

Отдел образования администрации
Петровского муниципального округа Ставропольского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Районный центр детского юношеского технического творчества»
356530, Ставропольский край, Петровский муниципальный округ,
г. Светлоград, ул. Бассейная, зд.23а.
Тел/факс: 8(86547)4-34-47, e-mail: tehniki23@mail.ru

Принята на заседании педагогического совета
от «30» августа 2024 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО РЦДЮТТ

«13» сентября 2024 года



Е. В. Зозова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Фитнес - аэробика»

Вид программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Подвид программы: модульный
Физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы: стартовый
Возрастная категория: 18-50 лет
Состав группы: 10 человек
Срок реализации: 1 год
ID-номер программы в Навигаторе: _____

Автор-составитель:
Антипьева Анна Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Программа принята на методическом совете,
Протокол №1 от 29.08.2024 г.

г. Светлоград, 2024 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

| | |
|--|--|
| Название программы | «Фитнес-аэробика» |
| Направленность программы | физкультурно-спортивная |
| Классификация программы | Общеразвивающая, модульная |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Возраст обучающихся | 18-50 лет |
| Количество обучающихся по программе | В одной группе 10 человек |
| Ф.И.О. составителя программы | Антипьева Анна Дмитриевна, педагог дополнительного образования |
| Год разработки | 2024 |
| Контакты | Телефон: (86547)4 – 34 - 47 e-mail: tehniki23@mail.ru |
| Цель | приобщение к здоровому образу жизни через занятия аэробикой |
| Задачи | <p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -способствовать изучению разновидностей аэробики (базовая аэробика, степ-аэробика); -формировать умения и навыки выполнения базовых шагов, связок на степ-платформах <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -развить физические качества: силу, ловкость, равновесие, гибкость, выносливость; -развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитывать у обучающихся правильное отношение к своему здоровью, прививать навыки ЗОЖ. |
| Документы, послужившие основанием для разработки проекта | <ol style="list-style-type: none"> 1. Распоряжение Правительства РФ от 18 октября 2023г. №2894-р «Стратегическое направление в области цифровой трансформации образования» обновлен план цифровой трансформации образования. 2. Указ Президента РФ от 07.05.2024 №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» 3. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». 4. Федеральный закон от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». 5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; 6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р; 7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля |

| | |
|--|---|
| | <p>2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).</p> <p>9. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>10. Устав и локальные акты учреждения.</p> |
| <p>Образовательные форматы</p> | <p>- очно – обучающиеся проходят обучение коллективно под руководством педагога;</p> <p>- заочно - обучающиеся получают задание, после выполнения отправляют готовый результат;</p> <p>- дистанционно - выполнение заданий с постоянной технической поддержкой.</p> <p>Формы организации познавательной деятельности: индивидуальная, коллективная, групповая.</p> <p>Программа рассчитана на 2 года.</p> <p>Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 занятия по 45 минут.</p> <p>Формы контроля: тестирование, самостоятельная работа, викторина, наблюдение, индивидуальный опрос, результаты конкурсов и олимпиад, личные достижения обучающихся.</p> |
| <p>Требования к условиям организации образовательного процесса</p> | <p><i>Для очных занятий:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Ковер гимнастический 60 x 175 см – 10 штук – Мяч для художественной гимнастики -10 штук – Обруч гимнастический -10 штук – Скакалка гимнастическая -10 штук – Гантели 1,5 кг – 20 штук – Гимнастическая палка- 10 штук – Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)-1 штука – Степ-платформы - 10 штук <p><i>Для заочных, дистанционных занятий и самообучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Персональный компьютер. • Операционная система Windows. • Установленный браузер. • Доступ в интернет |
| <p>Ожидаемые результаты освоения программы</p> | <p><i>Личностные результаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – проявление познавательных интересов и активности в данной области; – развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности; – овладение установками, нормами и правилами научной организации умственного и физического труда; – становление самоопределения в выбранной сфере будущей профессиональной деятельности; |

