выс- 80,6% (29 ч.)  Сред- 19,4% (7ч.) | Выс- 70 %;  Сред- 15 %;  Низ-15% | Выс-80%;  Сред-20%; |
| Данные итоговой диагностики  (уровень) | Выс.-86,1%;  Сред-13,9% | Выс- 83,3%;  Сред- 16,6%; | Выс-75%  Сред- 22,3%  Низ-2,9% | Выс- 86,1%  Сред- 13,9% | Выс-80%;  Сред- 20%; | Выс- 86,1%;  Сред- 13,9%; | Выс- 80,6%;  Сред- 19,4%; | Выс- 88,9%;  Сред-11,1%; |

В результате входной диагностики было обнаружена достаточно высокая мотивированность выбора занятий фитнес-аэробикой в творческом объединении «Новый стиль». Об этом позволяет говорить преобладание в исследуемой выборке детей с высоким и средним уровнем выраженности разных типов потребностей и мотивов. Из полученных данных, можно сделать вывод о том, что высоко ценятся среди воспитанников творческого объединения такие категории как: общение, физическое развитие, ловкость, гибкость, координация, сила, так же высокие показатели, имеет категория здоровья и желание прославится, что говорит о стремлении стать лидером в определенном коллективе и чувствовать собственное превосходство над другими, так же данный мотив отвечает за стремление достичь новых результатов и высот в спорте, что благотворно сказывается на освоении программного материала.

Таблица № 4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень мотивации** | **Входная** | **Промеж** | **Промеж** | **Промеж** | **Промеж** | **Итоговая** |
| высокий | 19,4 % (7 чел.) | 38,9% (14 чел.) | 41,6 % (15 чел.) | 44,4 % (16 чел.) | 44,4% (16 чел.) | 75% (27 чел.) |
| средний | 52,7 % (19 чел.) | 47,2% (17 чел.) | 38,9% (14 чел.) | 33,3 % (12 чел.) л.) | 25 % (9 чел.) | 25% (9чел.) |
| низкий | 36,1 % (13 чел.) | 36,1% (13 чел.) | 38,9% (14 че | 30,5 % (11 чел.) | 8,3 % (3 чел.) | 0 % (0 чел.) |

Отслеживание в процессе текущей диагностики колебания на занятиях мотивации детей, уровень которых зарегистрирован при входной диагностике как низкий, позволило сделать выводы о необходимости отслеживать и фиксировать точные периоды снижения мотивации каждого ребенка на занятии, прояснять с помощью психолога причины снижения мотивации, разработать индивидуальные упражнения или задания для детей со сниженной мотивацией, которые обеспечивали переключение с одного вида деятельности на другое, предусматривали дополнительную релаксационную паузу. В процессе занятий воспитанники получали позитивное одобрение за выполненные задания, что вызывало у них положительные эмоции.

Данные о преобладании высокого уровня над средними и отсутствие детей с низким уровнем, полученные в ходе итоговой диагностики выраженности потребностей и мотивов, показывают овладение учащимися личностными результатами в мотивационной сфере.

Для более конкретизированного вывода мы провели анализ качественного различия круга мотивов при входной, промежуточной и итоговой диагностике. Результаты анализа зафиксированы в таблице и подробно описаны ниже.

Таблица № 5

Преобладающие значимые и незначимые мотивы подростков творческого объединения «Новый стиль»

| **Мотивы** | **Входная диагностика** | **Промежуточная диагностика 1 год обучения** | | **Промежуточная диагностика 2 год обучения** | | **Итоговая диагностика** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Значимые** | Внешние  Формальные  Возрастные  Слабо осознанные | Формальные  Возрастные  Слабо осознанные | Возрастные  Ценностные (физическое развитие, общение) | Возрастные  Ценностные (физическое развитие, ЗОЖ, общения, мотивы саморазвития) | Возрастные  Ценностные (физическое развития, ЗОЖ, общения, саморазвития, осознания перспектив) | Возрастные  Готовность как иерархически выстроенная совокупность ведущих ценностных мотивов |
| **Незначимые** | Ценностные | Ценностные Внешние | Ценностные  Внешние  Формальные  Слабо осознанные | Внешние  Формальные  Слабо осознанные | Внешние  Формальные Слабо осознанные | Внешние  Формальные  Слабо осознанные |

**Входная диагностика** показала ведущие мотивы подростков в начале занятий фитнес-аэробикой. Их можно классифицировать следующим образом:

1. ***Причина во формальных характеристиках спорта*** (Чтобы получить спортивную форму и инвентарь. Потому что мне нравится красота и отточенность выполнения упражнений в этом виде спорта. Потому что физические качества, развиваемые этим видом спорта, ценятся окружающими меня людьми. Потому что это красивый вид спорта. Посмотрел кино, телепередачу об этом виде спорта. Потому что спортсмены имеют возможность получать ценные призы и подарки.)
2. ***Внешние причины, связанные с окружающими людьми*** (По совету родителей, родственников. Потому что брат (сестра) занимался (занимается) этим видом спорта. Пригласил заниматься тренер. По совету друзей, товарищей.), ***и с близостью места*** ***тренировок*** (Потому, что спортивная база близко от дома (места учебы, работы).
3. ***Типичные возрастные особенности развития личности*** (Желание быть в каком-нибудь коллективе. Потому что все мои друзья занимаются спортом. Чтобы иметь больше друзей и товарищей. Стать заводилой среди друзей и товарищей, стать уважаемым ими.)
4. ***Слабая осознанность причин выбора занятий*** (От нечего делать (много свободного времени. Стал заниматься случайно. Не было других секций. Чтобы проводить весело время.).

**Срезы промежуточной диагностики** показали, как меняются мотивы подростков в связи с целенаправленным обучением по программе фитнес-аэробики.

1. Так ***незначимыми мотивами стали внешние причины*** выбора занятий (обстоятельства места и желания окружающих ребенка людей), пропали из списка причин посещения занятий неосознанные мотивы).
2. Эффективность постоянной воспитательной работы с подростками (пропаганда здорового образа жизни отражается в ***расширении мотивационной сферы*** (широта мотивов) и ***формировании более осознанного понимания*** подростками ***значения*** ***(ценности)*** фитнес-аэробики для развития физических качеств. Такой вывод подтверждается тем, что ведущими стали мотивы: развить силу, подвижность и координацию, скоростные качества, выносливость, ловкость, гибкость. ***Формирование ценности ЗОЖ*** отражается в выборе мотивов: иметь красивую и стройную фигуру, фигуру с сильно развитой мускулатурой, поддерживать хорошее самочувствие, быстрее восстановиться после перенесенной болезни.
3. Важно, что в мотивах отражается эффективная педагогическая работа по ***превращению стихийной группы в сплоченный коллектив*** (Потому что мне нравятся коллективные тренировки. Потому что все мои друзья занимаются спортом.), так как только взаимодействуя с участниками группы как настоящей команды, обучающиеся получают информацию, позволяющую им правильно воспринимать и оценивать себя, сохранять и укреплять положительные качества личности
4. Для подростков творческого объединения «Новый стиль» огромное значение имеет желание стать лидером, прославится (Желание стать лидером, капитаном команды. Потому что мне приятно, когда спортсменов показывают по телевидению, когда о них говорят по радио, пишут в газетах и журналах.). Выбор мотива в качестве ведущего говорит о ***стремлении достичь новых результатов и высот в спорте***, что благотворно сказывается на освоении программного материала, решении обучающих задач, то есть о мотивации достижения.
5. В ведущих мотивах подростков творческого объединения «Новый стиль» можно обнаружить ***осознание дальних перспектив***, ***формируется идентичность*** себя как спортсмена (Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся в жизни. Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают способность быстро и точно мыслить.) . Эти мотивы можно отнести к прагматичным.

**Итоговая диагностика** выявила качественные изменения в структуре ведущих мотивов (то есть оцениваемых по анкете как значимые):

1. ***Прагматичные мотивы.*** В процессе реализации программы подростки стали более мотивированы на занятия фитнес-аэробикой, научились ставить перед собой в деятельности положительную цель (Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся в жизни. Считаю, что только в этом виде спорта смогу достичь значительных успехов. Потому что мне приятно испытывать радость побед.). Они отчетливо проявляют стремление, во что бы то ни стало, добиться успехов, активно в нее включаются, выбирают средства, направленные на достижение поставленной цели.
2. ***Социальные мотивы.*** В процессе занятий для обучающихся стало важно позитивное одобрение за выполненные задания, это вызывает у них положительные эмоции. (Потому что мне приятно, когда одобряют и хвалят друзья, товарищи за достигнутые успехи. Потому что мне приятно, когда хвалят за достигнутые успехи.). Важно стало для подростков включиться в коллектив через занятия фитнес-аэробикой, потому что друзья тоже занимаются там (Потому что все мои друзья занимаются спортом Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет среди родственников, друзей, товарищей. Потому что физические качества, развиваемые этим видом спорта, ценятся окружающими меня людьми. Потому что мне нравится присутствие на соревнованиях родственников, друзей, товарищей, которые болеют за меня и восхищаются достигнутыми успехами. Чтобы оправдать надежды, возлагаемые на меня тренером, родителями
3. ***Мотивы ориентации на ЗОЖ*** (Чтобы не болеть, быть всегда здоровым. Чтобы поддерживать постоянный уровень физического развития. Доставляет удовольствие, испытывать физические напряжения.).
4. ***Мотивы достижения*** (Считаю себя физически сильным, что ценно для этого вида спорта. Считаю себя выносливым, что ценно для этого вида спорта. Считаю себя подвижным и с хорошей координацией, что ценно для этого вида спорта. Считаю, что у меня хорошие скоростные качества, а это ценно для данного вида спорта. Потому что занятия спортом повышают чувство собственного достоинства. Потому что мне приятно, когда спортсменов показывают по телевидению, когда о них говорят по радио, пишут в газетах и журналах.).
5. ***Познавательные и креативные мотивы*** (Меня увлекает необходимость постоянных поисков более совершенных методов тренировки. Потому что мне нравится соревноваться просто так, независимо от того, выиграю я или проиграю.)
6. ***Мотивы саморазвития и самосовершенствования*** (Желание воспитать выдержку и самообладание. Желание иметь сильный характер. Желание воспитать силу воли. Желание воспитать упорство и настойчивость. Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают способность быстро и точно мыслить. Потому что занятия спортом повышают интеллектуальное развитие.).

Расширение и обогащение значимых мотивов – это планируемый результат в развитии личности учащихся к концу 2 года обучения по программе, который был достигнут, судя по результатам дианостики.

*Изменения в ценностной сфере*

**Субъективный тест (Шиловой М.И. «Учитель о воспитанности школьников, адаптирован Н.В. Кулешовой).**

Цель: Изучение сформированности нравственного уровня развития и воспитания школьников

Таблица № 5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень нравственно воспитания** | **Входная** | **Промеж** | **Промеж** | **Промеж** | **Промеж** | **Итоговая** |
| высокий | 33,3 % (12 чел.) | 38,9% (14 чел.) | 41,6 % (15 чел.) | 44,4 % (16 чел.) | 44,4% (16 чел.) | 47,2% (17 чел.) |
| средний | 30,5 % (11 чел.) | 36,1% (13 чел.) | 38,9% (14 чел.) | 38,9% (14 чел.) | 47,2% (17 чел.) | 52,7 % (19 чел.) |
| низкий | 36,1 % (13 чел.) | 25 % (9 чел.) | 19,4 % (7 чел.) | 16,7% (6 чел.) | 8,3 % (3 чел.) | 0 % (0 чел.) |

На этапе входной диагностики у трети учащихся (12 ч.) был обнаружен высокий уровень нравственного воспитания, который характеризуется наличием устойчивого положительного опыта и нравственного поведения детей, способных регулировать свое поведение и стремлением положительно влиять на других детей.

Средний уровень нравственного развития был обнаружен у 11 детей. Эта часть выборки исследования характеризовалась частичным появлением нравственных качеств и использованием положительного опыта. Их поведение на занятии регулировал педагог, сами они не проявляли активной позиции в реализации нравственных норм.

Низкий уровень был зарегистрирован у тех ребят (13 чел.), которые слабо проявляли положительное нравственное поведение, они не могли регулировать свое поведение и организовывать себя на занятии.

Качественный анализ нравственного поведения детей на этапе промежуточной диагностики регистрировался с помощью диагностической карты воспитанников и касался уровня сформированности социальной и семейной культуры. Для детей подросткового возраста в творческом объединении «Новый стиль» сразным уровнем воспитанности важно было проявить долг, товарищество и ответственность перед ними, доброту и отзывчивость.

***Дети с высоким уровнем*** воспитанности (их увеличилось до 16 человек) проявляли трудолюбие и дисциплинированность на занятиях. В системе их ценностей был ярко проявлен

- авторитет семьи,

--следование семейным ценностям,

-уважение и забота о родителях.

Они, больше, чем дети со средним и низким уровнем воспитанности, проявляли милосердие и честность.

***Дети со средним уровнем*** воспитанности (их увеличилось до 17 человек) не требовали честности от других, не всегда выполняли поручения, в поступках признавались лишь после замечаний старших. У них был снижен авторитет семьи, уважение к родителям и забота о них, на занятиях они соблюдали правила поведения при контроле со стороны старших, трудились при наличии соревнования или конкуренции, не всегда проявляли инициативу в помощи другим.

***Дети с низким уровнем*** воспитанности (их число снизилось до 3 человек) испытывали сложности с дисциплиной на занятиях, были иногда грубы со сверстниками и старшими, иногда безразличны к чужому горю, уклонялись от выполнения поручений, слабо реагировали на внешнее воздействие, если задевались их интересы.

Динамика результативности учащихся творческого объединения «Новый стиль» в ценностной сфере

***В целом, по данным итоговой диагностики***, некоторые дети, обнаружившие при входной диагностике низкий уровень нравственного развития (0 человек), оказались на среднем уровне (19 человек), а дети, обнаружившие при входной диагностике средний уровень, показали при итоговой – более высокий уровень нравственного развития (17 человек) в социальной и семейной сферах. На этапе итоговой диагностики результаты количественного анализа полученных данных сводятся к статически незначимым изменениям в нравственном развитии, слишком мала выборка исследования. Поэтому важно отследить качественные показатели. Качественные изменения наблюдались в развитии таких нравственных категорий, как:

-дисциплинированность,

-доброта,

-отзывчивость,

-трудолюбие.

При этом почти неизменными оказались в сознании детей творческого объединения категории: авторитета семьи и уважения родителей, заботы о них, милосердие и честность. Дети с высоким уровнем развития нравственности проявляли свое поведение очень ярко, Дети со средним уровнем проявляли эти категории в своем поведении неустойчиво. Поведение детей с низким уровнем воспитанности слабо регулировалось этими нормами. Но исследование показало, что взаимодействуя с участниками команды, дети получали информацию, позволяющую им правильно воспринимать и оценивать себя, сохранять и укреплять положительные качества личности, избавляться от отрицательного и недостатков.

*Изменения в сфере отношения к себе*

**Уровень воспитанности обучающихся (методика Н.П. Капустина)**

Методика Н.П. Капустина помогает выразить позицию и составить учащемуся свой портрет воспитанности, увидеть области саморазвития и самосовершенствования, а педагогу оценить степень соответствия представлений учащегося реальному поведению, понять причины поступков ребенка, обнаружить скрытые ресурсы для его развития и воспитания через формирование его гражданской и общественной позиции.

Цель: выявление уровня самостоятельности в деятельности и поведении, проявления общественной и гражданской позиции.

В таблице отражены данные, полученные в ходе входной, промежуточной и итоговой диагностики на протяжении 2-х лет обучения по программе.

Таблица № 6

Динамика уровней позиции учащихся по отношению к воспитанию и саморазвитию (в%)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень выраженности позиции** | **Входная** | **Промеж** | **Промеж** | **Промеж** | **Промеж** | **Итоговая** |
| высокий | 22,2 (8 чел) | 22,2 (8 чел.) | 22,2 (8 чел.) | 25 (9 чел) | 27,7(10 чел) | 27,8(10 чел.) |
| средний | 33,3 (12 чел) | 38,8 (14 чел.) | 50 (18 чел.) | 61,1(22 чел.) | 63,8(23 чел) | 72,2 (26 чел.) |
| низкий | 44,4 (16 чел.) | 38,8 (14 чел.) | 27,7(10чел.) | 13,9(5 чел.) | 8,3(3 чел) | 0 |

***Низкий уровень*** на этапе входной диагностики был обнаружен у 16 детей: слабое, неустойчивое положительное поведение, которое регулируется в основном требованиями взрослых и другими внешними стимулами и побудителями, самоорганизации и саморегуляции ситуативны. Известно, что социальные факторы (межличностные отношения, построение воспитания и развития, среда) влияют на самоопределение личности. В творческом объединении «Новый стиль» достаточно большое количество учащихся из неполных семей с невысоким уровнем адаптации и социализации. На занятиях на первом году обучения возникали сложности в превращении группы в коллектив. В таких условиях ребенку сложно перестроить систему ролей, проявить свою общественную и гражданскую позицию. Однако фитнес-аэробика требует координации движений всех участников, учета мнения и позиции другого. На занятиях дети учились эмпатии, разбирали конкретные социальные ситуации, требующие выбора, детей с низким уровнем адаптации обязательно включали в общественные дела, конкурсы, мероприятия. Возможно, то привело к тому, что детей с низким уровнем самоотношения к себе на этапе итоговой диагностики не осталось в творческом объединении «Новый стиль», они все оказались на среднем уровне.

***Средний уровень*** определен в итоге овладения ДООП у 26 детей творческого объединения «Новый стиль». Им стала свойственна самостоятельность, проявление самоорганизации и саморегуляции, но, по-прежнему, общественная позиция во многом зависит от ситуации, а не от четкой выработанной позиции.

***Высокий уровень*** развития сферы самоотношения обнаружен в итоге у 10 детей из 36. У них устойчивая и положительная самостоятельность в деятельности и поведении, проявляется активная общественная и гражданская позиция. Этому способствует высокий культурный уровень, дисциплинированность, ощущение долга и ответственности перед коллективом и родителями, коллективизм и чувство товарищества, доброта и отзывчивость. Ответственное отношение к учебе детей с высоким уровнем выраженности позиции сочетается с бережливостью и добросовестным отношением к общественному труду. Поведением руководят представления о честности и справедливости. В то время, как им свойственна простота и скромность.