| | | |
|---|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> – развитие самостоятельности и личной ответственности в деятельности; – проявление технологического и экономического мышления при организации своей деятельности. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планирование процесса познавательно-трудовой деятельности; – определение адекватных имеющимся организационным и материально-техническим условиям способов решения учебной задачи на основе заданных алгоритмов; – проявление инновационного подхода к решению практических задач в процессе моделирования деятельности; – самостоятельная организация и выполнение различных творческих заданий; – получение навыков работы с научной литературой, интернетом, с фактическими материалами, с архивными источниками; – обоснование путей и средств устранения ошибок или разрешения противоречий в выполняемых процессах; – соблюдение норм и правил культуры труда в соответствии с технологической культурой производства; – соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда. <p>Предметные результаты:</p> <p>К концу освоения первого модуля дети овладевают знаниями:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о значении и пользе занятий спортом; – о видах аэробики; – о терминологии упражнений; – о назначении гимнастического инвентаря; – о технике дыхания при выполнении упражнений; – о структуре занятия по аэробике; – о запрещенных элементах при занятиях аэробикой; – о правилах безопасности на занятиях аэробикой; – о гигиенических основах занятий. | |
| <p>Возможные риски и пути их преодоления при дистанционном обучении</p> | <p>Риски программы</p> <p>При формах дистанционного обучения: -не у всех имеются технические средства для онлайн связи (компьютер, мобильный телефон, интернет связь)</p> | <p>Пути преодоления</p> <p>Обеспечение учащихся техническим средством обучения (компьютером). При отсутствии интернет связи, запись занятий предоставляется на USB-флеш-накопителях.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Формы занятий</p> | <p>традиционное, практическое, комбинированное, интегрированное, занятие - игра, занятие-путешествие, занятие-соревнование, видео-занятие, занятие – викторина, занятие - праздник.</p> |
| <p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p> | <p>Кабинет , оборудованный в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.</p> <ul style="list-style-type: none"> – <u>Оборудование:</u> компьютер Ковер гимнастический 60 x 175 см – 10 штук – Мяч для художественной гимнастики -10 штук – Обруч гимнастический -10 штук – Скакалка гимнастическая -10 штук – Гантели 1,5 кг – 20 штук – Гимнастическая палка- 10 штук – Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)-1 штука – Степ-платформы - 10 штук |

РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Современная оздоровительная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Содержание программы направлено на изучение основ здорового образа жизни и формирование двигательных навыков. Модульное построение программы способствует приобретению ключевых компетенций, дальнейшее применение которых возможно во многих жизненных ситуациях, образовательной и профессиональной сферах.

Процесс формирования физической культуры непрерывен и важен абсолютно на любом этапе жизни человека. Быть здоровым и бодрым — естественная потребность любого человека. А для того, чтобы оставаться в отличной физической форме, необходима определенная нагрузка.

Аннотация к программе.

Программа «Фитнес - аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья населения оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- 1) образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- 2) наследственность (20 %);
- 3) внешняя среда (20 %);
- 4) качество медицинского обслуживания (10 %).

Основным фактором, формирующим здоровье человека, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения в течение всей жизни. Нарушение здоровья приводит к трудностям в жизни. В связи с этим перед современным человеком стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, который он обрел в течение жизни;
- воспитать ценностное отношение к собственному здоровью.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Распоряжение Правительства РФ от 18 октября 2023г. №2894-р «Стратегическое направление в области цифровой трансформации образования» обновлен план цифровой трансформации образования.
2. Указ Президента РФ от 07.05.2024 №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»
3. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
4. Федеральный закон от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания

обучающихся».

5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г.

№629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

9. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устав и локальные акты учреждения.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Актуальность программы и ее новизна определяются ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей.

Фитнес - это комплексная система, объединяющая в качестве неотъемлемых средств для решения своих задач не только физические упражнения и принципы питания, но и искусство, моду, концепцию фитнес- ухоженности внешности.

Цель: содействовать всестороннему развитию личности, приобщение ксамостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи: 1. Укреплять здоровье, приобщаться к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию.

2. Обучиться жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

3. Воспитывать дисциплинированность, формировать коммуникативные компетенции.

Программа «Фитнес - аэробика» основывается на общедидактических и специфических **принципах** обучения определенным элементам:

1. *Принцип сознательности* нацеливает на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

2. *Принцип систематичности и последовательности* проявляется ввозвзаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучатпостоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

3. *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

4. *Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования.

5. *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает каждого занимающегося, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

6. *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного

чередования нагрузок и отдыха.

7. *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность к каждому последующему этапу обучения.

8. *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

9. *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

10. *Принцип активности* предполагает в занимающихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

11. *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности занимающегося.

12. *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья занимающегося.

Отличительные особенности программы.

Реализация данной программы позволит, не только приобщить занимающихся к миру прекрасного, но и укрепить физически. Развития природных задатков и творческого потенциала, является созданием условий для их деятельности по освоению ритмической и аэробной гимнастики. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья, так как здоровый человек способен успешно реализовать себя в современном обществе. Степень успешности этой деятельности является устранение вредных воздействий и повышение устойчивости организма и определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья.

Возраст обучающихся и сроки реализации программы.

Данная образовательная программа предполагает обучение взрослого населения от 18 до 50 лет и рассчитана на один года обучения. Наполняемость групп от 10 до 12 человек, так при реализации программы используются как групповые, так и индивидуальные приемы работы. Программа занятий «Фитнес - аэробика» рассчитана на 1 год обучения по 2 часа в неделю – 72 часа.

Формы и режим занятий.

При подборе средств и методов используется комплексный подход, содержание занятий включают: дыхательная гимнастика, психофизическая тренировка, упражнения для развития мышц, обеспечивающих позу правильной осанки, упражнения для развития пластики движений рук и тела, упражнения на укрепление различных групп мышц, упражнения ритмической гимнастики.

Для достижения поставленной цели использовались следующие средства и методы:

- организация развивающей среды на основе проведения различных форм занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные.
- создание ситуаций переживания успеха.

Срок реализации программы – один год, 72 часа. Занятия проводятся в группах, согласно расписания, 2 раза в неделю по 1 часу (72 часа в год).

Формы занятий: комбинированное, творческое, практикум, занятие-репетиция, нетрадиционные: занятие-игра, занятие - соревнование, видео-занятие, занятие – праздник.

Формы организации познавательной деятельности – индивидуальная, в парах, групповая, коллективная.

Методы обучения – словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстрированный, частично-поисковый, проектный.

Основные формы подведения итогов реализации программы:

- открытые занятия;
- участие в мероприятиях и праздниках учреждения;
- проведение итоговых концертов в конце учебного года.

Контроль, оценка результатов обучения:

- «Предварительный контроль» - перед началом учебного года, а также перед овладением новой техникой.
- «Промежуточный» - контрольные задания, показательные занятия.
- «Итоговый» - В процессе итогового контроля проводится анализ изменения физического развития.

Критерии оценки уровня обученности обучающихся:

Высокий уровень – обучающийся знает терминологию базовых шагов аэробики, самостоятельно составляет связки степ-аэробики, самостоятельно составляет комплексы аэробики, внося в них элементы креативности.

Средний уровень обученности - обучающийся на достаточном уровне знает терминологию базовых шагов аэробики, составляет связки степ-аэробики с помощью педагога, самостоятельно составляет комплексы аэробики.

Низкий уровень обученности - обучающийся слабо владеет терминологией базовых шагов аэробики, составляет связки степ-аэробики с помощью педагога, испытывает проблемы с самостоятельным составлением комплексов аэробики.