Динамика результативности учащихся творческого объединения «Новый стиль» в сфере самоотношения

Преобладание детей со средним и высоким уровнем, отсутствие детей с низким уровнем на этапе итоговой диагностики говорит об освоении учащимися

**Анализ уровня овладения учащимися творческого объединения «Новый стиль» метапредметными результатами**

*Изменения в познавательной сфере*

**«Методика оценки общей одаренности» (Савенков А.И. Диагностика детской одаренности как педагогическая проблема//Педагогика. 2000. №10. С. 87─94)**

Результатом исследования стало выявление общих способностейучащихся к познавательной и креативной деятельности (см. таблицу ниже)

Таблица № 7

Динамика уровней развития познавательных способностей учащихся творческого объединения «Новый стиль» (в%)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень познавательных способностей** | **Входная** | **Промеж** | **Промеж** | **Промеж** | **Промеж** | **Итоговая** |
| высокий | 16,6 % (6 чел.) | 16,6% (6 чел.) | 19,4% (7 чел.) | 22,2% (8 чел.) | 22,2% (8 чел.) | 25% (9 чел.) |
| средний | 52,8 % (19 чел.) | 63,88% (23 чел.) | 41,7 % (15 чел.) | 47,2% (17 чел.) л.) | 25% (9 чел.) | 75% (27 чел.) |
| низкий | 30,6 % (11 чел.) | 19,4% (7 чел.) | 38,9% (14 чел.) | 30,6% (11 чел.) | 8,3% (3 чел.) | 0 % (0 чел.) |

В результате исследования у обучающихся творческого объединения на этапе итогового контроля «Новый стиль» обнаружено, что количество детей с высоким уровнем стало больше (9 чел.). Это говорит о том, что у этих детей способности к познавательной и творческой деятельности развиты хорошо, чётко выражены, проявляются часто в различных видах деятельности и поведенииилизаметно выражены. У них можно четко соотнести их любознательность и высокий уровень познавательной потребности. Они были нацелены на поиск новой информации, новых знаний, на занятиях всегда стремились задавать новые вопросы.На занятиях они проявляли способность находить оригинальные, неожиданные решения в поведении и различных видах деятельности, в том числе и в играх. Они способны рассуждать и мыслить логически, стремятся упорно двигаться к намеченной цели, умеют концентрировать собственные усилия на предмете деятельности, не смотря на наличие помех, что проявляется в поведении и во всех видах деятельности ребенка. Их высокий уровень проявляется еще в способности объективно характеризовать решения проблемных задач, поступки людей, события и явления.

Динамика результативности учащихся творческого объединения «Новый стиль» в познавательной сфере

***У детей со средним уровнем развития способностей*** к познавательной деятельности, выявленных на итоговом этапе контроля, тоже наблюдается жажда интеллектуальной стимуляции и новизны, но оцениваемое свойство личности выражено нечетко, проявления в поведении и деятельности редки. Они с*пособны* представить результат решения проблемы до того, как она будет реально решена, предсказать возможные последствия действия до его осуществления, но в общем плане. Имеют достаточно большой словарный запас – результат и критерий развития умственных способностей ребенка, что проявляется не только в большом количестве используемых в речи слов, но и в умении и стремлении строить сложные синтаксические конструкции, в характерном придумывании новых слов для обозначения новых, введенных ими понятий или воображаемых событий. Они способны к несложному анализу, затруднены в синтезе, но нормально классификацируют явления и события, процессы, могут при мотивации со стороны педагога стройно излагать свои мысли. Отличает детей со средним уровнем от детей с низким уровнем развития способностейк познавательной деятельности яркая способность к оценке, что является результатом развития критического мышления на этапе подросткового возраста. У них есть возможность понимать как собственные мысли и поступки, так и действия других людей.

Интеллектуальная пассивность, или «умственная лень» была обнаружена в самом начале обучения подростков с низким уровнем развития способности к познавательной деятельности, в семье которых был недостаточный «познавательный» климат – в культурном досуге предпочтения отдавались телевидению, отсутствовало стремление родителя к получению знаний. Такие подростки с низким уровнем способностей к познавательной деятельности предпочитали трудным и сложным задачам легкие, маленькие и которые уже встречались в процессе обучения.

В целом преобладание высокого и среднего уровня учебной работы учащихся говорит о том, что в процессе освоения программы подростки, мотивированные на успех, научились ставить перед собой в деятельности положительную цель. Все члены творческого объединения стремились доводить продукты своей деятельности (танец, движения) до соответствия самым высоким требованиям, что проявлялось в том, что дети не успокаивались до тех пор, пока не доведут движения до самого высокого уровня. К концу обучения по программе, они отчетливо проявляли стремление, во что бы то ни стало, добиться успехов, активно в нее включались, выбирали средства, направленные на достижение поставленной цели, что может свидетельствовать об эффективной работе педагога в направлении развития у учащихся способности к познавательной деятельности.

*Изменения в регулятивной (эмоционально-волевой) сфере*

# Методика изучения импульсивности и волевой регуляции (А.В. Зверькова и Е.В. Эйдман)

Методика апробирована на подростках и доказала свою эффективность. Некоторые вопросы в методике сформулированы для взрослых спортсменов, поэтому для подростков творческого объединения немного уточнены с позиций возраста.

Таблица № 8

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень | входная | промеж | промеж | промеж | промеж | итоговая |
| Высокий | 5,5 (2 чел) | 11,1 | 22,2 | 30,5 | 33,3 | 36,1 (13 чел) |
| Средний | 55,5 (20 чел) | 69,4 | 61,1 | 55,7 | 52,7 | 63,9 (23 чел) |
| Низкий | 39 (14 чел.) | 19,5 | 16,7 | 13,9 | 14 | 0 |

Полученные данные показали, что в течение первого полугодия количество учащихся с высоком уровнем волевого развития с 39% увеличилось до 59%. Количество учащихся, которые находились на среднем уровне (44%) уменьшилось до 36%, так как они перешли на высокий уровень. Также количество учащихся с низким уровнем (20% в начале) сократилось до 5% в конце обучения, также повысив свои показатели.

Динамика результативности учащихся творческого объединения «Новый стиль» в сфере регуляции

Выявленные эмоционально-личностные особенности учащихся обусловлены, с одной стороны, психофизиологическими изменениями, связанными с подростковым возрастом, с другой стороны, спецификой фитнес-аэробики, которая требует коллективных форм организации поведения.

Учащиеся с высоким уровнем имеют главную цель жизни, отчётливо представляют себе, чему хотят научиться в дальнейшем в институте, всегда стараются до конца выполнить любое общественное поручение руководителя творческого объединения.

Учащиеся с низким уровнем имеют неустойчивые интересы, не могут пока определить, к чему стремиться в жизни, никогда сами не проявляют инициативы в постановке новых целей, предпочитают следовать указаниям других людей, редко задумываются над тем, как можно применить знания в практической работе, к общественной работе относятся с меньшей ответственностью, чем к учению и занятиям спортом.

Учащиеся с высоким уровнем развития волевой сферы, когда приступают к любому делу, всегда осознают, чего хотят достичь, в каждом тренировочном занятии ставят перед собой конкретные задачи, планируют свою домашнюю подготовку.

Обучающиеся с низким уровнем, начиная новое дело, не всегда четко представляют себе, к чему следует стремиться, обычно надеясь, что это прояснится по ходу работы.

Самая главная характеристика учащихся с высоким уровнем волевого развития –это их целеустремленность (то есть если они уж ставят перед собой цель, то неуклонно стремятся ее достигнуть, как бы ни было трудно. Неудача в соревновании побуждает их тренироваться с удвоенной энергией, так как их даже при неудачах не покидает уверенность, что достигнут поставленной цели.

Дети с низким уровнем волевой регуляции не испытывают постоянной потребности ставить перед собой новые цели и достигать их. Им быстро надоедает работать строго в соответствии с планом. Четко планировать работы для них не характерно. После неудачи на занятиях либо на соревновании долго не могут заставить себя тренироваться в полную силу. Обычно под влиянием разного рода препятствий их стремление к цели значительно ослабевает, так как при неудачах их всегда одолевают сомнения, стоит ли продолжать начатое дело.

Для преодоления негативных барьеров, неизбежных в спортивной деятельности, была использована эмоциональная поддержка руководителем творческого объединения, а так же проведена работа с семьей по организации такой поддержки со стороны близких в особенно стрессовых ситуациях для ребенка.

*Изменения в коммуникативной сфере*

**Методика выявления коммуникативных склонностей обучающихся (составлена на основе материалов Р.В. Овчаровой «Справочная книга школьного психолога»)**

Выявленная динамика развития коммуникативных склонностей учащихся в творческом объединении «Новый стиль» отражено в таблице ниже.

Таблица № 9

***Динамика результативности учащихся по данным входной и итоговой диагностики в коммуникативной сфере (в*** %)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень развития коммуникат.способ. | Входная диагностика | Промеж. диагностика | Промеж. диагностика | Промеж. диагностика | Промеж. диагностика | Итоговая диагностика |
| Высокий | 13,9 | 19,4 | 25 | 27,7 | 33,3 | 38,9 |
| Средний | 30,6 | 50 | 56,7 | 61,1 | 58,4 | 61,1 |
| Низкий | 55,5 | 30,6 | 18,3 | 11,2 | 8,3 | 0 |

Низкий уровень коммуникативной компетентности обнаружен в процессе входной диагностики почти у половины опрошенных детей творческого объединения. В процессе текущей диагностики у этих детей в результате наблюдения были зарегистрированы нарушения поведения во взаимоотношениях со сверстниками и взрослыми: вызывающем поведении с педагогом, отказах выполнять требования старших, конфликтах с другими членами группы. Именно они, очень амбициозные, стараются показать себя в лучшем свете, не обращая внимания на всю остальную команду, из-за этого страдает синхронность выполнения в групповых номерах. Чтобы достичь более высоких результатов на следующий учебный год были проведены мероприятия по улучшению микроклимата в коллективе (беседы с родителями, беседы с учащимися). Работа с творческим объединением была построена так, чтобы как можно больше принимать участие в различных мероприятиях, для того, чтобы набираться опыта и чувствовать себя увереннее на соревнованиях.

К концу обучения по программе подростки, получившие ранее низкий уровень, вышли на средний уровень развития коммуникации (61,1% от всей группы). Работа над формированием коммуникативной компетентности учащихся на этапе подросткового возраста очень сложна по разным причинам: природные и возрастные особенности; положение подростка в группе, особенности семейных взаимоотношений.

Половина всех дети, обнаруживших средний уровень коммуникативных способностей на этапе входной диагностики, обогатили свои умения на занятиях и достигли высокого уровня коммуникативной компетентности. Другая половина укрепила некоторые навыки, расширила их репертуар, что отражается в компетентных ответах на конкретные вопросы анкеты.

Динамика результативности учащихся творческого объединения «Новый стиль» в области коммуникативной сферы при освоении двухгодичной программы

**Вывод:** Анализ полученных данных, в результате входной и текущей диагностики показал, что отношения между обучающимися, складывающиеся в спортивных командах, несут в себе позитивные социальные нормы и ценностные ориентации, которые усваиваются личностью обучающегося, включенной в систему групповых взаимоотношений. Работа проходит слаженно и результативно, благодаря еще и проведенным беседам на занятиях и вне их и разнообразным воспитательным мероприятиям, таким как: «День неизвестного: солдата», «День героев Отечества», « «День пожилого человека», «Эстетика вокруг нас», «День защитника отечества», «День Победы», «Движение-жизнь», «Международный женский день».

**Анализ уровня овладения учащимися творческого объединения «Новый стиль» предметными результатами**

*Изменения в когнитивно-поведенческой сфере*

Таблица № 10

| чел. | Обучающиеся группы | Критерии развития обучающихся | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Силовая подготовка | | | Скоростно-силовая подготовка | | | выносливость | | | гибкость | | | Техника выполнения элементов | | | Теоретическая подготовка | | | Способность к импровизации | | |
|  | Тип диагностики | вх | пр | ит | вх | пр | ит | вх | пр | ит | вх | пр | ит | вх | пр | ит | вх | пр | ит | вх | пр | ит |
| 1 группа | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | низкий уровень % | 47,6 | 0,0 | 0,0 | 14,3 | 0,0 | 0,0 | 9,5 | 0,0 | 0,0 | 4,8 | 0,0 | 0,0 | 4,8 | 0,0 | 0,0 | 38,1 | 0,0 | 0,0 | 14,3 | 0,0 | 0,0 |
| средний уровень % | 23,8 | 52,4 | 23,8 | 57,1 | 33,3 | 19,0 | 47,6 | 28,6 | 23,8 | 28,6 | 47,6 | 14,3 | 57,1 | 38,1 | 14,3 | 33,3 | 71,4 | 38,1 | 52,4 | 38,1 | 19,0 |
| высокий уровень % | 0,0 | 19,0 | 47,6 | 0,0 | 38,1 | 52,4 | 14,3 | 42,9 | 47,6 | 38,1 | 23,8 | 57,1 | 9,5 | 23,8 | 47,6 | 0,0 | 0,0 | 33,3 | 4,8 | 33,3 | 52,4 |
| 2 группа | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | низкий уровень % | 33,3 | 0,0 | 0,0 | 14,3 | 0,0 | 0,0 | 9,5 | 0,0 | 0,0 | 4,8 | 0,0 | 0,0 | 4,8 | 0,0 | 0,0 | 38,1 | 0,0 | 0,0 | 14,3 | 0,0 | 0,0 |
| средний уровень % | 33,3 | 52,4 | 23,8 | 57,1 | 38,1 | 23,8 | 47,6 | 33,3 | 28,6 | 28,6 | 47,6 | 14,3 | 57,1 | 38,1 | 14,3 | 33,3 | 71,4 | 38,1 | 52,4 | 38,1 | 19,0 |
| высокий уровень % | 4,8 | 19,0 | 47,6 | 0,0 | 33,3 | 47,6 | 14,3 | 38,1 | 42,9 | 38,1 | 23,8 | 57,1 | 9,5 | 23,8 | 47,6 | 0,0 | 0,0 | 33,3 | 4,8 | 33,3 | 52,4 |
| 3 группа | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | низкий уровень % | 33,3 | 0,0 | 9,5 | 14,3 | 4,8 | 4,8 | 14,3 | 4,8 | 9,5 | 4,8 | 0,0 | 0,0 | 4,8 | 0,0 | 0,0 | 38,1 | 0,0 | 0,0 | 14,3 | 0,0 | 0,0 |
| средний уровень % | 23,8 | 52,4 | 19,0 | 57,1 | 33,3 | 19,0 | 47,6 | 28,6 | 23,8 | 28,6 | 47,6 | 14,3 | 57,1 | 38,1 | 14,3 | 33,3 | 71,4 | 38,1 | 52,4 | 38,1 | 19,0 |
| высокий уровень % | 14,3 | 19,0 | 42,9 | 0,0 | 33,3 | 47,6 | 9,5 | 38,1 | 38,1 | 38,1 | 23,8 | 57,1 | 9,5 | 23,8 | 47,6 | 0,0 | 0,0 | 33,3 | 4,8 | 33,3 | 52,4 |

Пробелы в знаниях и отставание от других в усвоении школьного материала делают невозможным движение процесса обучения вперед. В таком случае подросток может учиться лучше, но не хочет. Нет интереса к обучению, и он не проявляет познавательной активности, поэтому выбираются более легкие пути к достижению своих целей. В последующем учебный материал уже не воспринимается как понятный и доступный.

Успешное освоение данной программы является предпосылкой для успешного становления личности подростка, закладывает фундамент успешности и психологического комфорта в процессе дальнейшей жизни. Реализация данной программы позволит подросткам безболезненно принимать и осваивать новые социальные роли, успешно функционировать в иной системе социальных отношений.

За этот год учащиеся объединения «Новый стиль» успели принять участие во многих мероприятиях. Больше всего им запомнились «День пожилого человека», «День Матери», и конечно же участие в городском и областном чемпионате по хип-хоп аэробике, a также в Открытом первенстве области по по хип-хоп аэробике.

Личностные результаты учащихся не всегда соответствовали уровню предметных знаний, но, как правило, одновременное достижение высокого или продвинутого уровня соответствует большим успехам учащегося в конкурсах, олимпиадах, выставках. Поэтому психологический мониторинг личностного развития учащихся остается актуальным и значимым событием в системе дополнительного образования.

**Выводы:**

В целом проведенный мониторинг освоения учащимися ДООП показал, что изменения наблюдаются:

- в личностно-значимых качествах учащихся,

-в способности регулировать свое поведение волей,

- в способности оценивать индивидуальные возможности и способности в процессе занятий в объединении,

-в повышении культуры поведения в коллективном общении, взаимодействии со взрослыми и сверстниками,

- предметных знаниях и умениях о фитнес-аэробике и возможностях для оздоровления и ориентации на ЗОЖ.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Диагностика личностных результатов**

**Методика «Изучение мотивов занятий спортом» (разработана В И. Тропниковым)**

***Цель:*** выявление различных причин(ситуаций, обстоятельств), которые побудили и побуждают спортсмена продолжать заниматься выбранным им видом спорта.

***Инструкция*:** Постарайтесь как можно точнее оценить причины (ситуации, обстоятельства), которые побудили и побуждают вас продолжать заниматься этим видом спорта.

Вам предлагается перечень возможных причин, которые обычно называют спортсмены.

Прежде всего, просмотрите весь предлагаемый список. Все причины нужно оценить балами от 5 до 1 по степени значимости и важности их для продолжения вами занятий этим видом спорта. Причины, которые не имеют для вас никакого значения, оцениваются в 1 балл.

В бланке для ответов запишите проставленный вами балл в ячейке рядом с номером ответа (причины).