Для регулярного контроля над уровнем физических качеств обучающихся используются контрольные занятия (тесты) по физической подготовке, зачеты. Тестирование выявляет как общую физическую подготовку, так и уровень специальной подготовки. Знания, умения, навыки обучающихся оцениваются на соревнованиях и показательных выступлениях.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются зачеты, а также соревнования между группами, проведение спортивных праздников.

Также, в процессе обучения, применяются *методы диагностики личностного развития воспитанников*, такие как: наблюдение, сравнение, итоговый анализ умений и навыков. При этом критерии оценки эффективности результатов обучения строятся на сформированности основных компетенций, наличии знаний теоретического материала и умение использовать их на практике, а также положительных результатах творческих достижений воспитанников, это: участие в конкурсах и фестивалях разного уровня.

Изменение ценностных ориентаций обучающихся, положительная динамика процесса самопознания контролируется при помощи специальных диагностических тестов авторов Е.В. Остроумова, Т.В. Пащенко, Е.С. Ищенко.

Прогнозируемые результаты.

- улучшится осанка, обмен веществ, тонус тела;
- укрепится иммунная система, суставы;
- уменьшится подверженность стрессам и увеличится уверенность в собственных силах.

К концу прохождения программы занимающиеся должны:

иметь представление:

- об основных терминах, связанных с фитнесом;
- о значении фитнеса для их здоровья;

знать:

- правила проведения разминки;
- определенный теоретический материал, изучаемый в ходе проведения занятий;

уметь:

- самостоятельно проводить занятия;
- владеть спортивным инвентарем.
- правильно принимать исходные положения и выполнять статичные,

динамические, дыхательные упражнения;

□ владеть своим телом при выполнении различного рода физических упражнений.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- проявление познавательных интересов и активности в данной области;
- развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности;
- овладение установками, нормами и правилами научной организации умственного и физического труда;
- становление самоопределения в выбранной сфере;
- развитие самостоятельности и личной ответственности в деятельности;
- проявление технологического и экономического мышления при организации своей деятельности.

Метапредметные результаты:

- планирование процесса познавательно-трудовой деятельности;
- определение адекватных имеющимся организационным и материально-техническим условиям способов решения задачи на основе заданных алгоритмов;
- проявление инновационного подхода к решению практических задач в процессе моделирования деятельности;
- самостоятельная организация и выполнение различных творческих заданий;
- получение навыков работы с научной литературой, интернетом, с фактическими материалами, с архивными источниками;
- обоснование путей и средств устранения ошибок или разрешения противоречий в выполняемых процессах;
- соблюдение норм и правил культуры труда в соответствии с технологической культурой производства;
- соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда.

Предметные результаты:

К концу освоения первого модуля учащиеся овладевают знаниями:

- о значении и пользе занятий спортом;
- о видах аэробики;
- о терминологии упражнений;
- о назначении гимнастического инвентаря;
- о технике дыхания при выполнении упражнений;
- о структуре занятия по аэробике;
- о запрещенных элементах при занятиях аэробикой;
- о правилах безопасности на занятиях аэробикой;
- о гигиенических основах занятий.

К концу освоения первого модуля учащиеся погружаются в практики и:

- выполняют базовые шаги аэробики;
- составляют связки базовой аэробики;
- исполняют танцевальные композиции;

К концу освоения второго модуля дети овладевают знаниями:

- об особенностях выполнения упражнений на степ-платформах;
- о правилах безопасности при работе на степ - платформах
- о методах самоконтроля при работе на степ - платформах
- об основах дыхания при физических нагрузках
- о правилах составления связок на степ-платформах;
- о комбинировании связок на степ-платформах.

–о строении человека, о работе определенных групп мышц.

К концу освоения второго модуля учащиеся погружаются в практики и

–выполняют элементы степ-аэробики;

–составляют связки из изученных элементов;

–комбинируют различные варианты связок на степ-платформах.

–об основных движениях танцевальной композиции.