***Текст опросника (возможные причины)***

1. По совету врача.
2. Желание воспитать целеустремленность.
3. Чтобы получить спортивную форму и инвентарь.
4. По совету родителей, родственников.
5. Желание иметь фигуру с сильно развитой мускулатурой.
6. Потому что это красивый вид спорта.
7. Чтобы иметь больше друзей и товарищей.
8. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет на работе (по месту учебы).
9. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся в жизни.
10. Желание защищать честь команды (спортивного общества) на различных соревнованиях.
11. Чтобы расширить свой кругозор, мировоззрение.
12. Потому, что мне приятно, когда хвалит и одобряет тренер.
13. Потому, что спортивная база близко от дома (места учебы, работы).
14. Не было других секций.
15. Явысокого роста, что ценно для этого вида спорта.
16. Желание получить следующий спортивный разряд.
17. Желание стать чемпионом города, страны.
18. Желание развить подвижность и координацию.
19. Желание развить силу.
20. С целью поддерживать хорошее самочувствие.
21. Желание воспитать смелость ирешительность
22. Потому что спортсменам выдают талоны на питание.
23. По советудрузей, товарищей.
24. Потому что это такой вид спорта, где можно тренироваться индивидуально, независимо от других.
25. Желание иметь красивую и стройную фигуру.
26. Желание быть в каком-нибудь коллективе.
27. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет среди родственников, друзей, товарищей.
28. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся во время службы в армии.
29. Желание защитить честь команды (города) на различных соревнованиях.
30. Желание больше узнать о жизни выдающихся спортсменов.
31. Потому что мне приятно, когда меня хвалят родители, родственники за достигнутые результаты.
32. От нечего делать (много свободного времени).
33. Посмотрел кино, телепередачу об этом виде спорта.
34. Считаю себя подвижным и с хорошей координацией, что ценно для этого вида спорта.
35. Желание стать мастером спорта.
36. Чтобы проводить весело время.
37. Желание развить выносливость.
38. Желание развить скоростные качества.
39. Чтобы поддерживать постоянный уровень физического развития.
40. Желание воспитать силу воли.
41. Потому что спортсмены имеют возможность получать ценные призы и подарки.
42. По семейным традициям.
43. Потому что мне нравится сложная тактическая борьба на соревнованиях в этом виде спорта.
44. Потому что мне нравится красота и отточенность выполнения упражнений в этом виде спорта.
45. Потому что мне нравятся коллективные тренировки.
46. Желание стать лидером, капитаном команды.
47. Чтобы получить специальность, в будущем работать в области спорта.
48. Желание защищать честь своей страны на международных соревнованиях.
49. Желание побывать в других городах на сборах и соревнованиях.
50. Потому что мне приятно, когда одобряют и хвалят друзья, товарищи за достигнутые успехи.
51. Потому что этот вид спорта развит по месту учебы (работы).
52. Потому что побывал на соревнованиях по этому виду спорта.
53. Считаю, что у меня хорошие скоростные качества, а это ценно для данного вида спорта.
54. Желание стать чемпионом страны, мира и Олимпийских игр.
55. Потому что это эмоциональный вид спорта.
56. Потому что соревнования по этому виду спорта проводятся интересно и привлекательно.
57. Желание развить ловкость.
58. Чтобы избавиться от лишнего веса, от ожирения.
59. Желание воспитать упорство и настойчивость.
60. Потому что спортсмены имеют возможность получать денежную, материальную поддержку.
61. Потому что родители занимались этим видом спорта.
62. Потому что в этом виде спорта наиболее отчетливо виден рост собственных результатов.
63. Испытываю потребность в двигательной активности.
64. Желание познакомиться с известными людьми и ведущими спортсменами.
65. Чтобы не отставать от своих друзей и товарищей.
66. Потому что занятия этим видом спорта помогают в различных жизненных ситуациях.
67. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед товарищами по команде.
68. Желание побывать на соревнованиях за границей.
69. Потому что мне приятно, когда хвалят за достигнутые успехи.
70. Встреча (знакомство) со знаменитыми спортсменами.
71. Не принимали в другие секции.
72. Считаю себя физически сильным, что ценно для этого вида спорта.
73. Считаю себя выносливым, что ценно для этого вида спорта.
74. Потому что занятия спортом являются для меня одним из видов развлечений.
75. Потому что мне нравятся острые ощущения.
76. Желание развить гибкость.
77. Чтобы не болеть, быть всегда здоровым.
78. Желание иметь сильный характер.
79. Потому что спортсмены имеют возможность получить комнату, квартиру, улучшить жилищные условия.
80. Потому что брат (сестра) занимался (занимается) этим видом спорта.
81. Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают способность быстро и точно мыслить.
82. Доставляет удовольствие, испытывать физические напряжения.
83. Потому что занятия спортом повышают чувство собственного достоинства.
84. Чтобы быть более привлекательным для женского (мужского) пола.
85. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед тренером.
86. Чтобы оправдать надежды, возлагаемые на меня тренером, родителями.
87. Меня увлекает необходимость постоянных поисков более совершенных методов тренировки.
88. Потому что физические качества, развиваемые этим видом спорта, ценятся окружающими меня людьми.
89. Стал заниматься случайно.
90. Пригласил заниматься тренер.
91. Считаю, что только в этом виде спорта смогу достичь значительных успехов.
92. Я невысокого роста, что ценится в этом виде спорта.
93. Потому что мне нравится соревноваться просто так, независимо от того, выиграю я или проиграю.
94. Потому что мне приятно испытывать радость побед.
95. Потому что занятия спортом повышают интеллектуальное развитие.
96. Чтобы быстрее восстановиться после перенесенной болезни.
97. Желание воспитать выдержку и самообладание.
98. Потому что спортсмены имеют возможность модно одеваться (спортивный стиль).
99. Потому что все мои друзья занимаются спортом.
100. Потому что занятия этим видом cпорта вырабатывают навыки давать отпор хулиганам.
101. Потому что на работе (учебе) я мало устаю физически.
102. Стать заводилой среди друзей и товарищей, стать уважаемым ими.
103. Потому что мне приятно ощущать физическое превосходство над другими.
104. Чтобы бросить дурные привычки, порвать с дурной компанией, отдалиться от улицы.
105. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед обществом.
106. Потому что мне нравится присутствие на соревнованиях родственников, друзей, товарищей, которые болеют за меня и восхищаются достигнутыми успехами.
107. Потому что мне приятно, когда спортсменов показывают по телевидению, когда о них говорят по радио, пишут в газетах и журналах.
108. Прочитал объявление о наборе в секцию.
109. Случайно выступил на соревнованиях по этому виду спорта.

*Обработка результатов*

Сравнивается степень выраженности у спортсмена того или иного мотива или потребности: общения (пп. 7, 26, 36, 45, 65, 74, 99, 102), познания (пп. 11, 30, 64, 87), материальных благ (пп. 3, 22, 41, 49, 60, 68, 79, 98), развития характера и психических качеств (пп. 2, 21, 40, 59, 78, 81, 95, 97), физического совершенства (пп. 5, 18, 19, 25, 37, 38, 39, 57, 76, 84), улучшения самочувствия и здоровья (пп. 1, 20, 58, 63, 77, 96, 101, 104), эстетического удовольствия и острых ощущений (пп. 6, 43, 44, 55, 56, 75, 82, 93, 94), приобретения полезных для жизни умений и знаний (пп. 9,28,47, 66, 88, 100), потребность в одобрении (пп. 12, 31, 50, 69, 106), повышение престижа, желание славы (пп. 8, 16, 17,27,35, 46, 54, 83, 103, 107), коллективистская направленность (пп. 10, 29, 48, 67, 85, 86, 105).

Поскольку количество пунктов для каждого мотива в методике разное, сравнение выраженности этих мотивов возможно в том случае, если набранную сумму балов разделить на количество относящихся к каждому мотиву пунктов, т. е. высчитать среднеарифметическую величину выраженности каждого мотива.

По ответам на пп. 4, 13, 14, 23, 24, 32, 33,42, 52, 61, 70, 71, 80, 89, 90 – можно узнать конкретные мотивы прихода данного человека в спорт. А по ответам на пп. 15, 34, 51, 53, 62,72, 73,91, 92 — почему выбран именно данный вид спорта.

**Субъективный тест классного руководителя**

(составлен М.И. Шиловой, адаптирован Н.В. Кулешовой)

**Цель:** изучение сформированности уровня нравственного развития и воспитания младших школьников.

**Оцениваемые показатели:** нравственная воспитанность обучающихся.

**Форма (ситуация оценивания)** – наблюдение и оценка поступков, мотивов, поведения обучающихся.

**Ход проведения:**

Классный руководитель

-  анализирует поступки, мотивы, поведение обучающихся,

- сравнивает с диагностической картой показателей,

- регистрируя результаты наблюдений в таблицу.

**Диагностическая карта показателей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показа тель | Критерии | Признаки проявляются | | |
| Ярко  3 балла | Средне  2 балла | Слабо проявляются или отсутствуют  1 балл |
| Социа льная | Долг, товарищество ответствен-  ность | Охотно выполняет общественные поручения и побуждает к этому других | Без особого желания выполняет поручения, необходим контроль учителя | Уклоняется от выполнения поручений, безответственный |
| Трудолюбие | Понимает общественную значимость труда, имеет навык самообслуживания, умеет организовать труд других | Трудится при наличии соревнования или конкуренции | Уклоняется от труда даже при наличии требований |
| Дисциплини-  рованность, отношение к учебе | Примерно ведет себя в школе, дома, в общественных местах, призывает к этому других | Соблюдает правила поведения при контроле со стоны старших | Нарушает дисциплин, слабо реагирует на внешнее воздействие |
| Семейная культура | Следование семейным ценностям | Знает и следует ценностям семьи, отстаивает их в споре | Знает и частично следует ценностям семьи | Ценности семьи не интересуют |
| Уважение, забота о родителях | Почитает родителей, проявляет о них заботу | Проявляет уважение к родителям, иногда проявляет заботу них | Считает что родители должны заботится о нем |
| Авторитет семьи | Воспринимает семейную иерархию, уважает старших. Побуждает других поступать также | Ситуативно воспринимает семейную иерархию, не всегда проявляет уважает старших. | Не признает авторитет старших членов семьи, склонен к бродяжничеству |
| Личностная культура | Доброта, отзывчивость | Добрый, заботливый, охотно помогает всем, кто нуждается в его помощи | Помогает другим если поручит учитель | Недоброжелателен, груб со сверстниками и старшими |
| Честность | Верен слову, правдив. Добровольно признается в своих поступках | Не требует честности от других, не всегда выполняет поручения, в поступках признается лишь после замечаний старших | Часто не искренен, обманывает старших и сверстников |
| Милосердие | Внимателен к проблемам других, имеет высокий уровень эмпатии, готов прийти на помощь и   других призывает к действию | Может иногда помогать другим, инициативу не проявляет | Держится высокомерно, безразличен чужому горю |

**Обработка результатов:**

Выделяется три уровня нравственного развития и воспитания:

**1.**   **Высокий**- характеризуется наличием устойчивого положительного опыта и нравственного  поведения,  с  хорошей     саморегуляцией  и  стремлением детей положительно влиять на других.

**2.**   **Средний**- активная позиция не проявляется, частичное проявление нравственных качеств   и   использование      положительного   опыта,   поведение   регулируется взрослыми.

**3.**   **Низкий**-    слабое    проявление    положительного    поведения,    неразвитость саморегуляции и самоорганизации.

**Уровень воспитанности обучающихся (методика Н.П. Капустина)**

**Цель:** выявление уровня самостоятельности в деятельности и поведении, проявления общественной и гражданской позиции

**Бланк**

Анкета обучающегося**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Долг и ответственность** | | | | | | |
| 1 | Считаю для себя важным добиваться, чтобы коллектив моего класса работал лучше. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| 2 | Вношу предложения по совершенствованию работы класса. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| 3 | Самостоятельно организую отдельные мероприятия в классе. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| 4 | Участвую в подведении итогов работы класса, в определении ближайших задач. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | |

**Бережливость**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Аккуратно пользуюсь библиотечными книгами. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2 | Бережно отношусь к школьной мебели ( не рисую, не черчу на партах. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3 | Бережно отношусь к своей одежде ( слежу за чистотой и опрятностью). | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4 | Экономлю природные ресурсы(электроэнергию, воду бумагу - до конца использую тетради,). | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

**Дисциплинированность**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Знаю и соблюдаю правила, записанные в Уставе школы. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2 | Всегда внимателен на уроках, не мешаю слушать другим объяснения учителя. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3 | Участвую во внеклассных мероприятиях, проводимых в классе ( в школе). | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4 | Осознаю свою ответственность за результаты работы в коллективе класса. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

**Ответственное отношение к учебе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Прихожу в школу с выполненным домашним заданием. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2 | При подготовке домашнего задания стараюсь не прибегать к помощи взрослых. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3 | Использую дополнительную литературу ( пользуюсь средствами Интернета). | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4 | Аккуратен, исполнителен, точен. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

**Отношение к общественному труду**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Своевременно и точно выполняю порученные мне задания. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2 | Принимаю участие в трудовых рейдах( уборке класса, школы, пришкольного участка, сборе макулатуры). | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3 | Выполняю трудовые поручения родителей. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4 | Добросовестно выполняю все поручения. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

**Коллективизм, чувство товарищества**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Удовлетворен отношением моих товарищей к другим классам. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2 | Готов отстаивать интересы всего коллектива школы в других коллективах и общественных организациях. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3 | Готов помочь своим одноклассникам выполнять домашнее задание или поручения взрослых. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4 | Готов ответить за результаты своей работы и за результаты работы своих товарищей. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

**Доброта и отзывчивость**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Стремлюсь помочь другим ученикам, а также младшим в разрешении трудностей, возникающих перед ними. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2 | Вежлив со взрослыми, уступаю места старшим. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3 | Не реагирую на случайные столкновения в школьных вестибюлях, помогаю младшим . | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4 | Ко мне всегда можно обратиться за помощью. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

**Честность и справедливость**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Считаю, что необходимо отвечать за свои поступки. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Честно сознаюсь, если что-то натворил. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Осуждаю своего товарища, если он рассказал взрослому о проступке товарища без его присутствия при разговоре. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Открыто и смело высказываю свое мнение перед любым коллективом. | 4 | 3 | 2 | 1 |

**Простота и скромность**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Говоря о своих успехах, не забываю об успехах товарищей. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Понимаю, что человека уважают не за деньги. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Иногда люблю похвастаться. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Могу дружить с девочками и мальчиками другой национальности | 4 | 3 | 2 | 1 |

**Культурный уровень**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Посещаю музеи, выставки, театры не реже одного раза в месяц. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Среди телевизионных передач смотрю учебные, познавательные фильмы (из жизни растительного и животного миров, передачи, посвященные жизни и деятельности писателей, артистов кино…) Слушаю не только современную музыку, эстрадную, но и классическую. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Слежу за своей речью, не допускаю, чтобы при моем присутствии говорили грубо, некорректно, нецензурно. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Соблюдаю правила поведения в общественных местах ( в том числе транспорте) | 4 | 3 | 2 | 1 |

**Расчет делать по каждому пункту.**

Детям сказать: “Прочитайте в Опросы анкеты и постарайтесь долго не задумываться. Ответьте на них, оценивая себя по 5-балльной шкале. (расшифровка дана на доске)”

* “0” - всегда нет или никогда.
* “1” - очень редко, чаще случайно.
* “2”- чаще нет, чем да, иногда вспоминаю.
* “3”- чаще да, чем нет, иногда забываю.
* “4”- всегда да, постоянно.

Результаты одного пункта складываются и делятся на 16 (максимальное кол-во баллов) (3+4+3+4)/16

Затем складываются показатели по всем пунктам и делятся на 9. (1+0,9+0,7+0,6+0,5+1+1+1+0,2)/9

* До 0,5 – низкий уровень воспитанности
* 0,6- уровень воспитанности ниже среднего
* 0,7 -0,8 средний уровень воспитанности
* До 0,9 уровень воспитанности выше среднего
* 1- высокий уровень воспитанности

Затем складываются показатели каждого ученика и делятся на количество учащихся, получаем уровень воспитанности класса. (от учеников).

Педагоги оценивают учеников класса без вспомогательных в Опросов по 9 пунктам по 5-балльной шкале.

Так же оценивают родители.

Затем показатели сравниваются и делаются выводы.

* Низкий уровень: слабое, неустойчивое положительное поведение, которое регулируется в основном требованиями взрослых и другими внешними стимулами и побудителями, самоорганизации и саморегуляции ситуативны.
* Средний уровень: свойственна самостоятельность, проявление самоорганизации и саморегуляции, отсутствует общественная позиция.
* Хороший уровень: положительная самостоятельность в деятельности и поведении, общественная позиция ситуативна.
* Высокий уровень: устойчивая и положительная самостоятельность в деятельности и поведении, проявляется активная общественная и гражданская позиция.

Приложение 3

**ДИАГНОСТИКА МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

**«Методика оценки общей одаренности» (Савенков А.И. Диагностика детской одаренности как педагогическая проблема//Педагогика. 2000. №10. С. 87─94)**

Общая характеристика. Методика разработана автором и адресована родителям (может также применяться педагогами). Она направлена на то, чтобы помочь систематизировать собственные представления об умственных способностях детей. Параметры, по которым проводится оценка, определяют основные мыслительные операции и характеристики мышления, наблюдаемые в ходе взаимодействия с ребенком.

**Цель:** Выявляется уровень сформированности свойств личности, характеризующих одаренность у наблюдаемого ребенка.

**Инструкция:**Внимательно изучите и дайте оценку ребенку по каждому параметру, пользуясь следующей шкалой:

|  |  |
| --- | --- |
| 5 | оцениваемое свойство личности развито хорошо, чётко выражено, проявляется часто в различных видах деятельности и поведении |
| 4 | свойство заметно выражено, но проявляется не постоянно, при этом и противоположное ему проявляется очень редко |
| 3 | оцениваемое и противоположное свойства личности выражены нечетко, в проявлениях редки, в поведении и деятельности уравновешивают друг другу |
| 2 | более ярко выражено и часто проявляется свойство личности, противоположное оцениваемому |
| 1 | чётко выражено и часто проявляется свойство личности, противоположное оцениваемому, оно фиксируется в поведении и во всех видах деятельности |
| 0 | сведений для оценки данного качества нет (не имеет) |

Оценки внесите в таблицу. Естественно, что результат будет более объективен, если эти отметки, независимо друг от друга, поставят и другие взрослые, хорошо знающие ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| Качество | Оценка |
| Любознательность |  |
| Сверхчувствительность к проблемам |  |
| Способность к прогнозированию |  |
| Словарный запас |  |
| Способность к оценке |  |
| Изобретательность |  |
| Способность рассуждать и мыслить логически |  |
| Настойчивость |  |
| Перфекционизм |  |

**Интерпретация**

**Любознательность – познавательная потребность.** Жажду интеллектуальной стимуляции и новизны обычно называют любознательностью. Чем более одарен ребенок, тем более у него выражено стремление к познанию нового, неизвестного. Проявляется в поиске новой информации, новых знаний, стремлении задавать новые вопросы, в неугасающей исследовательской активности (желание исследовать строение предметов, растений, поведения людей, животных и др.).

**Сверхчувствительность к проблемам.** Познание начинается с удивления тому, что обыденно (Платон). Способность видеть проблемы там, где другие ничего необычного не замечают, важная характеристика творчески мыслящего человека. Проявляется в способности выявлять проблемы, задавать вопросы.

**Способность к прогнозированию** – способность представить результат решения проблемы до того, как она будет реально решена, предсказать возможные последствия действия до его осуществления. Выявляется не только при решения задач, но и распространяется на самые разнообразные проявления реальной жизни: от прогнозирования последствий, отдаленных во времени относительно элементарных событий, до возможностей прогноза развития социальных явлений.

**Словарный запас.** Большой словарный запас – результат и критерий развития умственных способностей ребенка. Проявляется не только в большом количестве используемых в речи слов, но и в умении и стремлении строить сложные синтаксические конструкции, в характерном придумывании новых слов для обозначения новых, введенных ими понятий или воображаемых событий.

**Способность к оценке** – прежде всего результат критического мышления. Предполагает возможность понимания как собственных мыслей и поступков, так и действий других людей. Проявляется в способности объективно характеризовать решения проблемных задач, поступки людей, события и явления.

**Изобретательность** – способность находить оригинальные, неожиданные решения в поведении и различных видах деятельности. Проявляется в поведении ребенка, в играх и самых разных видах деятельности.

**Способность рассуждать и мыслить логически** – способность к анализу, синтезу, классификации явлений и событий, процессов, умение стройно излагать свои мысли. Проявляется в умении формулировать понятия, высказывать собственные суждения.

**Настойчивость (целеустремленность)** – способность и стремление упорно двигаться к намеченной цели, умение концентрировать собственные усилия на предмете деятельности, не6смотря на наличие помех. Проявляется в поведении и во всех видах деятельности ребенка.

**Требовательность к результатам собственной деятельности (перфекционизм)** – стремление доводить продукты своей деятельности до соответствия самым высоким требованиям. Проявляется в том, что ребенок не успокаивается до тех пор, пока не доведет свою работу до самого высокого уровня.

# Методика изучения импульсивности и волевой регуляции (А.В. Зверькова и Е.В. Эйдман)

Цель: изучение импульсивности и волевой регуляции подростков  
Данная методика представляет собой анкету, содержащую 22 вопроса. Отвечая на них, подросток имеет выбор из 5 ответов, каждый их которых оценивается по пятибалльной системе. Вопросы непосредственно касаются оценки подростком своих действий в разных ситуациях.

**Текст опросника**

1. Всегда быстро находишь ответ, когда тебя о чем-то спрашивают (возможно, и неверный).  
а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда  
2. У тебя часто меняется настроение.  
а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда  
3. Многие вещи тебя раздражают, выводят из себя.  
а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда  
4. Ты обидчив, но не злопамятен.  
а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда  
5. Когда кто-то на тебя кричит, он кричит в ответ.  
а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда  
6. Может нагрубить родителям, учителям.  
а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда  
7. Требуешь к себе внимания, не хочешь ждать.  
а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда  
8. Горячишься во время разговора, часто повышаешь голос.  
а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда  
9. Любишь организовывать и предводительствовать.  
а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда  
10. Похвала и порицание действуют на тебя сильнее, чем на других.  
а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда  
11. Если в пылу полемики ваш оппонент срывается и допускает личный выпад против вас, то вы:  
а) отвечаете в еще более грубой форме  
б) отвечаете ему тем же,  
в) демонстративно оскорбляетесь,  
г) прерываете с ним разговор, чтобы успокоиться.  
д) не обращаете на это внимание,  
12. Если друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то вы:  
а) злитесь на них.  
б) стараетесь уйти от них и держаться подальше,  
в) сами включаетесь в игру и начинаете подпрыгивать им, подшучивая над собой,  
г) делаете безразличный вид, но в душе негодуете.  
д) не обращаете никакого внимания  
13. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние твои поступки оказывают на окружающих людей?  
а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда  
14. Ты не бросаешь работу на пол пути, несмотря на усталость  
а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда  
15. Тебя раздражает, когда на остановке приходится долго ждать транспорт, даже если ты не торопишься  
а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда  
16. Если требуют обстоятельства можешь долго заниматься неинтересным делом  
а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда  
17. Установив распорядок ты его соблюдаешь, даже если это неудобно  
а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда  
18. Ты всегда отстаиваешь свое мнение, если прав.  
а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда  
19. Даже если в работе не все получается, стараешься доводить ее до конца.  
а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда  
20. Участвуешь ли ты в разных соревнованиях  
а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда  
21. в споре тебе удается сохранить выдержку  
а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда  
22. Специально учишься владеть с собой  
а) всегда б) часто в) иногда г) редко д) никогда

*Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.*

• Общая шкала: 1-, 2+, 3+, 4+, 5+,6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

• «Настойчивость»: 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

• «Самообладание»: 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-**Оценка теста:** шкала импульсивность – вопросы 1–12; а 5 баллов, б 4, в 3, г 2, д 1.; шкала волевой регуляции – вопросы 13–22; а 5 баллов, б 4, в 3, г 2, д 1.  
Методика подтверждает положение о том, что у юношей и девушек в возрасте 14–15 лет уже сформирована такая важная сторона личности как способность контролировать и управлять своими эмоциями и чувствами. Они в состоянии дать оценку своим поступкам, хотя нередко затрудняются объяснить мотивы, побудившие их совершать подобное.

#### Анализ результатов

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности. которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

**Методика выявления коммуникативных склонностей обучающихся**

(составлен на основе материалов кн. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. — 2 – е изд., дораб. — М.: «Просвещение», «Учебная литература», 1996. — 352 с.)

**Цель:** выявление коммуникативных склонностей обучающихся

**Ход проведения:** Обучающимся предлагается следующая инструкция:

"Вам необходимо ответить на 20 вопросов. Свободно выражайте свое мнение по каждому из них и отвечайте на них только "да" или "нет". Если ваш ответ на вопрос положителен, то в соответствующей клетке листа поставьте знак "+", если отрицательный, то "-". Представьте себе типичные, ситуации и не задумывайтесь над деталями, не затрачивайте много времени на обдумывание, отвечайте быстро".

**Вопросы**

1. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
2. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
3. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
4. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?
5. Любите ли Вы придумывать или организовывать с товарищами различные игры и развлечения?
6. Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
7. Стремитесь ли вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
8. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
9. Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
10. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?

11. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончить начатое дело?

1. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
2. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
3. Верно ли, что Вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?
4. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе (классе)?

16 Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?

1. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
2. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?

19 Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?

20. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружения большой группы своих товарищей?

**Лист ответов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | 6 | 13 | 16 |
| **2** | 7 | 12 | 17 |
| **3** | 8 | 13 | 18 |
| **4** | 9 | 14 | 19 |
| **5** | 10 | 1.5 | 20 |

Обработка полученных результатов

Показатель выраженности коммуникативных склонностей определяется по сумме положительных ответов на все нечетные вопросы и отрицательных ответов на все четные вопросы, разделенной на 20. По полученному таким образом показателю можно судить об уровне развития коммуникативных способностей ребенка:

* низкий уровень 0,1-0,45; ниже среднего - 0,46 - 0,55;
* средний уровень - 0,56-0,65;
* выше среднего - 0,66-0,75;
* высокий уровень - 0,76-1

Приложение 4

**Диагностика предметных результатов**

**Раздел «Теоретическая подготовка»**

**Тест по выявлению уровня теоретических знаний воспитанников (сост. А.Ю. Цуркан)**

Тестирование учащихся можно организованно провести на занятии, заранее приготовив бланки для ответов.

      Оценка «5» ставится за правильное выполнение 12 и более заданий;

      Оценка «4» – за правильное выполнение 8-11 заданий;

      Оценка «3» – за правильное выполнение 6-7 заданий;

      Оценка «2» – за правильное выполнение менее 5 заданий.

Вам предлагается ответить на 15 вопросов. В каждом вопросе 4 варианта ответа. Вам необходимо выбрать один правильный ответ. Выбранные вами ответы отмечайте в соответствующей графе бланка для ответов на вопросы тестового задания. Для этого вам необходимо выбрать правильный вариант (по вашему мнению) и обвести кружком соответствующую букву.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните в бланке для ответов свою фамилию, имя и класс, в котором вы учитесь.

1.Расстояние по фронту между занимающимися, называется

А) фланг

Б) шеренга

 В) интервал

Г) строй

2.Движение тела вокруг вертикальной  оси с изменением расположения ступней, называется

А) полуповорот

Б) строевой шаг

 В) поворот

Г) команда «Смирно»

3.Изменение строя или размещения занимающихся

 А) перестроение

Б) размыкание

В) смыкание

Г) колонна

4.Положение  учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется

А) стойка на коленях

 Б) присед

В) сед

Г) упор присев

5.Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости).  Аналогичным термином , обозначают положение упор согнувшись.

А) упор лёжа

Б) упор на коленях

 В) упор стоя

Г) упор на правом (левом) колене

6.Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову

А) переворот

 Б) кувырок

В) перекат

Г) оборот

7.Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой  ( или и тем и другим одновременно), с одной или двумя фазами полёта

А) кувырок в сторону

Б) круговой перекат

 В) переворот вперёд

Г) полупереворот

8.Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами

А) кувырок

Б) шпагат

 В) мост

Г) сальто

9.Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры

А) курбет

Б) стойка голова в голову

В) равновесие спиной

 Г) пирамида

10. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?

а) Треугольник

 б) Равносторонний треугольник

в) Равнобедренный треугольник

 г) Прямоугольный треугольник

11. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:

а) Захват

б) Хват

 в) Удержание

г) Обхват

12. «Гимнастика» происходит от греческого gymnastike, gymnazo, обозначающего…

а)усиливаю

б)обнаженный

в)пластичный

г)упражняю

13.Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:

а) комбинация

 б) программа

в) композиция

г) выступление

14. Акробатические упражнения:

а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки

 б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера

в) лазанье, перелезания, переползания

г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку

15.Термины прыжков и соскоков зависят:

 а) от структуры и особенности двигательных действий

б) от положения тела в фазе полета

 в) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев

г) от места отталкивания и приземления.

Ключ к тесту по гимнастике:

|  |  |
| --- | --- |
| № вопроса | Ответ |
| 1 | В |
| 2 | В |
| 3 | А |
| 4 | Б |
| 5 | В |
| 6 | Б |
| 7 | В |
| 8 | В |
| 9 | Г |
| 10 | Б |
| 11 | Б |
| 12 | Г |
| 13 | Б |
| 14 | А |
| 15 | Б |

Уровень знаний определяется путем проведения опросов по темам «История» и «Здоровый образ жизни» согласно программам каждо­го года обучения.

Оценка уровня обученности по теме История осуществляется по пяти уровням:

5 баллов — обучающийся постоянно интересуется историей, стремится к знаниям, задает дополнительные вопросы, самостоятельно находит дополнительную информацию по истории и делится ею с другими обучающимися. На основе имеющихся у него знаний и соревнователь­ного опыта формирует собственный взгляд на сходство и различия в технике и тактике фитнес-аэробики;

4 балла – интересуется историей, стремится к знаниям, самостоятельно находит дополнительную информацию по истории;

1. балла – интересуется историей;

2 балла – знания по истории в стадии формирования, достаточно много помнит из рассказанного педагогом, по заинтересовавшему его факту стремится получить больше знаний, но качество проявляется ситуативно;

1 балл – воспитанник имеет слабые знания по вопросу, не может  
вспомнить определенный факт из истории, не стремится узнать что-то новое, не задает дополнительных вопросов.

Оценка уровня обучаемого по теме «Здоровый образ жизни» осуществляется по пятибалльной системе:

5 баллов – обучающийся постоянно интересуется ЗОЖ, задает дополнительные вопросы, самостоятельно находит дополнительную ин­  
формацию о методах укрепления здоровья и влиянии негативных фак­торов на здоровье человека и делится ею с другими обучающимися. Не  
имеет вредных привычек либо активно по собственной инициативе  
старается искоренять их;

4 балла – с интересом воспринимает сведения о ЗОЖ, старается  
применять их в собственной жизни и пропагандирует его. Стремится  
искоренять имеющиеся у себя вредные привычки – не из страха нака­зания, а по собственному желанию;

3 балла – усваивает материал, рассказанный педагогом в достаточно полном объеме, стремится следовать принципам здорового образа  
жизни, осознает негативное влияние вредных привычек на организм;

2 балла – знания по теме в стадии формирования, достаточно мно­го помнит из рассказанного педагогом, по заинтересовавшему его фак­ту стремится получить больше знаний, но качество проявляется ситуа­тивно. При указании на имеющиеся вредные привычки смущается, осознает их недопустимость;

1 балл – воспитанник имеет слабые знания по вопросу, не может вспомнить определенный факт из рассказа педагога, не стремится уз­нать что-то новое, не задает дополнительных вопросов. Соблюдает минимальные правила ЗОЖ. Может иметь вредные привычки.

Эти же критерии используются и для оценивания планируемых результатов и способов их проверки при решении оздоровительных задач.

Общий уровень знаний, умений и навыков обучающихся определя­ется путем подсчета среднего арифметического балла.

Показатели, при которых считается, что обучающиеся достигают определенного уровня обученности:

% недопустимый уровень — ниже 2,8 балла,

% низкий уровень – при среднем балле 2,8 — 3,3;

% допустимый уровень — при среднем балле 3,4 — 3,8;

% средний уровень — при среднем балле 3,9 — 4,4;

% высокий уровень — при среднем балле свыше 4,4.

***Бланки для тестирования «История фитнес-аэробики»***

Устный опрос:

Когда появилась аэробика? *(в 60 – 70 г. 20 века).*

Что такое фитнес? (*любое физическое упражнение или же комплекс тренировок, конечной целью которого является достижение определенного уровня здоровья).*

Что такое аэробика? (*это движение под музыку, стимулирующее работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это хорошее самочувствие, отличное настроение и избавление от лишнего веса. (Словарь Ожегова) - вид физической активности, связанный с повышенным потреблением кислорода. Метод тренировки + вид оздоровительной деятельности (гимнастики) связанный с тренировкой сердечно-сосудистой и дыхательной систем).*

Кто открыл *э*поху современной аэробики? (*американец доктор Кеннет Купер автор книги «АЭРОБИКА». Его исследования касались аэробной тренировки как формы общей физической подготовки, т.е. занятий спортом на любительском уровне).*

В каком году образовалась (IDEA) образовалась I международная ассоциация танцевальных упражнений? (*1982 г*).

Что дают регулярные занятия аэробикой человеку? (*Регулярные аэробные тренировки приводят к повышению скорости метаболизма (обмена веществ), следовательно, снижается уровень содержания жиров в организме, улучшается самочувствие, происходят психосоматические изменения (устойчивость к стрессам, повышение самооценки, приобретение уверенности движения и эмоциональный подъем).*

**Устный опрос-викторина: ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм**

**1.** **Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:**

1. Никотин;
2. Эфирные масла, содержащиеся в табаке;
3. *Радиоактивные вещества, содержащиеся в табаке*;
4. Цианистый водород, содержащиеся в табаке**.**

**2. Начинающий курильщик быстро привыкает к веществу, содержащемуся в табаке. Признаками острого отравления им являются: головокружение, кашель, тошнота, горечь во рту, слабость, недомогание, бледность лица. О каком веществе идет речь:**

1. *Никотин;*
2. Угарный газ;
3. Фенол;
4. Мышьяк

**3. Хроническим заболеванием дыхательных путей страдают:**

1. 50% курильщиков;
2. 65 % курильщиков;
3. *80% курильщиков.*

**4. Пассивный курильщик, это человек:**

1. Выкуривающий до 2 сигарет в день;
2. Выкуривающий одну сигарету натощак;
3. *Находящийся в одном помещении с курильщиком.*

**5. Табачный дым у пассивного курильщика вызывает:**

1. Головную боль;
2. Недомогание;
3. Снижение работоспособности;
4. *Быстрое утомление;*
5. Желание закурить самому;
6. Обострение заболевания верхних дыхательных путей.

**6. Как влияет курение на органы пищеварения?**

1. Снижает аппетит, способствует развитию гастрита и язвы;
2. Способствует возникновению аппендицита;
3. *Угнетает перистальтику кишечника, вызывает перерождение клеток печени****.***

**7. Влияние никотина на кровеносные сосуды:**

1. *Резко сужает мелкие артерии*;
2. Увеличивает проницаемость капилляров;
3. Расширяет мелкие артерии и может вызвать кровотечения.

**8. Наиболее частые заболевания, связанные с сосудосуживающим действием никотина:**

1. *Инфаркт миокарда;*
2. *Переживающая хромота или гангрена конечности*;
3. Кровоточивость из носа и ушей;
4. Расширение вен нижних конечностей;
5. Гипотония.

**9. В каких органах разлагается алкоголь?**

1. в кишечнике;
2. в головном мозге;
3. *в печени****.***

**10. Как алкоголь влияет на работу головного мозга?**

1. возбуждающе;
2. улучшает память;
3. *затормаживает****.***

**11. Почему употребление алкоголя особенно опасно в подростковом возрасте?**

1. печень функционирует не в полной мере;
2. *алкоголизм развивается быстрее, чем у взрослых*;
3. не завершилось развитие головного мозга.

**12. По каким признакам можно узнать человека, страдающего алкоголизмом?**

1. повышенная работоспособность;
2. приподнятое настроение;
3. *отсутствие меры при употреблении спиртного*.

**13. Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:**

1. 250 гр;
2. 400 гр;
3. *500 гр и более*.

**14. Алкоголь, попавший в организм человека:**

1. *Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы*;
2. Быстро выводится вместе с мочой;
3. Никогда не выводится из организма**.**

**15. Влияние алкоголя на органы пищеварения:**

1. *Способствует развитию гастрита, язвы, рака желудка*;
2. Резко угнетает функцию поджелудочной железы;
3. Способствует возникновению туберкулеза толстого кишечника**.**

**16. Влияние алкоголя на печень:**

1. Вызывает прямое повреждение печени алкоголем или его продуктами метаболизма;
2. Продукты его метаболизма разрушает желчный пузырь;
3. *Продукты его метаболизма разрушает клетки печени*.

**17. Влияние алкоголя на зрение:**

1. Снижается острота зрения;
2. *Нарушение цветоощущения*;
3. Возможно воспаление зрительного нерва.

**18. Влияние алкоголя и других наркотиков на вестибулярный аппарат:**

1. *Угнетение функции, нарушение равновесия*;
2. Разрастание эпителия внутри полукружных каналов;
3. Нарушение слуха.

**19. Влияние алкоголя, никотина и наркотиков на обмен веществ:**

1. Угнетают обмен белков и углеводов;
2. *«Внедряются» в нормальный обмен и, оставаясь ядами, становятся необходимыми организму – возникает зависимость от них*;
3. Отравляют организм, не вмешиваясь в обмен веществ.

**20. Назовите факторы, связанные с риском заболевания алкоголизмом:**

1. Нерегулярное питание;
2. Плохая успеваемость в школе;
3. *Доступность потребления алкоголя***.**

**21. Назовите факторы, препятствующие возникновению алкоголизма:**

1. *Регулярные занятия спортом*;
2. Правильное питание;
3. Прогулки на свежем воздухе**.**

**22**. **Попадая во внутреннюю среду организма, наркотические вещества оказывают сильнейше воздействие, прежде всего, на головной мозг. С течением времени у человека появляются, нарастают и закрепляются два основных признака наркомании и токсикомании. Определите из приведенных ответов эти признаки:**

1. *Психическая зависимость*;
2. Вкусовая зависимость;
3. Зрительная зависимость;
4. *Физическая зависимость*;
5. Изменение чувствительности к наркотику**.**

**23. Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, это:**

1. Табакокурения;
2. Наркомания;
3. *Токсикомания*;
4. Пищевое отравление

**24. Какое влияние на организм оказывают наркотические вещества?**

1. Стимулируют обменные процессы;
2. *Вызывают зависимость от их применения*;
3. Активизируют работу мозга.