–о значении и пользе занятий спортом;

Материальное обеспечение программы

–Ковер гимнастический 60 х 175 см – 10 штук

–Мяч для художественной гимнастики -10 штук

–Обруч гимнастический -10 штук

–Скакалка гимнастическая -10 штук

–Гантели 1,5 кг – 20 штук

–Гимнастическая палка- 10 штук

–Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)-1 штука

–Степ-платформы - 10 штук

Кадровое обеспечение программы.

Педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу.

Должностные обязанности в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- реализация дополнительной программы;
- разработка и внедрение в образовательный процесс новых дидактических разработок;
- побуждение учащихся к самостоятельной работе, творческой деятельности;
- информационное сопровождение учащихся при выполнении творческих проектов.

Аэробика — это достаточно специфический вид оздоровительной гимнастики, который может дать довольно высокий эффект при условии соблюдения специфических методических условий, поэтому данная программа может быть реализована педагогом, имеющим стаж работы в данной области не менее 2 лет. Педагог, реализующий данную программу, должен знать дидактические закономерности физического воспитания и спорта; методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий; анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания и спорта; методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке.

Кроме того, педагог должен уметь оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий; планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь; обладать навыками рационального применения учебного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажёрных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий; владеть средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых; уметь применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; уметь определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

Содержание программы

Учебный план первого года обучения

| | Тема | Количество часов |
|--|------|------------------|
|--|------|------------------|

| | | Всего | Теория | Практика | Формы аттестации/ контроля |
|---|--|-------|--------|----------|----------------------------------|
| 1 | Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях объединения | 2 | 1 | 1 | Опрос, беседа |
| 2 | Влияние физических упражнений назанимающихся | 2 | 1 | 1 | Карточка №1 |
| 3 | Понятие о здоровом образе жизни | 6 | 2 | 4 | Карточка №2 |
| 4 | Практическая подготовка | 18 | 4 | 14 | Карточка №3 |
| | Общая физическая подготовка | 18 | 4 | 14 | |
| | Специальная физическая подготовка | 16 | 3 | 13 | |
| | Дыхательные упражнения | 8 | 1 | 7 | |
| 5 | Итоговое занятие | 2 | | 2 | Обсуждение, открытое выступление |
| | Итого | 72 | 16 | 56 | |

Содержание программы:

I. Теоретические сведения.

1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивной школе.
2. Понятие о здоровом образе жизни.
3. Влияние физических упражнений на организм.

II. Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка:

- упражнения в ходьбе и беге;
- упражнения для плечевого пояса и рук;
- упражнения для ног;
- упражнения для туловища;
- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).

2. Специальная физическая подготовка:

- формирование навыка правильной осанки;
- укрепление мышечного корсета;
- укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени;
- упражнения на равновесие;
- упражнения на гибкость.

3. Дыхательные упражнения:

упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание).

РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график

1. Учебный период

Календарный год включает в себя учебный период с 1 сентября по 31 мая (ведение занятий по расписанию)

Начало учебного периода: 1 октября. Окончание учебного периода – 30 июня.

Продолжительность учебного периода (аудиторные занятия) – 36 недель.

Регламент образовательного процесса: продолжительность учебной недели – 6 дней с 9.00 до 20.00 час.

Объем образовательной нагрузки:

Количество учебной нагрузки на одну группу

1 год обучения: 2 час в неделю, что составляет - 72 ч. в год;

2. Организация промежуточной и итоговой аттестации

| № | Вид аттестации | Сроки проведения |
|---|----------------|---|
| 1 | текущая | В конце каждого раздела |
| 2 | промежуточная | в конце 1 полугодия 1 года обучения (декабрь) |
| | | в конце 1 года обучения (май) |
| 3 | итоговая | в конце 1 года обучения |

Пакет усвоения программы - диагностических материалов (по годам обучения, по разделам) уточняется ежегодно, является приложением к программе.

II. Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Данная программа может быть эффективно реализована во взаимосвязи методического обеспечения программы и материально-технических условий.