**25. Какие заболевания сопутствуют наркомании?**

1. Сахарный диабет;
2. *СПИД*;
3. Дизентерия;
4. Гепатит.

**26. Какие психологические факторы могут стать причиной употребления наркотиков?**

1. *Неумение противостоять мнению или действиям компании*;
2. Повышенная эмоциональная реакция;
3. *Замкнутость*.

**27. Из перечисленных ниже лекарственных средств выберите наркотический препарат:**

1. Аспирин;
2. Кодеин;
3. *Кокаин***.**

**28. Из перечисленных ниже признаков, выберите те, которые указывают на наркотическое отравление:**

1. Тошнота и рвота;
2. *Повышение мышечного тонуса*;
3. Головокружение;
4. *Сужение зрачков и ослабление их реакции на свет*;
5. Кровотечение из носа;
6. *Покраснение кожи*;
7. Насморк;
8. Горечь во рту

**29. Основные признаки наркомании и токсикомании – это:**

1. *Психическая и физическая зависимости, изменение чувствительности к наркотику*;
2. Вкусовая и биологическая зависимость;
3. Зрительная и химическая зависимость, изменение материального положения.

**30. Найдите среди приведенных названий веществ те, которые обладают наркотическим действием:**

1. Поваренная соль;
2. *Кокаин*;
3. *Опиум*;
4. *Эфедрин*;
5. Сахароза;
6. *Этиловый спирт*;
7. Крахмал**.**

# Тест «ЗОЖ. Личная гигиена»

# Вести здоровый образ жизни – это правильно, интересно, мудро. Человек умеет управлять своими мыслями, душой, телом. Хорошо заниматься своим здоровьем, понимать, от каких факторов оно зависит, научиться приумножать резервы своего здоровья.

Нам нужно научиться управлять своим здоровьем. «Берегите здоровье» — эту фразу каждый из нас слышал не раз. Мы соглашаемся, но, порой, ничего для своего здоровья не делаем. Как сделать так, чтобы 365 дней в году быть здоровым? Для этого надо потрудиться. Вести здоровый образ жизни, правильно питаться, почаще бывать на свежем воздухе, уметь радоваться жизни.

*Викторина*

1. **Для того, чтобы быть здоровым, необходимо…**

* Всё время себя подстёгивать
* ***Заниматься спортом***
* ***Правильно питаться***

1. **Перед тем, как принять пищу, вы моете руки с мылом. Для чего вы это делаете?**

* ***Чтобы отмыть их от грязи, в грязи размножаются возбудители болезней***
* Потому что заставляет мама
* Чтобы поиграть с душистым мылом

1. **Что такое гигиена?**

* ***Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья***
* ***Система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья***

То же, что и стоматология

1. **Витамины – химические составляющие, необходимые для нормального функционирования каждого здорового организма. В какой пище больше всего витамина А?**

* Неочищенные зародыши злаков, апельсины, мясо
* ***Яйца, рыба, молоко, зеленые овощи, сливочное масло***
* Морская капуста, мед, рыбий жир

1. **Вопрос по типу: вредно-полезно. Ответьте: что полезно, а что вредно:**

* Читать в постели — *вредно*
* Кушать плотно – *вредно*
* Делать зарядку на свежем воздухе – *полезно*
* Прикасаться к глазам грязными руками – *вредно*
* Круглый год спать с открытой форточкой – *полезно*
* Принимать воздушные ванны – *полезно*
* Смотреть целый день телевизор – *вредно*
* Спокойный, достаточно продолжительный сон — *полезно*
* Ухаживать за ногтями – *полезно*
* Тщательно пережёвывать пищу – *полезно*
* Сахар заменять мёдом, фруктами, ягодами, сухофруктами — *полезно*

1. **Кто такой гигиенист?**

* Человек, соблюдающий гигиену
* ***Врач, специалист по гигиене***
* Человек, считающий, что гигиена – это пустая тата времени

1. **Отгадайте загадки:**

* Организму для порядка  
  Каждый день нужна … *(Зарядка).*
* Гладкое, душистое,

Ароматное, запашистое.  
Важно, чтобы у каждого было  
Что это такое? … *(Мыло).*

* В ванной комнате висит, болтается,

Все за него хватаются. *(Полотенце).*

1. **Очень важно, чтобы каждое утро начиналось с…**

* ***Улыбки***
* ***Зарядки***
* Плотной пищи

1. **Продолжите фразу:**

* «Чистота – залог …» *(здоровья)*
* «В здоровом теле — …» *(здоровый дух)*
* «Солнце, воздух и вода — …» *(наши лучшие друзья)*
* «Чисто жить — …» *(здоровым быть)*
* «Кто аккуратен — …тот людям приятен»

1. **Укажите неправильный ответ:**

* Нужно избегать больших объемов пищи за один приём
* Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу
* ***Редкие приёмы пищи полезны нашему организму***

1. **Продолжите фразу Владимира Леви «Жизнь делает жизнью…»**

* ***Движение***
* Излишества
* Ожидания

1. **Для того, чтобы сон стал крепким, нужно перед сном…**

* ***Послушать приятную музыку***
* ***Сделать массаж***
* Дать волю своим эмоциям

1. **Продолжите фразу: «Солнце, воздух и** **(…)** **— наши лучшие друзья»**

* Сытная пища
* Сила воли
* ***Вода***

1. **Какая пища вредна для нашего организма?**

* Пареная
* Сырая
* ***Жареная***

1. **Влажное обтирание полезно…**

* После переохлаждения
* ***Для закаливания***
* Во время озноба

1. **Какая пища не пойдёт впрок?**

* ***«На скорую руку»***
* ***Всухомятку***
* Тщательно пережеванная

1. **В день нужно съедать минимум** **(…)** **свежих овощей и фруктов**

* Триста грамм
* ***Полкилограмма***
* Два килограмма

1. **Для предотвращения переутомления необходимо:**

* ***Чередовать труд и отдых***
* С утра выполнить большой объем работы
* ***Соблюдать последовательность в работе и учебе***

1. **Что сэкономит время и силы?**

* ***Удобное хорошо проветриваемое рабочее место***
* ***Чередование напряжения с расслаблением***
* Постоянное перекусывание

1. **Здоровое питание это…**

* Трудновыполнимые диеты
* Экзотические продукты
* ***Употребление в достаточном количестве свежих овощей и фруктов***

1. **Малоподвижный образ жизни отрицательно влияет, в первую очередь на…**

* ***Сердце***
* Голени
* Плечи

1. **Чтобы быть здоровым, обязательно надо… (выберите правильные ответы):**

* ***Выполнять физические упражнения***
* ***Высыпаться***
* ***Совершать прогулки на свежем воздухе***
* Заниматься экстремальными видами спорта
* Сытно питаться (утверждение не верно, главное соблюдать принципы рационального питания)
* ***Уметь радоваться жизни***

1. **Какую помощь можно оказать при вывихе?**

* Дергать руку, пока боль не уйдёт
* ***Вправить вывих может только врач***
* ***В качестве первой помощи следует зафиксировать поврежденную часть и доставить в больницу***

1. **Можно ли растирать отмороженное место снегом?**

* Да
* ***Нет***
* Смотря в каком случае

1. **Продолжите пословицу:**

* «Когда я ем, я ...» *(глух и нем)*
* «Здоровье в аптеке ...» *(не купишь)*

Количество правильных ответов:

* 24 выше (высокий уровень)
* 19-23 (средний уровень)
* 18 и ниже (низкий уровень)

**Устный опрос-викторина** **ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм**

**1.** **Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:**

1. Никотин;
2. Эфирные масла, содержащиеся в табаке;
3. *Радиоактивные вещества, содержащиеся в табаке*;
4. Цианистый водород, содержащиеся в табаке**.**

**2. Начинающий курильщик быстро привыкает к веществу, содержащемуся в табаке. Признаками острого отравления им являются: головокружение, кашель, тошнота, горечь во рту, слабость, недомогание, бледность лица. О каком веществе идет речь:**

1. *Никотин;*
2. Угарный газ;
3. Фенол;
4. Мышьяк

**3. Хроническим заболеванием дыхательных путей страдают:**

1. 50% курильщиков;
2. 65 % курильщиков;
3. *80% курильщиков.*

**4. Пассивный курильщик, это человек:**

1. Выкуривающий до 2 сигарет в день;
2. Выкуривающий одну сигарету натощак;
3. *Находящийся в одном помещении с курильщиком.*

**5. Табачный дым у пассивного курильщика вызывает:**

1. Головную боль;
2. Недомогание;
3. Снижение работоспособности;
4. *Быстрое утомление;*
5. Желание закурить самому;
6. Обострение заболевания верхних дыхательных путей.

**6. Как влияет курение на органы пищеварения?**

1. Снижает аппетит, способствует развитию гастрита и язвы;
2. Способствует возникновению аппендицита;
3. *Угнетает перистальтику кишечника, вызывает перерождение клеток печени****.***

**7. Влияние никотина на кровеносные сосуды:**

1. *Резко сужает мелкие артерии*;
2. Увеличивает проницаемость капилляров;
3. Расширяет мелкие артерии и может вызвать кровотечения.

**8. Наиболее частые заболевания, связанные с сосудосуживающим действием никотина:**

1. *Инфаркт миокарда;*
2. *Переживающая хромота или гангрена конечности*;
3. Кровоточивость из носа и ушей;
4. Расширение вен нижних конечностей;
5. Гипотония.

**9. В каких органах разлагается алкоголь?**

1. в кишечнике;
2. в головном мозге;
3. *в печени****.***

**10. Как алкоголь влияет на работу головного мозга?**

1. возбуждающе;
2. улучшает память;
3. *затормаживает****.***

**11. Почему употребление алкоголя особенно опасно в подростковом возрасте?**

1. печень функционирует не в полной мере;
2. *алкоголизм развивается быстрее, чем у взрослых*;
3. не завершилось развитие головного мозга.

**12. По каким признакам можно узнать человека, страдающего алкоголизмом?**

1. повышенная работоспособность;
2. приподнятое настроение;
3. отсутствие меры при употреблении спиртного.

**13. Употребление какого количества алкоголя может привести к алкогольному отравлению:**

1. 250 гр;
2. 400 гр;
3. *500 гр и более*.

**14. Алкоголь, попавший в организм человека:**

1. *Растворяется в крови и разносится по всему организму, оказывая разрушительное действие на все ткани и органы*;
2. Быстро выводится вместе с мочой;
3. Никогда не выводится из организма**.**

**15. Влияние алкоголя на органы пищеварения:**

1. *Способствует развитию гастрита, язвы, рака желудка*;
2. Резко угнетает функцию поджелудочной железы;
3. Способствует возникновению туберкулеза толстого кишечника**.**

**16. Влияние алкоголя на печень:**

1. Вызывает прямое повреждение печени алкоголем или его продуктами метаболизма;
2. Продукты его метаболизма разрушает желчный пузырь;
3. *Продукты его метаболизма разрушает клетки печени*.

**17. Влияние алкоголя на зрение:**

1. Снижается острота зрения;
2. *Нарушение цветоощущения*;
3. Возможно воспаление зрительного нерва.

**18. Влияние алкоголя и других наркотиков на вестибулярный аппарат:**

1. *Угнетение функции, нарушение равновесия*;
2. Разрастание эпителия внутри полукружных каналов;
3. Нарушение слуха.

**19. Влияние алкоголя, никотина и наркотиков на обмен веществ:**

1. Угнетают обмен белков и углеводов;
2. *«Внедряются» в нормальный обмен и, оставаясь ядами, становятся необходимыми организму – возникает зависимость от них*;
3. Отравляют организм, не вмешиваясь в обмен веществ.

**20. Назовите факторы, связанные с риском заболевания алкоголизмом:**

1. Нерегулярное питание;
2. Плохая успеваемость в школе;
3. *Доступность потребления алкоголя***.**

**21. Назовите факторы, препятствующие возникновению алкоголизма:**

1. *Регулярные занятия спортом*;
2. Правильное питание;
3. Прогулки на свежем воздухе**.**

**22**. **Попадая во внутреннюю среду организма, наркотические вещества оказывают сильнейше воздействие, прежде всего, на головной мозг. С течением времени у человека появляются, нарастают и закрепляются два основных признака наркомании и токсикомании. Определите из приведенных ответов эти признаки:**

1. *Психическая зависимость*;
2. Вкусовая зависимость;
3. Зрительная зависимость;
4. *Физическая зависимость*;
5. Изменение чувствительности к наркотику**.**

**23. Болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния, это:**

1. Табакокурения;
2. Наркомания;
3. *Токсикомания*;
4. Пищевое отравление

**24. Какое влияние на организм оказывают наркотические вещества?**

1. Стимулируют обменные процессы;
2. *Вызывают зависимость от их применения*;
3. Активизируют работу мозга.

**25. Какие заболевания сопутствуют наркомании?**

1. Сахарный диабет;
2. *СПИД*;
3. Дизентерия;
4. Гепатит.

**26. Какие психологические факторы могут стать причиной употребления наркотиков?**

1. *Неумение противостоять мнению или действиям компании*;
2. Повышенная эмоциональная реакция;
3. *Замкнутость*.

**27. Из перечисленных ниже лекарственных средств выберите наркотический препарат:**

1. Аспирин;
2. Кодеин;
3. *Кокаин***.**

**28. Из перечисленных ниже признаков, выберите те, которые указывают на наркотическое отравление:**

1. Тошнота и рвота;
2. *Повышение мышечного тонуса*;
3. Головокружение;
4. *Сужение зрачков и ослабление их реакции на свет*;
5. Кровотечение из носа;
6. *Покраснение кожи*;
7. Насморк;
8. Горечь во рту

**29. Основные признаки наркомании и токсикомании – это:**

1. *Психическая и физическая зависимости, изменение чувствительности к наркотику*;
2. Вкусовая и биологическая зависимость;
3. Зрительная и химическая зависимость, изменение материального положения.

**30. Найдите среди приведенных названий веществ те, которые обладают наркотическим действием:**

1. Поваренная соль;
2. *Кокаин*;
3. *Опиум*;
4. *Эфедрин*;
5. Сахароза;
6. *Этиловый спирт*;
7. Крахмал**.**

**Контрольная работа «Значение правильной осанки»**

К каждому заданию дано несколько ответов, из которых только один верный.

1. **Кость это – ...... ткань**

А – эпителиальная

Б – нервная ткань

В – соединительная

Г – поперечнополосатая мышечная

1. **Органические вещества обеспечивают костям:**

А – твёрдость и хрупкость

Б – твёрдость и гибкость

В – хрупкость и эластичность

Г – гибкость и эластичность

1. **Неподвижно соединены:**

А – кости верхней конечности

Б – позвонки грудного отдела позвоночника

В – кости черепа

Г – кости нижней конечности

1. **Кости черепа, лопатки, тазовые кости относятся к ...... костям**

А – плоским

Б -  длинным трубчатым

В – коротким трубчатым

Г – губчатым

1. **В состав стопы не входят:**

А – плюсна

Б – запястье

В – предплюсна

Г – фаланги пальцев

1. **Функцию кроветворения выполняет:**

А – хрящ

Б – красный костный мозг

В – жёлтый костный мозг

Г – надкостница

1. **К мозговому отделу черепа не относятся .... кости:**

А - височные

Б – затылочная

В – скуловые

Г – теменные

1. **В связи с прямо хождением у человека появилась:**

А – пятипалая конечность

Б – мозговой отдел черепа стал больше лицевого

В – большой палец на руке противопоставлен остальным

Г – сводчатая стопа

1. **Нарушение целостности кости – это**

А – перелом

Б – ушиб

В – вывих

Г – растяжение

1. **Для гладких мышц не характерно**

А – медленное сокращение

Б – многоядерность

В – веретеновидная форма

Г – регуляция вегетативным отделом нервной системы

1. **Что не является причиной нарушения осанки**

А – не тренированность мышц

Б – нерациональное питание

В – переутомление

Г – несоответствующая росту мебель

1. **Источником энергии, необходимой для движения, являются**

А – вода

Б – витамины

В – минеральные вещества

Г – органические вещества

1. **К грудной клетке относятся:** *(вберите три верных ответа).*

А – ключицы

Б – 12 грудных позвонков

В – 12 пар ребер

Г – плечевая кость

Д – лопатки

Е – грудина

**14.** **Главной причиной нарушения осанки является…**

А – слабость мышц;

Б – привычка к определенным позам;

В – отсутствие движений во время школьных уроков;

Г – ношение сумке портфеля в одной руке.

**15. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь её...**

А – затылком, ягодицами, пятками;

Б – лопатками, ягодицами, пятками;

В – затылком, спиной, пятками;

Г – затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

Правильные ответы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № задания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Ответ | В | Г | В | А | Б | Б | В | Г | А | Б | В | Г | БВЕ | А | В |

Количество баллов:

* 14 и выше (высокий уровень)
* 10 - 13 (средний уровень)
* 9 и ниже (низкий уровень)

**Тестирование «Виды травм. Меры предупреждения травм»**

1. Что нужно сделать, если ушиб пришёлся на мягкие ткани бедра:

* конечность туго забинтовать, наложить шину, обеспечить покой;
* на место ушиба наложить тугую повязку, пузырь со льдом, конечности придать возвышенное положение, покой;
* ногу уложить на мягкий свёрток, к повреждённому месту приложить лёд, холодные примочки.

1. Доврачебная помощь при растяжении связок, вывихе и ушибе суставов:

* тепло на место повреждения и наложение шины;
* приём жаропонижающих средств;
* *холод на место повреждения и тугое бинтование*.

1. Доврачебная помощь при закрытом переломе:

* шина на место перелома без захвата соседних суставов;
* шина на место перелома с захватом верхнего сустава;
* *шина на место перелома с захватом верхнего и нижнего сустава.*

1. Что такое шина, используемая при переломе:

* отрезок автомобильной шины;
* *специальная проволочная решётка;*
* полоска мягкого металла.

1. Что следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему с повреждением позвоночника:

* тугая повязка на грудную клетку, 50 г спирта для обезболивания, полный покой;
* *уложить на спину, на жёсткий щит, подложив валики под шею и поясницу, покой.*

1. Нарушение целостности кости с образованием нескольких отломков:

* вывих;
* ушиб;
* *множественный перелом.*

1. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует…

* *охлаждать*
* нагревать
* покрыть йодной сеткой
* потереть, массировать

1. Кровотечение бывает следующих видов:

* венозное, артериальное, капиллярное, паренхиматозное, смешанное;
* *венозное, артериальное, лёгочное, носовое;*
* поверхностное, глубокое, смешанное.

1. Почему при кровотечении нельзя накладывать жгут более 2-х часов:

* возможно свёртывание крови ниже места наложения жгута;
* *возможно омертвение конечности ниже места наложения жгута;*
* возможно разрушение эритроцитов выше места наложения жгута.

1. Чтобы остановить носовое кровотечение нужно:

* запрокинуть голову назад, сделать несколько вдохов через нос и высморкаться, ввести в ноздри тампоны;
* *запрокинуть голову назад, на область носа положить холод;*
* наклонить голову слегка вперёд, сжать нос на 3 минуты, в ноздри ввести тампоны, смоченные 3% раствором перекиси водорода, на нос – холод.

1. Каков признак черепно-мозговой травмы:

* временная потеря речи;
* кровотечение из области головы;
* *временная потеря сознания.*

1. Какое условие необходимо обеспечить пострадавшему с подозрением на сотрясение головного мозга:

* дать таблетку от головной боли;
* *обеспечить покой;*
* *уложить в безопасное положение.*

1. Оказывая первую помощь при растяжении, необходимо:

* *к повреждённому месту приложить пузырь со льдом или смоченное полотенце холодной водой и наложить тугую фиксирующую повязку*
* вытянуть или дёрнуть повреждённую конечность и приложить пузырь со льдом
* вытянуть или дёрнуть повреждённую конечность и наложить тугую фиксирующую повязку
* массировать повреждённые связки и затем прогреть их

1. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся …

* переоценивают свои возможности
* *следуют указаниям преподавателя*
* владеют навыками выполнения движения
* не умеют владеть своими эмоциями.

Количество правильных ответов:

* 13-14 (высокий уровень)
* 10-12 (средний уровень)
* 9 и ниже (низкий уровень)

**Контрольная работа «Краткие сведения о строении человека. Скелет»**

Задание 1.

Тест по теме «Скелет человека»

1. Подчеркните лишнее понятие: *Плечо, голень, предплечье, кисть, стопа*

2. Какая масса всех костей у взрослого человека? *(5-6 кг)*

3. Сколько костей скелета у человека? *(около 206 костей)*

4. Сколько позвонков у человека? *(33 – 34)*

5. Что находится в канале, образованном позвонками? *(спиной мозг)*

6. Соедините стрелками:

неподвижное соединения костей колено

полу подвижное соединения костей череп

подвижное соединения костей позвоночник

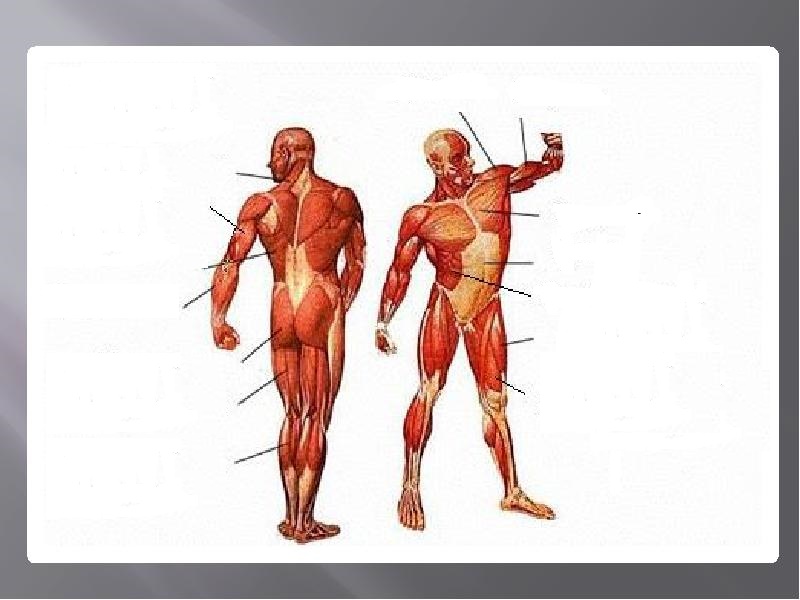
локоть

рёбра и грудин

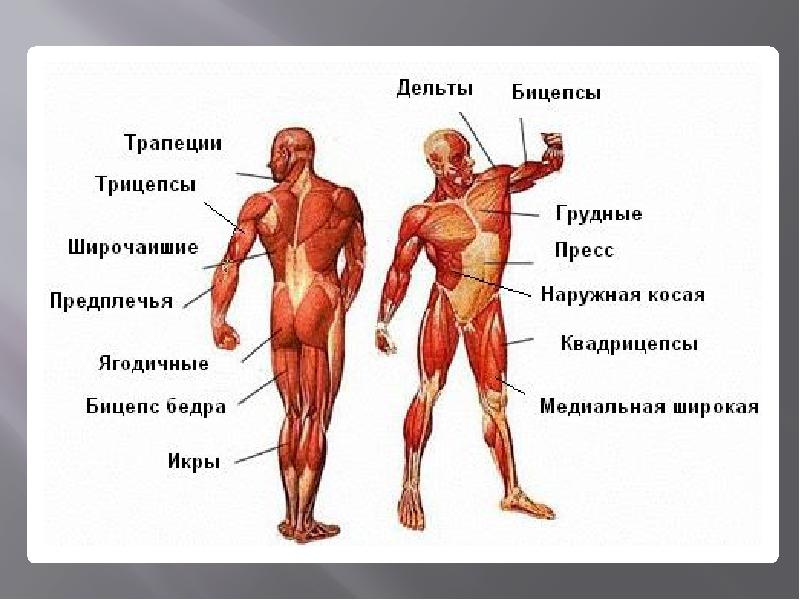
7. Что находится внутри черепа? *(мозговая ткань (86 %), спинномозговая жидкость (10 %) и кровь (4 %))*

8. При вдохе объём грудной клетки *(увеличивается)*, а при выдохе *(уменьшается).*

Задание 2. Подпишите названия мышц.



Правильные ответы



**Устный опрос «*Правила соревнований по спортивной аэробике»***

* + - 1. Размеры соревновательной площадки (м): ***(****12×12)*
      2. Размер подиума должен быть не менее (м): *(14×14)*
      3. Сбавка за запрещенные движения (балл): (*0,5)*
      4. Сбавка за нарушения в одежде (балл): *(0,2)*
      5. Остановка исполнения определяется, когда спортсмен останавливается больше, чем на: *(10 секунд)*
      6. Сбавки для каждого спортсмена за нарушение линии: *(0,1)*
      7. Численный состав жюри на чемпионатах мира (чел.): *(14)*
      8. Девушки должны быть одеты: *(цельный купальник или комбинезон)*
      9. Сбавка за нарушение времени выполнения упражнения (+/- 2 секунды от допустимого): *(0,2)*
      10. Сбавка за нарушение времени выполнения упражнения (+/- 3 секунды от допустимого): *(0,5)*
      11. Сбавка за прерывание выступления в течение 2-10 секунд: *(0,5)*
      12. Если выполнены менее 8 последовательностей САД, то в результате будет произведена сбавка: *(0,1)*
      13. Сколько счетов разрешено находиться на полу или стоя на поверхности, без изменения уровня: *(не более 32)*
      14. Недопустимая ошибка это: *(неправильная техника или сочетание нескольких ошибок)*
      15. Границы соревновательной области площадки для индивидуальных выступлений (возрастная категория 12-14 лет): *(7×7)*
      16. Продолжительность выступления соло, трио, группа (возрастная категория 9-11 лет): *(1 минута 15 секунд +/- 5сек)*
      17. Границы соревновательной области площадки для выступлений смешанных пар и трио (возрастная категория 12-14 лет): *(10×10)*
      18. Количество человек в команде танцевальной гимнастики и гимнастики с платформой: *(5 – 8 человек)*

**Тест «Правила соревнований. Состав судей для соревнований, их обязанности»**

**1. Сколько человек входит в состав судейской бригады чемпионатов и соревнований по спортивной аэробике?** - *14*

**2. Перечислите их.**

Судьи Артистичности (А-судьи) - 4; Судьи Исполнения (Е-судьи) - 4; Судьи Сложности (D-судьи) - 2; Судьи линии - 2; Судья времени - 1; Председатель бригады судей 1.

**3.Что оценивает Судья Артистичности?**

Судья Артистичности оценивает ХОРЕОГРАФИЮ:

Композиция (сложность и оригинальность):

1. Музыка и музыкальность

2. Аэробное содержание

3. Общее содержание

4. Использование пространства

Выступление (презентацию):

5. Артистичность (художественность исполнения)

**4. Функции Судьи Исполнения.**

Судьи Исполнения (Е)- оценивают техническое мастерство

* Элементы (Сложности и Акробатические)
* САД
* Переходы и Соединения
* Подъем (Пирамиду)
* Партнерство и Сотрудничество
* Синхронизацию.

**5. Функции Судьи Сложности.**

Судья Сложности (D) – отвечает за оценивание элементов сложности в упражнении и правильное определение оценки Сложности. D-Судьи обязаны распознать и определить ценность каждого элемента, выполненного правильно в соответствии с минимальными требованиями. Элементы, не отвечающие минимальным требованиям и/или элементы с падением, не получат ценность. Судьи Сложности: - делают запись всего упражнения (все элементы сложности) - считают количество элементов сложности и дают им ценность. - применяют сбавки за Сложность. Два судьи должны сравнить свои оценки и сбавки, чтобы убедиться, что они находятся в согласии и затем отправляют одну оценку.

**6. В случае непримиримых противоречий между Судьями Сложности, что необходимо им сделать?**

В случае непримиримых противоречий, они проконсультируются с Председателем бригады судей.

**7. Как осуществляется судейство линии?**

Нарушения линии фиксируются Судьями Линии, располагающимися по диагонали в двух из 4 углов площадки. Каждый судья отвечает за две линии.

**8. Разрешается ли касание линии во время выступлений?**

Лента вокруг площадки - это часть области соревнования; поэтому касание ленты разрешается. Однако, если любая часть тела будет касаться области вне ленты, то будет сделана сбавка. Сбавки за движения по воздуху вне линии не делаются.

**9. Что используют Судьи Линии чтобы показать, когда спортсмен выходит за линию?**

Судьи Линии должны использовать красный флаг, чтобы показать, когда спортсмен выходит за линию.

**10. Функции Судьи Времени.**

Судья времени отвечает за:

- Позднее появление / Неявку

- Ошибка времени / нарушение

- Прерывание / остановку выполнения упражнения

**11.Что должен предпринять Судья Времени если были допущены любые из вышеупомянутых ошибок?**

Если допускается любая ошибка, то судья времени должен сообщить о ней Председателю Бригады судей, который применит сбавку.

**12.Функции Председателя бригады судей.**

Председатель судейской бригады:

- Записывает упражнение, используя те же способы, что и судьи Сложности

- Дает ценность за обязательный подъем (пирамиду)

- Контролирует работу судей

- Вычитает из общей оценки сбавки за нарушения в соответствии с Правилам Соревнований

- Контролирует оценки Исполнения и Артистичности с позиции логики и подходит к судье, оценка которого имеет значительное отклонение от ожидаемой или, когда оценку невозможно оправдать и предлагает изменить оценку (судья вправе отказаться)

- разрешает выставление оценки:

Если необходимо по истечении времени, отведенного для D-судей, вмешивается, (10 секунд).

- Как только оценки показаны публике, невозможны никакие изменения в них, кроме случаев неправильно показанной или объявленной оценки.

**13. За что делает сбавки Председатель судейской бригады?**

Делает сбавки за:

Подъемы (пирамиды)

Запрещенные движения

Прерывание / остановку выполнения упражнения

Нарушения правил Времени / ошибки времени

Опоздание с появлением на площадке в течение 20 секунд

Ошибки Презентации в зоне соревнования

Ошибки в одежде.

**14. За что даёт штрафы Председатель судейской бригады?**

Предупреждение за:

Нахождение в запрещенной зоне

Неподходящее поведение/манеры

Одежда для Соревнования не надета на церемонии вручения медалей

**15. Когда председатель должен вмешаться в работу судей?**

Должен вмешаться, когда:

Оценки Бригады судей неправильны или недопустимы

Судьи Сложности не могут прийти к согласию по оценке трудности

Судья Линии не увидел ошибку

**Устный опрос. Профилактика утомления и переутомления.**

**1. Назовите признаки утомлени**я.

Снижение продуктивности труда; появление чувства усталости; быстрое строе исчезновение признаков утомления после отдыха.

**2. Назовите признаки переутомления.**

Снижение продуктивности труда; снижение сопротивляемости организма; появление чувства усталости.

**3. Наиболее рациональными мероприятиями по восстановлению умственной работоспособности школьников являются:**

Активный отдых в условиях открытого воздуха; соблюдение гигиенических рекомендаций режима труда и отдыха.

**4. Основными принципами построения режима дня являются:**

**Чередование видов деятельности; регулярность видов деятельности; оптимальная продолжительность всех видов деятельности; учет морфофункциональных возможностей организма.**

**5. Воздушно-тепловой режим в учебных помещениях**.

Температура воздуха в спортивном зале не ниже 16-17 градусов по С.

**6. Что приводит к переутомлению?**

Недостаточный по времени отдых или же чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени нередко приводят к переутомлению.

**7. Как себя чувствует человек при переутомлении?**

При переутомлении отмечаются головная боль, рассеянность, снижение памяти, внимания, нарушается сон.

**8. Что необходимо делать для предупреждения переутомления?**

Для предупреждения переутомления необходимо наладить режим дня, исключить недосыпание, недоедание, уменьшить нагрузку, правильно организовать чередование занятий и отдыха. Следует отдохнуть от той работы, которая вызвала утомления. При возникновении состояния физического или умственного переутомления рекомендуется пользоваться различными средствами народной медицины, которые оказывают тонизирующее действие на организм.

**Раздел «Практическая подготовка»**

**Практический зачет «Оценка хореографической подготовленности»**

Хореографическая и танцевальная подготовка оцениваются по 10 балльной системе. Сбавки за неточное исполнение движений даются за каждый элемент в соответствии с правилами судейства: 0,1-0,2 балла - незначительные нарушения; 0,3-0,4 балла - значительные нарушения и 0,5 балла - грубые нарушения.

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел подготовки | Содержание норматива |
| Хореографическая подготовка | •Demi plie (полуприсед);  •Grand plie (присед) по всем позициям с движениями рук, наклонами и др. |
| •Battement tendu (выставление ноги на носок (на точку);  •Battement tendu jete (резкий подъем ноги на 25-45°) по всем позициям, в сочетаниях с другими движениями |
| •Rond de jambe parterre (круговое движение ногой);  •Rond de jambe en l′air (круговое движение голенью) в разных вариантах и в сочетаниях с другими движениями |
| •Battement fondu (плавное сгибание и разгибание ноги на 45°, 90°);  • Battement frappe; battement double frappe (резкое сгибание и разгибание ноги на пол, на 25, 45°) во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями |
| •Grand battement jete (махи) из 1-ой и 5-ой позиции во всех направлениях, в разных сочетаниях с другими движениями. |
| Композиционная подготовка | Комбинации шагов спортивной аэробики с использованием современных танцевальных стилей (16 тактов) |

**Практический зачет «акробатические навыки»**

Для выполнения зачетных упражнений обучающиеся получают карточки с заданиями.

Комбинации для совершенствования и практического зачета:

1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев — перекатом назад стойка на лопатках – согнув ноги — перекатом вперед упор присев — кувырок в сторону в упор присев, из упора присев поворотом выход в мост на одну ногу, поворот в упор присев – стойка на руках (без задержки) – основная стойка.

2. Из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев — перекатом назад стойка на лопатках (держать) — перекатом вперед лечь и «мост» — лечь, перекат назад с опорой руками за головой — перекатом вперед упор присев – основная стойка.

3. Из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках — перекатом вперед лечь и «мост на одну ногу» — опуститься в положение лежа на спине — сесть, руки в стороны — опираясь слева поворот в упор присев — кувырок вперед в упор присев — прыжок вверх прогибаясь, переворот боком – основная стойка.

4. Кувырок вперед, правая скрестно перед левой и поворот кругом в упор присев – кувырок назад – перекатом назад стойка на лопатках - перекатом вперед упор присев и переворот вперед на две ноги – основная стойка.

5. Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» (со страховкой) -  лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках (держать) - перекатом вперед упор присев -  кувырок назад в упор присев - кувырок вперед и переворот боком, прыжок вверх прогибаясь – основная стойка.

6. Два кувырка вперед и, выпрямляясь, руки вверх - опуститься в «мост» - лечь и стойка на лопатках - перекат вперед в упор присев и прыжок прогибаясь ноги врозь, переворот боком – основная стойка.

7. Из упора присев кувырком вперед стойка на лопатках - перекат вперед в сед с наклоном - кувырок назад в упор присев - стойка на предплечьях согнув ноги - опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь, переворот боком – основная стойка.

8. Из упора присев кувырок вперед - кувырок вперед в сед с наклоном - лечь и «мост» - лечь и стойка на лопатках - перекатом вперед сед с наклоном - кувырок назад, поворот на 180 - переворот боком – основная стойка.

Оценка по технике выполнения акробатических упражнений осуществляется по трем уровням:

* высокий – безошибочное выполнение обучающимся технических элементов и действий в учебной практической деятельности;
* средний – выполнение обучающимся технических элементов и действий с незначительными ошибками в учебной практической деятельности;
* низкий– незнание техники выполнения, неумение выполнять технические элементы в учебной практической деятельности

Для выполнения зачетных упражнений обучающиеся получают карточки с заданиями.

**Комбинации для совершенствования и практического зачета**

1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны – упор присев и стойка на предплечье толчком двумя – опускание в упор присев и кувырок вперед – длинный кувырок и прыжок вверх прогибаясь, переворот боком в упор лежа, упор присев.

2. Из упора присев кувырок назад – перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперед лечь и «мост» – поворот в упор стоя на правом колене, левую назад – махом левой упор присев и кувырок вперед, рондат – прыжок вверх прогибаясь – основная стойка.

3. С 2-3 шагов разбега рондат, кувырок вперед прыжком в упор присев – силой стойка на предплечье – опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом – полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед, рондат и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь – основная стойка.

4. Шагом левой равновесие – выпад правой, руки в стороны – кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед – кувырок назад в упор присев, переворот вперед на одну ногу, рондат – прыжок вверх с поворотом кругом – основная стойка.

5. Махом одной и толчком другой стойка на руках и кувырок вперед – силой стойка на предплечье – опускаясь в упор присев, кувырок назад –поворот на 180, переворот боком в упор лежа.

6. Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс – выпрямляясь с поворотом налево, сед и угол (держать), руки в стороны – лечь и стойка на лопатках – кувырок назад в полушпагат – упор присев и шагом левой переворот вперед на одну ногу, рондат – основная стойка.