Методическое обеспечение программы включает в себя:

- дидактические материалы (печатные пособия - таблицы, плакаты, фотографии; видеофильмы, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства);
- разработки занятий в рамках программы;
- тесты и задания для диагностики результативности реализации программы;
- комплекс упражнений;
- методическую и учебную литературу;
- Интернет-ресурсы.

При планировании занятий отдельное внимание уделяется включению специальных упражнений, которые направлены на то, чтобы ребенок не боялся исследовать, совершать ошибки, делать выбор, самостоятельно постигать новое, не прибегая к чьей-либо помощи, не бояться сделать ошибку, получить удовольствие от новых открытий. Обучение выполнению заданий основано на алгоритме - планирование, работа над заданием, проверка, обсуждение. Причем работа над заданием также ведется по строго определенному алгоритму (шагам), сочетающему поиск нужной информации, практическую работу с материалами, выбор наиболее подходящих вариантов, творчество и дополнительные возможности. Включение активных методов в образовательный процесс активизирует познавательную активность учащихся, усиливает их интерес и мотивацию, развивает способность к самостоятельному обучению; обеспечивает в максимально возможной степени обратную связь между учащимися и педагогом.

Имеющийся набор тестов и заданий для диагностики результативности обучения учащихся включает материалы для проведения диагностики:

- памяти учащихся и ее динамики в течение всего периода обучения;
- внимания учащихся и ее динамики в течение всего периода обучения;

- мышления учащихся и его динамика в течение всего периода обучения;
- мотивации к обучению;
- ценностной ориентации учащихся;
- коммуникативности;
- самооценки учащихся, уровня их адаптации и др.

При реализации данной программы важно вовремя выяснить, в чем ребенок больше или меньше продвинулся вперед в своем развитии, выявить склонности, задатки и способности детей, с первых шагов обучения, вести с ним целенаправленную психодиагностическую работу, связанную с выявлением и развитием его способностей.

III. Диагностический раздел.

Критерии оценки качества усвоения знаний, умений и навыков.

Ф.И. учащегося _____

| Формы оценки качества | Критерии оценки развития |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - тестирование; -соревнования; - выступления; - зачеты | <p>1 балл (низкий уровень)</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучающийся не справляется с заданием или выполняет задание менее на 50%; - неуверенно пользуется спортивным оборудованием ; - у обучающегося неустойчивый интерес к деятельности; - не пользуется специальной терминологией, предусмотренной разделами; - не хватает терпения на выполнение сложных элементов. <p>2-3 балла (средний уровень)</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучающийся справляется с заданиями, с небольшими ошибками; - задания выполняет с достаточной уверенностью с небольшой подсказкой педагога; - уверенно пользуется спортивным оборудованием - способен составить свой комплекс упражнений, но под руководством педагога <p>4 балла (высокий уровень)</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучающийся полностью справляется с заданием; - самостоятельно, без подсказки выполняет задание; - при задании проявляет творчество, инициативу, фантазию; - терминологию использует осознанно и в соответствии с их содержанием; - терпелив, оказывает помощь товарищу, аккуратен и внимателен; - в общих мероприятиях или заданиях проявляет инициативу. |

| № | Критерии оценки | Формы оценки | Уровни освоения программы |
|---|-----------------|--------------|---------------------------|
|---|-----------------|--------------|---------------------------|

| п/п | качества | качества | высокий (3 балла) | средний (2 балла) | низкий (1 балл) |
|-------------------------------------|---|---|----------------------------------|---|--|
| <i>Теоретические знания</i> | | | | | |
| 1. | значение и польза занятий спортом, гигиенические основы занятий аэробикой | опрос, наблюдение, итоговые занятия, тестирование | безошибочное выполнение задания | допускается незначительная часть ошибок (не более трех) | в выполненном задании наблюдается значительная часть ошибок (более 10) |
| 2. | виды аэробики | | | | |
| 3. | терминология упражнений | | | | |
| 4. | назначение гимнастического инвентаря | | | | |
| 5. | техника дыхания при выполнении упражнений | | | | |
| 6. | структура занятия по аэробике | | | | |
| 7. | запрещенные элементы при занятиях аэробикой | | | | |
| <i>Практические умения и навыки</i> | | | | | |
| 8. | выполнение базовых шагов аэробики | Демонстрация базовых шагов | успешное выполнение всех заданий | успешно выполнил все задания, но с некоторыми нарушениями | допустил значительные ошибки |
| 9. | составление связок из базовых шагов | | | | |
| 10. | танцевальные композиции из базовых шагов | | | | |
| 11. | техники базовых шагов в комплексах разных стилей | | | | |