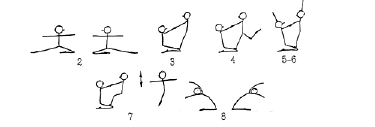
7. С 2-3 шагов разбега кувырок прыжком перед – кувырок вперед в упор присев – толчком двумя выход в стойку на руках – опускаясь в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись – выпрямляясь шагом одной и махом другой, переворот в сторону – основная стойка.

8. Кувырок вперед в сед с наклоном – выпрямляясь, сед углом, руки в стороны – перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперед лечь и «мост» – поворот в упор присев – встать в равновесие на одной ноге, руки в стороны, выпад вперед и кувырок вперед в упор присев, переворот вперед на одну ногу – основная стойка.

***Упражнения в парах***

**Комплекс 1.**

И.п. – боком друг к другу.

1. Обе – кувырок боком в разные стороны, встать на одно колено, разноименные ноги в стороны.

2. Обе – полушпагат, повернувшись лицом друг к другу.

3. Нижняя – сед на пятках, верхняя – встать на бедра партнерши, прогнуться (хват глубокий).

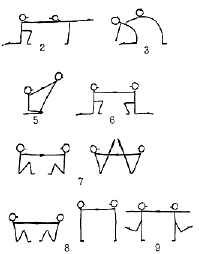
4. Верхняя – согнуть ногу назад – встать на обе ноги и, отпустив одну руку, повернуться – то же на другую руку – соединяя руки, соскок.

5. Обе – встав на колени, наклон назад до горизонтального положения, руки вверх в стороны.

**Комплекс 2.**

И.п. – лицом друг к другу в 2–3 шагах.

1. Нижняя – кувырок назад на колено, руки вперед-вверх, верхняя – одновременно кувырок вперед на одну.

2. Верхняя – встать на впередистоящую ногу и, соединяя руки лицевым хватом с нижней, равновесие – «ласточка», поднимая ногу не ниже плеч.

3. Нижняя – встать на колени и наклон до опоры о голени, верхняя выпрямиться с поворотом кругом, и «мост» наклоном назад с опорой руками о бедра партнерши.

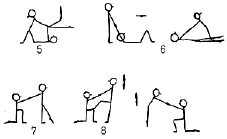
4. Выпрямиться.

5. Нижняя – сесть на пятки, верхняя – взявшись за руки с нижней глубоким хватом, стать на ее бедра (спиной к нижней).

6. Верхняя – сход на одну и поворот кругом, обе – встать на колено, соединив руки лицевым хватом, соединяя ноги, встать и прогнуться (руки выпрямить).

7. Обе – сесть, не разрывая хвата, разогнуть ноги в высокий угол, ступни ног соединены.

8. Обе – согнуть ноги и встать (носки ног соединены, руки выпрямлены).

9. Обе – отнести одну руку в сторону и согнуть одну ногу назад.

**Комплекс 3.**

И.п. – верхняя за нижней

1. Обе – кувырок назад на колени.

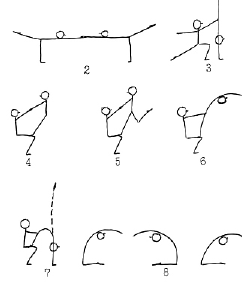
2. Обе – наклон назад до горизонтального положения.

3. Обе – выпрямиться, кувырок вперед, встать.

4. Синхронно 2–3 шага вперед и прыжок со сменой ног спереди.

5. Нижняя – лечь, согнув ноги; верхняя – опираясь руками о колени, а бедрами о руки партнерши, прогнуться, сгибая одну ногу к голове.

6. Верхняя – встать на пол у плеч партнерши и через упор на руках прыжок через нее.

7. Нижняя – перекатом назад с помощью партнерши встать на колено; верхняя – проходит вперед с поворотом кругом.

8. Верхняя – с 2–3 шагов, толкаясь с бедра нижней, прыжок вверх, опираясь на руки партнерши (без разрыва хвата).

**Комплекс 4.**

И.п. – лицом друг к другу на расстоянии 9–10 шагов.

1. Обе – «колесо» и поворот лицом друг к другу.

2. Обе – равновесие «ласточка», взявшись лицевым хватом, с доведением ноги до плеч.  
3. Обе – выпад; верхняя – стойка махом с поддержкой нижней, ноги вместе; нижняя – отпустить одну руку.

4. Верхняя – сойти, соединить руки лицевым хватом с нижней и встать на бедра партнерши, стоящей в полуприседе.

5. Верхняя – согнуть ногу назад.

6. Верхняя – встать на обе ноги; нижняя – перехватить партнершу за бедра; верхняя – прогнуться до горизонтального положения.

7. Верхняя – продолжая прогибаться, опереться руками о пол и через стойку на руках опуститься на колени.

8. Обе – стоя на коленях, прогнуться до горизонтального положения.

**Оценка техники** выполнения акробатических упражнений осуществляется по трем уровням:

* высокий – безошибочное выполнение обучающимся технических элементов и действий в учебной практической деятельности;
* средний – выполнение обучающимся технических элементов и действий с незначительными ошибками в учебной практической деятельности;
* низкий– не знание техники выполнения, неумение выполнять технические элементы в учебной практической деятельности.

**Тест для измерения скоростно-силовых способностей**

*1. Челночный бег 3 х 8м, с касанием набивных мячей*

Оборудование: 2 набивных мяча весом 2 кг, секундомер.

Описание: Из положения высокого старта испытуемый по команде «МАРШ!» выполняет бег до мяча, касается его, возвращается, касается второго мяча и бежит назад. Тест закончен, когда испытуемый пересечет линию финиша.

Результат: Фиксируется время в секундах от старта до момента пересечения финиша.

Общие указания: Набивные мячи располагаются на расстоянии 70-80 см от старта и финиша. Испытуемый должен обязательно коснуться мяча. Дорожка для бега быть ровной и не скользить.

*2. Челночный бег 3 х 8 м, между двумя гимнастическими скамейками*

Оборудование: Скамейки положены набок поверхностями друг к другу на расстоянии 30 см и на равном расстоянии от линии старта и финиша. Выполнение теста такое же, как и предыдущего.

Результат теста определяется по разнице времени в секундах между вторым и первым тестом.

Общие указания: Испытуемый перед выполнением должен сделать пробную попытку.

Измеряется уровень способности к перестроению двигательной деятельности.

**Тест для измерения уровня развития специальной выносливости**

*Повороты на узкой части гимнастической скамейки*

Оборудование: гимнастическая скамейка, секундомер.

Описание: На узкой поверхности скамейки (ширина 10 см) необходимо сделать четыре поворота (налево или направо). Упражнение закончено, когда испытуемый вернется в исходное положение. Если он потерял равновесие (упал, коснулся земли) ему начисляют 1 штрафную секунду. При касании земли более одного раза, упражнение повторяется.

Результат: Оценивают время выполнения четырех поворотов с точностью до 0,1 секунды.

Измеряется способность к динамическому равновесию.

*Бег к пронумерованным набивным мячам*

Оборудование: Пять набивных мячей весом 3 кг, один набивной мяч весом 4 кг, секундомер, измерительная лента, мел.

Описание: Ученик стоит перед набивным мячом (4 кг), позади него на расстоянии 3 метра и в 1,5 метрах друг от друга лежат в кружках пять набивных мячей (3 кг), с цифрами от 1 до 5 (расположение произвольное). Учитель называет цифру, ученик поворачивается на 180 градусов, бежит к соответствующему мячу, касается его и возвращается назад к мячу (4 кг). Как только он коснулся мяча (4 кг), учитель называет другую цифру и т. д. Упражнение заканчивается после того, как ученик выполнит команды учителя три раза и после этого коснется мяча весом 4 кг. После объяснения и демонстрации ученик выполняет одну попытку. Перед каждым новым исполнителем расположение мячей меняется.

Результат: определяется по времени, показанному обучающимся, выполнившим упражнение в целом.

**Общая физическая и специальная подготовка (Цуркан А.Ю.)**

**Оценочные нормативы по ОФП**

За некачественное исполнение норматива оценка снижается на 1 балл.

Проходной балл для 1 - 2 года - 20 б.; для 3 года - 32 б.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжки в длину с места  в см. | | | Прыжки со скакалкой Кол-во за 20 сек | | | Бег 20 м с высокого старта (сек) | | | Складывание из положения, лежа на спине, Кол-во за 30 сек. | | | Баллы |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год (бег с высоким подниманием бедра на уровне талии) | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год |
| 100 | 150 | 180 | 30 и более | 30 и более | 60 и более | 4,8-4,9 | 4,5-4,6 | 4,6-4,7 | 12 -11 | 18 - 17 | 22 | **5,0** |
| 95 | 149-145 | 179-175 | 29-25 | 29-25 | 59-55 | 5,0-5,1 | 4,7-4,8 | 4,8-4,9 | 10 -9 | 16 -15 | 21 | **4,5** |
| 90 | 144-139 | 174-169 | 24-20 | 24-20 | 54-50 | 5,2-5,3 | 4,9-5,0 | 5,0-5,1 | 8-7 | 14 -13 | 20 | **4,0** |
| 85 | 138-133 | 168-163 | 19-15 | 19-15 | 49-45 | 5,4-5,5 | 5,1-5,2 | 5,2-5,3 | 6-5 | 12 -11 | 19 | **3,5** |
| 80 | 132-128 | 162-157 | 14-12 | 14-12 | 44-40 | 5,6-5,7 | 5,3-5,4 | 5,4-5,5 | 4-3 | 10 -9 | 18 | **3,0** |
| 70 | 127-126 | 156-158 | 11-10 | 11-10 | 39-38 | 5,8-5,9 | 5,5-5,6 | 5,6-5,7 | 3-2 | 9-8 | 17 | **2,5** |
| 60 | 125-124 | 157-156 | 9-8 | 9-8 | 37-36 | 6,0 | 5,5-5,6 | 5,8 |  |  |  | **2,0** |

**Оценочные нормативы по СФП**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шпагаты в 3- х направлениях  (правая, левая, продольный) | | | Наклон вперед из седа ноги вместе  (держать 3 сек.) | | | Равновесие на одной ноге, другая вперед, согнутая в колене (стопа прижата к колену), держать сек. | | | | Отжимание в упоре лежа  Кол-во раз | | | | Баллы |
| 1 год | 2 год | 3 год  (со скамейки высота 20 см) | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | | 1 год | 2 год | 3 год | |
| 12-14 лет | 15-17 лет | 12-14 лет | 15-17 лет |
| Полное касание бедрами пола | | | полная свободная складка | | | 9 сек | 16 сек. | 20 сек | 22 сек. | 5 раз | 8-6 раз | 15 и более | 19 и более | **5,0** |
| Неполное касание пола | | | Касание грудью колен, ноги прямые. | | | 9-8 сек. | 14 сек. | 18 сек. | 20 сек | 4 раза | 5-4 | 14-12 | 18-16 | **4,0** |
| Недостаточное касание | | | Касание грудью колен, ноги слегка согнуты | | | 8-7 сек. | 12 сек. | 16 сек. | 18 сек | 3 раза | 4-3 раза | 12-10 | 16-14 раз | **3,0** |
| Угол между бедрами 1700 | | | Касание колен головой, ноги слегка согнуты | | | 7-6 сек. | 10 се. | 14 сек. | 16 сек | 2 раза | 3-2 раза | 10 - 8 раз | 14-12 раз | **2.0** |
| Угол между бедрами больше1450 | | | Касание колен головой, ноги согнуты | | | 6-5 сек. | 8 сек. | 12 сек. | 14 сек | 1 раз | 2-1 раза | 8- 6 раз | 12-10 раз | **1,0** |

**Бланк педагогического наблюдения «ОФП»**

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Фамилия, имя | знание терминологии базовых шагов | | знание техники выполнения базовых шагов | | выполнение связки из базовых шагов  (8 счетов) | | «координация» базовые шаги + движения рук | | Средний показатель  обучающегося  по данным  параметрам | |
|  |  | начало года | конец  гола | начало года | конец года | начало года | конец  года | начало года | конец  года | начало года | конец года |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Оценка по показателям осуществляется по трем уровням:

* высокий – обучающийся знает терминологию и технику выполнения базовых шагов, безошибочно выполняет базовые шаги, с легкостью выполняет координационные упражнения
* средний – обучающийся знает терминологию и технику выполнения базовых шагов, но выполняет с незначительными ошибками, выполняет координационные упражнения с небольшими затруднениями
* низкий – обучающийся не знает терминологию и технику выполнения базовых шагов, не может выполнить базовые шаги и координационные упражнения

2. Упражнения для самостоятельного выполнения:

*Группа А. Динамическая сила*

Отжимания.

* 20 раз локти перпендикулярно туловищу
* 15 раз локти прижаты к туловищу («градусник под мышками»)
* венсон

*Группа В. Статическая сила*

* Упор углом ноги врозь держать 10 счетов – 15 раз
* «Книжка» - 36 раз.

При наличии перекладины: подъем ног максимально вверх по 10 раз (минимум)

* Ноги разведены (угол 900), носки натянуты
* Ноги вместе
* Колени к груди

*Группа С. Прыжки*

* 100 маленьких прыжков
* 100 высоких прыжков
* 50 прыжков в группировку
* 30 прыжков 3600

Можно чередовать с прыжками через скакалку в течение 10 минут

*Группа D. Равновесие и гибкость*

* Максимальные махи ногами вперед, в сторону, назад, вертикальный шпагат минимум по 10 раз каждой ногой
* Шпагаты: одна нога на возвышенности (диван, стул и т.д.)
* Поворот на 1 ноге 3600 и более. Стойка на руках у стенки

Для тренировки выносливости: бег в умеренном темпе минимум 5 минут.

**Упражнения для самоконтроля:**

*Группа А. Динамическая сила*

Отжимания.

* 30 раз локти прижаты к туловищу («градусник под мышками»)
* 20 раз «венсон»

*Группа В. Статическая сила*

* Упор углом ноги врозь держать 30 счетов – 10 раз
* «Книжка» - 48 раз.
* При наличии перекладины: подъем ног максимально вверх по 20 раз (минимум)
* Ноги разведены (угол 900), носки натянуты
* Ноги вместе

*Группа С. Прыжки*

* 100 маленьких прыжков
* 100 высоких прыжков
* 100 прыжков в группировку
* 30 прыжков 3600, 5400, 7200

Можно чередовать с прыжками через скакалку в течение 15 минут.

*Группа D. Равновесие и гибкость*

* Максимальные махи ногами вперед, в сторону, назад, вертикальный шпагат минимум по 10 раз каждой ногой
* Шпагаты: одна нога на возвышенности (диван, стул и т.д.)
* Поворот на 1 ноге 3600 и более. Стойка на руках у стенки

Для тренировки выносливости: бег в умеренном темпе минимум 10 минут.

**Контрольные испытания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
| Скоростные качества | бег 30 м  (не более 7,2 с) | бег 30 м  (не более 7,1 с) | бег 30 м  (не более 7,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | прыжок в длину с места  (не менее 115 см) | прыжок в длину с места  (не менее 125 см) | прыжок в длину с места  (не менее 135 см) |
| подъем туловища лежа на спине за 30 сек.  (не менее 13 раз) | подъем туловища лежа на спине за 30 сек.  (не менее 17 раз) | подъем туловища лежа на спине за 30 сек.  (не менее 20 раз) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,8 с.) | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,4 с.) | Челночный бег 3х10 м  (не более 10,1 с.) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 5 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 8 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 12 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) | Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп) |
| Выносливость | Прыжки со скакалкой за 1 мин  (не менее 70 раз) | Прыжки со скакалкой за 1 мин  (не менее 80 раз) | Прыжки со скакалкой за 1 мин  (не менее 100 раз) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

**Технико-тактическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И. обучающегося | элементы группы A | | элементы группы B | | элементы группы C | | элементы группы D | | результат |
| Эл | Р | Эл | Р | Эл | Р | Эл | Р |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Эл – название элемента группы Р - результат

Элементы групп оцениваются по 5 балльной системе:

5 – элемент выполнен без ошибок;

4 – элемент выполнен с незначительными нарушениями;

2-3 – элемент выполнен со значительными нарушениями;

1 – элемент выполнен с грубыми нарушениями;

0 – элемент не выполнен.

**Список элементов для тестирования:**

**Группа A**

1. Отжимания: ноги на ширине плеч, на одной ноге, «венсон».

2. Геликоптер: с приземлением в упор лежа, в шпагат, в «венсон».

**Группа B**

1. Упор углом ноги врозь, ноги вместе.

2. Упор высокий угол ноги вместе, ноги врозь.

3. Горизонтальный упор, упор «венсон».

**Группа C**

1. Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) - ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90 °), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60 °. Приземление на две ноги.

2. Шпагат (разножка) (SPLIT) - ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положении сагиттального шпагата (180°), с вертикальным положением туловища. Приземление на две ноги.

3. Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) - ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.

4. Прыжок с поворотом на 180°, 360° (AIR TURN) – с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на 180°, 360°. Приземление на две ноги.

5. Согнувшись (PIKE) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. Приземление на две ноги.

6. Группировка (TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе.

7. Прыжком поворот на 180° и группировка (TURN TUCK JUMP) - вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе.

8. Смена положения ног - ножницы (SCISSORS) - маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.

9. Казак (COSSACK) - ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе - одна прямая нога направлена вперед, а другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60 °. Угол сгибания колена не может быть больше чем 60 °. Приземление на две ноги.

10. Казак с поворотом на 180° (промахом) (TURN COSSACK JUMP) – вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на 180°. В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.

**Группа D**

1. Поворот на одной ноге на 360°, 7200 (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.

2. Поворот на 360° нога горизонтально.

3. Поворот на 360° в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANCE TURN) - поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень. Поворот на 360 ° должен быть выполнен полностью.

4. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTICAL SPLIT) - стоя на одной ноге наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около опорной ноги. Голова, туловище и нога располагаются вертикально.

5. Шпагат лежа на спине (SUPINE SPLIT) – лежа на спине, одна нога поднята вперед-вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.

6. Панкейк (SPLIT THROUGH) (PANCAKE) – из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.

7. Либела - из стойки на одной, другая ноге поднята назад, для начала - вертикального круга - 360°. Одновременно тело поворачивается 360° на опорной ноге. Одна рука касается пола, рядом с опорной ноги. Поднятая нога опускается в вниз. Стойка на одной ноге или ноги вместе.