Список литературы

1. Клецов К. Г. Модельные характеристики содержания соревновательных программ у высококвалифицированных спортсменов в спортивной аэробике / К. Г. Клецов, Д. В. Чаюн // Физкультурное образование Сибири. – Омск, 2015. – № 2 (34). – С. 30–33.
2. Коричко Ю. В. К вопросу об эстетических показателях спортивно-технического мастерства и музыкально-двигательной подготовленности в спортивной аэробике / Ю. В. Коричко // Вестник Нижневартковского государственного университета. – 2017. – № 3. – С. 85–90.
3. Мингалишева И.А. Моделирование повышения исполнительского мастерства занимающихся фитнес-аэробикой / И.А. Мингалишева, Л.Д. Назаренко, И.Н. Тимошина // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 2. – С. 62-64.
4. Михайлова, Э. И. Формирование профессиональных компетенций учителя физической культуры. Новые подходы и решения : учеб.-метод. пособие / Э. И. Михайлова, Н. Г. Михайлов, Л. А. Хайруллина. — Саарбрюккен : Lap LAMBERT Academic Publishing, 2016.- 76 с.
5. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учеб, пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, П. П. Чесноков, Е. П. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп., 2017.
6. Назаренко Л.Д., Анисимова Е.А. Воспитание в спорте. М.: «Теория и практика физической культуры и спорта». М. 2015: 80.
7. Назаренко Л.Д. Концепция формирования виртуозности движений в подготовке высококвалифицированных спортсменов / Л.Д. Назаренко, Н.А. Касаткина // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 5. – С. 72-75.
8. Поздеева Е.А. Модельные характеристики содержания соревновательных упражнений квалифицированных гимнастов в спортивной аэробике / Е.А. Поздеева, Г.Н. Пшеничникова, Ю.В. Коричко // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 10. – С. 33-36.
9. Правила соревнований по аэробной гимнастике / Международная федерация гимнастики, 2017. – 29 с.

Интернет-ресурсы:

<https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/bazovaia-aerobika/>

<https://just-fit.ru/vidy-trenirovok/aerobnye-trenirovki/klassicheskaja-aerobika-bazovye-shagi>

[https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova - Klassicheskaya aerobika.pdf](https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova_-_Klassicheskaya_aerobika.pdf)