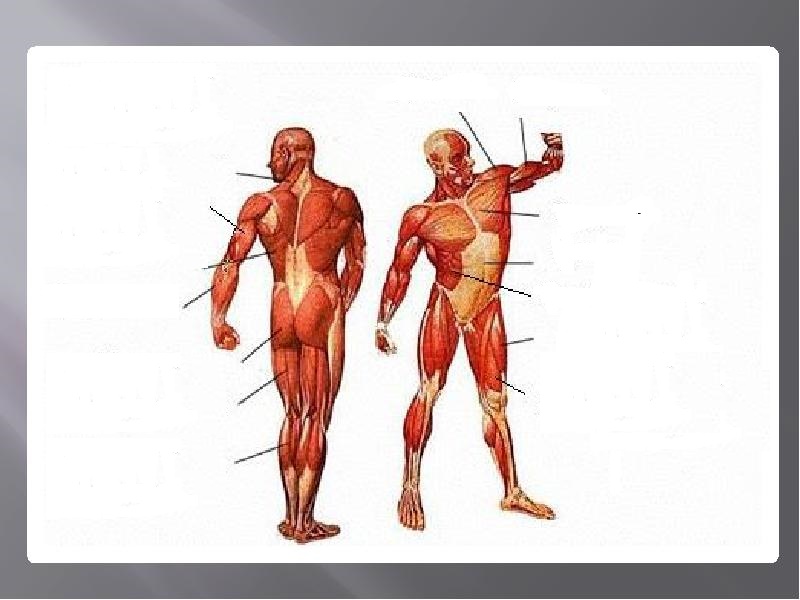
**Промежуточная диагностика 1 год обучения (в конце учебного года)**

**Проверка теоретических знаний, письменный зачет**

Задание 1.

1. **Когда появилась аэробика?**
2. *60 – 70 г. 20 века*
3. 30 – 40 г. 20 века
4. 80 – 90 г. 20 века
5. **Что такое фитнес?**
6. *любое физическое упражнение*
7. комплекс тренировок
8. достижение определенного уровня здоровья, средством физических упражнений
9. **Что такое аэробика?**
10. движение под музыку
11. избавление от лишнего веса.
12. *вид физической активности, связанный с повышенным потреблением кислорода.*
13. **Кто открыл *э*поху современной аэробики?**
14. *американец доктор Кеннет Купер*
15. Джейн Фонда
16. Наоми Кэмбл
17. Сюзанна Кокс
18. **В каком году образовалась I международная ассоциация танцевальных упражнений (IDEA)?**
19. *1982*
20. 1930
21. 1996
22. 2002
23. **Что дают регулярные занятия аэробикой человеку?**
24. *повышение скорости обмена веществ*
25. снижается уровень содержания жиров в организме
26. улучшается самочувствие
27. устойчивость к стрессам
28. **Пульс в покое составляет:**
29. 100 – 120 ударов в минуту
30. *60 – 90 ударов в минуту*
31. 90 – 110 ударов в минуту
32. **Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?**
33. *вести здоровый образ жизни*
34. читать подходящую литературу
35. уважать старших
36. **Что не относится к составляющим здорового образа жизни?**
37. режим дня
38. закаливание
39. занятие физкультурой
40. *не соблюдение правил личной гигиены*
41. **Что такое осанка?**
42. это прямая спина
43. *это привычная поза человека*
44. это заболевание позвоночника
45. **Что не нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?**
46. чистить их два раза в день
47. *есть много сладкого*
48. посещать кабинет зубного врача
49. отказаться от фруктов и овощей
50. **Какие физические качества развивают аэробные упражнения?**
51. гибкость
52. *быстроту*
53. *выносливость*
54. *ловкость*
55. **С чего необходимо начинать закаливание?**
56. обливание холодной водой
57. *обтирание*
58. сон при открытой форточке
59. купание в холодной воде
60. **Что необходимо делать при ушибе?**
61. *положить холодный компресс*
62. ничего не делать
63. наложить тугую повязку
64. **Какая система не является частью человеческого организма**
65. *экосистема*
66. кровеносная система
67. скелетная система
68. мышечная система
69. **Какая система организма обеспечивает поступление в организм кислорода и выделение углекислого газа, паров воды?**
70. *дыхательная система*
71. кровеносная система
72. скелетная система
73. мышечная система
74. **В легких кровь забирает из воздуха…**
75. *кислород*
76. углекислый газ
77. азот
78. **Что из перечисленного относится к опорно-двигательной системе?**
79. *череп*
80. нервы
81. спинной мозг
82. головной мозг
83. **Создают опору телу**
84. *Органы опорно-двигательной системы*
85. Органы чувств
86. Органы нервной системы
87. **Скелет человека состоит из…**
88. *костей*
89. мышц
90. головного и спинного мозга
91. **Какая часть скелета защищает сердце и лёгкие?**
92. *грудная клетка*
93. позвоночник
94. туловище
95. **Какой орган не является частью сердца?**
96. *желудок*
97. правое предсердие
98. левое предсердие
99. левый желудочек
100. **Какая система состоит из сердца и сосудов, по которым течет кровь?**
101. *кровеносная*
102. дыхательная система
103. скелетная система
104. мышечная система
105. **Через какую систему происходит выделение из организма жидких продуктов обмена?**
106. *мочевыделительная система*
107. кровеносная система
108. скелетная система
109. мышечная система
110. **Защищает внутренние органы человека от жары, холода, болезнетворных бактерий…**
111. *кожа*
112. мышцы
113. скелет
114. **Вирусы гриппа передаются от больного человека к здоровому**…
115. *через капельки слюны*
116. через вещи больного
117. через грязные руки

28. **Яд никотин содержится**…

1. *в табачном дыме*
2. в спиртных напитках
3. в грязной воде
4. **Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует…**
5. *охлаждать*
6. нагревать
7. покрыть йодной сеткой
8. потереть, массировать
9. **Одним из основных средств физического воспитания является:**
10. физическая нагрузка;
11. физические упражнения;
12. физическая тренировка
13. *урок физической культуры*.
14. **Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**
15. на формирование правильной осанки;
16. на гармоническое развитие человека;
17. *на всестороннее развитие физических качеств*;
18. на достижение высоких спортивных результатов.
19. **К показателям физической подготовленности относятся:**
20. *сила, быстрота, выносливость*;
21. рост, вес, окружность грудной клетки;
22. артериальное давление, пульс;
23. частота сердечных сокращений, частота дыхания.

Количество правильных ответов:

* 28 и выше (высокий уровень)
* 22-27 (средний уровень)
* 21 и ниже (низкий уровень)

Задание 2. Подпишите названия мышц.

Количество правильных ответов:

* 12 и выше (высокий уровень)
* 8-11 (средний уровень)
* 7 и ниже (низкий уровень)

**Проверка теоретических знаний за 2 учебный год, письменный зачет.**

Задание 1.

* + - 1. **Для того, чтобы быть здоровым, необходимо…**

1. Всё время себя подстёгивать
2. ***Заниматься спортом***
3. ***Правильно питаться*** 
   * + 1. **Что такое гигиена?**
4. ***Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья***
5. ***Система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья***
6. То же, что и стоматология
   * + 1. **Витамины – химические составляющие, необходимые для нормального функционирования каждого здорового организма. В какой пище больше всего витамина А?**
7. Неочищенные зародыши злаков, апельсины, мясо
8. *Яйца, рыба, молоко, зеленые овощи, сливочное масло*
9. Морская капуста, мед, рыбий жир
   * + 1. **Продолжите фразу:**
10. «Чистота – залог …» *здоровья*
11. «В здоровом теле — …» *здоровый дух*
12. «Солнце, воздух и вода — …» *наши лучшие друзья*
13. «Чисто жить — …» *здоровым быть*
14. «Кто аккуратен — …»*тот людям приятен*
    * + 1. **Укажите неправильный ответ:**
15. Нужно избегать больших объемов пищи за один приём
16. Есть нужно не спеша, тщательно пережевывая пищу
17. *Редкие приёмы пищи полезны нашему организму*
    * + 1. **Продолжите фразу Владимира Леви «Жизнь делает жизнью…»**
18. *Движение*
19. Излишества
20. Ожидания
    * + 1. **Какая пища вредна для нашего организма?**
21. Пареная
22. Сырая
23. *Жареная*
    * + 1. **В день нужно съедать минимум (…) свежих овощей и фруктов**
24. 300 грамм
25. *500 грамм*
26. 2 килограмма
    * + 1. **Для предотвращения переутомления необходимо:**
27. *Чередовать труд и отдых*
28. С утра выполнить большой объем работы
29. ***Соблюдать последовательность в работе и учебе*** 
    * + 1. **Здоровое питание это…**
30. Трудновыполнимые диеты
31. Экзотические продукты
32. *Употребление в достаточном количестве свежих овощей и фруктов*
    * + 1. **Малоподвижный образ жизни отрицательно влияет, в первую очередь на…**
33. *Сердце*
34. Голени
35. Плечи
    * + 1. **Чтобы быть здоровым, обязательно надо… (выберите правильные ответы):**
36. *Высыпаться*
37. *Совершать прогулки на свежем воздухе*
38. Заниматься экстремальными видами спорта
39. Сытно питаться (утверждение не верно, главное соблюдать принципы рационального питания)
    * + 1. **Минеральные соли – очень важный компонент пищи. Они участвуют во всех физиологических функциях организма. Какие главные минеральные элементы вы знаете (выберите правильный ответ)?**
40. *Натрий, калий, кальций, фтор*
41. Кремний, фосфор, бор, теллур
42. Цирконий, барий, цезий, бром
    * + 1. **Какую помощь можно оказать при вывихе?**
43. Дергать руку, пока боль не уйдёт
44. *Вправить вывих может только врач*
45. *В качестве первой помощи следует зафиксировать поврежденную часть и доставить в больницу*
    * + 1. **Доврачебная помощь при растяжении связок, вывихе и ушибе суставов:**
46. тепло на место повреждения и наложение шины;
47. приём жаропонижающих средств;
48. *холод на место повреждения и тугое бинтование*
    * + 1. **Доврачебная помощь при закрытом переломе:**
49. шина на место перелома без захвата соседних суставов;
50. шина на место перелома с захватом верхнего сустава;
51. *шина на место перелома с захватом верхнего и нижнего сустава*
    * + 1. **Нарушение целостности кости с образованием нескольких отломков:**
52. вывих;
53. ушиб;
54. *множественный перелом*
    * + 1. **Чтобы остановить носовое кровотечение нужно:**
55. запрокинуть голову назад, сделать несколько вдохов через нос и высморкаться, ввести в ноздри тампоны;
56. *запрокинуть голову назад, на область носа положить холод;*
57. Наклонить голову слегка вперёд, сжать нос на 3 минуты, в ноздри ввести тампоны, смоченные 3% раствором перекиси водорода, на нос – холод.
    * + 1. **Оказывая первую помощь при растяжении, необходимо:**
58. *к повреждённому месту приложить пузырь со льдом или смоченное полотенце холодной водой и наложить тугую фиксирующую повязку;*
59. вытянуть или дёрнуть повреждённую конечность и приложить пузырь со льдом
60. вытянуть или дёрнуть повреждённую конечность и наложить тугую фиксирующую повязку;
61. массировать повреждённые связки и затем прогреть их.
    * + 1. **Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся …**
62. переоценивают свои возможности;
63. *следуют указаниям преподавателя;*
64. *владеют навыками выполнения движения;*
65. не умеют владеть своими эмоциями.
    * + 1. **Хрящ это – ……….. ткань**
66. эпителиальная
67. нервная ткань
68. *соединительная*
69. поперечнополосатая мышечная
    * + 1. **Неорганические вещества обеспечивают костям:**
70. *твёрдость и хрупкость*
71. твёрдость и гибкость
72. хрупкость и эластичность
73. гибкость и эластичность
    * + 1. **Полуподвижно соединены:**
74. кости верхней конечности
75. *позвонки грудного отдела позвоночника*
76. кости черепа
77. кости нижней конечности
    * + 1. **Кости пясти и фаланги пальцев относятся к ... костям:**
78. плоским
79. длинным трубчатым
80. *коротким трубчатым*
81. губчатым
    * + 1. **В состав кисти не входят:**
82. *плюсна*
83. запястье
84. пясть
85. фаланги пальцев
    * + 1. **Рост костей в толщину происходит за счёт:**
86. Хряща
87. красного костного мозга
88. жёлтого костного мозга
89. *надкостницы* 
    * + 1. **К лицевому отделу черепа относятся ... кости:**
90. височные
91. затылочная
92. *скуловые*
93. теменные
    * + 1. **В связи с трудовой деятельностью у человека появилась**:
94. чашеобразный таз
95. S – образный позвоночник
96. *большой палец на руке противопоставлен остальным*
97. сводчатая стопа
    * + 1. **Изменение формы сустава и невозможность движения в нём – это:**
98. перелом
99. ушиб
100. *вывих*
101. растяжение
     * + 1. **Для поперечнополосатых мышц характерно:**
102. медленное сокращение
103. *многоядерность*
104. веретеновидная форма
105. регуляция вегетативным отделом нервной системы.
     * + 1. **Что не является причиной плоскостопия:**
106. ношение обуви на высоких каблуках
107. длительное пребывание на ногах
108. ожирение
109. *стресс*

Количество правильных ответов:

* 28 и более (высокий уровень)
* 23-27 (средний уровень)
* 22 и ниже (низкий уровень)

**Практический зачет.**

**Комбинации для совершенствования и практического зачета.**

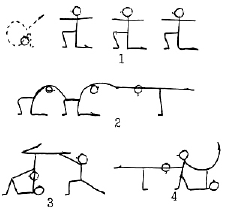
1.  Из упора присев кувырок назад - перекатом назад стойка на лопатках - перекатом вперед встать - «мост» (мост на одну ногу) - поворот в упор присев - кувырок вперед - прыжок вверх прогибаясь и о. с.

2. Шагом левой равновесие -  выпад правой, руки в стороны -  кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед - кувырок назад в упор присев - прыжок вверх с поворотом кругом встать – рондат и о. с.

3. Кувырок вперед в сед с наклоном - выпрямляясь, сед углом, руки в стороны - перекатом назад стойка на лопатках - перекатом назад сесть в полу шпагат – встать (заднюю ногу вперед) - «мост», мост на одну - поворот в упор присев - встать в равновесие на одной, руки в стороны - выпад вперед - переворот боком (колесо) и о.с.

**Групповые упражнения (тройка)**

**Комплекс 1**

И.п. – нижняя за верхнюю, средняя за нижнюю на расстоянии шага, боком к основному направлению.

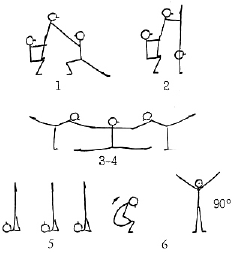
1. Все – кувырок назад в стойку на колено, руки в стороны.

2. Нижняя – наклон назад; средняя – равновесие «ласточка», держась за руки нижней; верхняя – наклон назад до касания руками колена нижней.

3. Выпрямиться. Нижняя – лечь на спину, согнув ноги; верхняя – махом стойка в полу шпагат плечами на руках нижней, с опорой о ее колени; средняя – выпад, поддерживая верхнюю за носок или голень.

4. Верхняя – сход. Средняя – «кольцо» в упоре на коленях и руках нижней. Верхняя – равновесие с опорой руками о плечи средней.

**Комплекс 2**

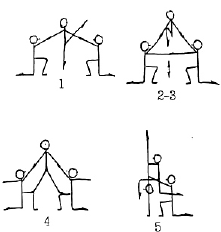
И.п. – нижняя за верхнюю, правым боком к основному направлению; средняя лицом к верхней, хват глубокий или лицевой.

1. Верхняя – встать на бедра нижней с ее поддержкой и опорой на руки средней, стоящей в выпаде.

2. Средняя – стойка махом с поддержкой верхней за ноги.

3. Средняя – сход и соединить руки верхней, верхняя – соскок и шпагат скольжением с помощью средней.

4. Нижняя и средняя – равновесие, держась руками за руки верхней (верхняя – одну руку вверх-вперед, другую вверх-назад).

5. Переход: верхняя – в сед согнув ноги, нижняя и средняя – в упор присев (средняя – с поворотом кругом); все – перекатом назад стойка на лопатках с поддержкой руками под спину.

6. Все – перекат вперед в группировке и прыжок, выпрямившись, с поворотом на 90° лицом к основному направлению.

**Комплекс 3**

И.п. – нижняя и средняя лицом друг к другу в стойке на колене, верхняя – лицом к основному направлению и партнерам.

1. Нижняя и средняя – наклон назад; верхняя – равновесие, держась за руки партнерш.

2. Нижняя и средняя – выпрямиться, соединив свободные руки спереди; верхняя – прыжок, согнув ноги через соединенные руки партнерш, опираясь на руки лицевым или глубоким хватом.

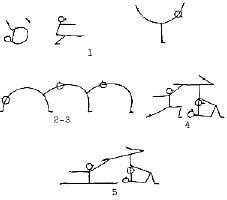
3. Верхняя – кувырок назад между партнершами.

4. Верхняя – прыжок, встать на колени партнерш, опираясь на их руки.

5. Верхняя – соскок вперед с поворотом на 90° и встать рядом с нижней; обе – выпад, средняя – стойка махом с поддержкой нижней и верхней одной рукой.

**Комплекс 4**

И.п. – нижняя за верхнюю, средняя за нижнюю, правым боком к основному направлению.

1. Все – кувырок вперед на одну и шагом вперед – высокое равновесие, «ласточка».

2. Все – «мост» наклоном назад: средняя – на пол; нижняя – на бедра средней; верхняя – на бедра нижней.

3. Все – встать с «моста».

4. Нижняя – лечь на спину, согнув ноги; верхняя – стойка полу шпагатом плечами на руках нижней с опорой руками о колени; средняя – в выпаде, поддерживая верхнюю за ступни или голень.

5. Средняя – удерживая верхнюю в стойке, сесть в шпагат.

**Оценка техники** выполнения акробатических упражнений осуществляется по трем уровням:

**высокий** – безошибочное выполнение обучающимся технических элементов и действий в учебной практической деятельности;

**средний** – выполнение обучающимся технических элементов и действий с незначительными ошибками в учебной практической деятельности;

**низкий** – незнание техники выполнения, неумение выполнять технические элементы в учебной практической деятельности.

**1. Упражнения для самостоятельного выполнения:**

*Группа А. Динамическая сила*

Отжимания.

* 10 раз локти перпендикулярно туловищу
* 10 раз локти прижаты к туловищу («градусник под мышками»)

*Группа В. Статическая сила*

* Упор углом ноги врозь держать 10 счетов – 10 раз
* «Книжка» - 36 раз.
* При наличии перекладины: подъем ног максимально вверх по 10 раз (минимум)

1. Ноги разведены (угол 900), носки натянуты
2. Ноги вместе
3. Колени к груди

*Группа С. Прыжки*

* 100 маленьких прыжков
* 100 высоких прыжков
* 30 прыжков в группировку
* 15 прыжков 3600

Можно чередовать с прыжками через скакалку в течение 10 минут.

*Группа D. Равновесие и гибкость*

* Максимальные махи ногами вперед, в сторону, назад, вертикальный шпагат минимум по 10 раз каждой ногой
* Шпагаты.
* Поворот на 1 ноге 3600 . Стойка на руках у стенки

Для тренировки выносливости: бег в умеренном темпе минимум 5 минут.