<https://infourok.ru/bazovie-shagi-klassicheskoy-aerobiki-556805.html>

<https://pandia.ru/text/80/145/50544.php>

<https://books.ifmo.ru/file/pdf/127.pdf>

**Календарный учебный график
1 год обучения**

| № п/п | Раздел | Дата проведения | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|--------|-----------------|--------------------------|--------------------------------|--------------|---|------------------|-------------------------------|
| Модуль 1. Базовая аэробика (44 ч.) | | | | | | | | |
| 1. | | | | лекция | 2 | Вводное занятие. Знакомство с обучающимися. ОТ и ТБ. Санитарно-гигиенические требования на занятиях | | Тестирование |
| 2. | | | | Лекция, практическое занятие | 2 | Здоровый образ жизни, вредные привычки | | Тестирование |
| 3. | | | | Индивидуальная работа, лекция | 2 | История возникновения аэробики | | Самостоятельная работа, опрос |
| 4. | | | | Лекция, самостоятельная работа | 2 | Аэробика как вид спорта, сущность и польза аэробики | | Проверочная работа |
| 5. | | | | Лекция | 2 | Типы телосложений | | Опрос.Проверочная работа |
| 6. | | | | практическое занятие | 2 | Виды аэробики | | самостоятельная работа |
| 7. | | | | практическое занятие | 2 | Знакомство с терминологией упражнений | | самостоятельная работа |
| 8. | | | | практическое занятие | 2 | Тестирование | | самостоятельная работа |
| 9. | | | | практическое занятие | 2 | Зачет | | самостоятельная работа |
| 10. | | | | Лекция, практическое | 2 | Оздоровительные виды гимнастики | | Опрос Проверочная |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---------------------------------|---|--|--|-----------------------------|
| | | | | занятие | | | | работа |
| 11. | | | | практическое занятие | 2 | Влияние занятий аэробикой на здоровье девочек | | опрос |
| 12. | | | | Лекция, практическое занятие | 2 | Питание при занятиях аэробикой | | Опрос Проверочная работа |
| 13. | | | | практическое занятие | 2 | Краткая характеристика гимнастического инвентаря | | Опрос, зачет |
| 14. | | | | практическое занятие | 2 | Гигиена занятий, одежда, обувь и прическа | | самостоятельная работа |
| 15. | | | | практическое занятие | 2 | Дыхание при выполнении упражнений | | Проверочная работа |
| 16. | | | | практическое занятие | 2 | Зачет | | Тестирование |
| 17. | | | | практическое занятие | 2 | Самоконтроль при занятиях оздоровительными видами гимнастики | | Проверочная работа |
| 18. | | | | лекция | 2 | Упражнения для мышц всего тела | | Проверочная работа |
| 19. | | | | практическое занятие лекция | 2 | Упражнения без предметов | | Проверочная работа |
| 20. | | | | Лекция, самостоятельная работа | 2 | Упражнения с предметами | | Проверочная работа |
| 21. | | | | Лекция, практическое занятие | 2 | Обучение базовым шагам аэробики | | Проверочная работа |
| 22. | | | | практическое занятие. Лекция | 2 | Выполнение базовых шагов аэробики | | Опрос Проверочная работа |

Модуль II.Степ-аэробика (28 часов)

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|----------------------------------|---|---|--|--|
| 1 | | | | практическое занятие лекция | 2 | Степ-аэробика. Возникновение степ-аэробики | | Опрос. Проверочная работа |
| 2 | | | | Лекция, самостоятельная работа | 2 | ТБ при занятиях на степ-платформах | | Опрос. Проверочная работа |
| 3 | | | | Лекция, практическое занятие | 2 | Дыхание при занятиях степ-аэробикой | | Опрос. Проверочная работа |
| 4 | | | | практическое занятие. Лекция. | 2 | Методы самоконтроля при занятиях степ-аэробикой | | Опрос. Проверочная работа |
| 5 | | | | Самостоятельная работа | 2 | Тестирование. Самостоятельная работа | | Самостоятельная работа |
| 6 | | | | практическое занятие | 2 | Выполнение упражнений степ-аэробики | | Опрос.Самостоятельная работа |
| 7 | | | | практическое занятие | 2 | Правила составления связок на степ-платформах | | Проверочная работа |
| 8 | | | | практическое занятие | 2 | Комплекс степ-аэробики низкой интенсивности | | Проверочная работа |
| 9 | | | | лекция | 2 | Стретчинг на степ-платформе | | Проверочная работа |
| 10 | | | | практическое занятие | 2 | Составление связок на степ-платформах | | Опрос Проверочная работа |
| 12 | | | | практическое занятие | 2 | Комплекс степ-аэробики средней интенсивности | | Самостоятельная работа |
| 13 | | | | практическое занятие | 2 | Комплекс степ-аэробики высокой интенсивности | | Самостоятельная работа |
| 14 | | | | практическое занятие | 2 | Итоговое занятие | | Подведение итогов, демонстрация достигнутых результатов. |

Итого: 72 часа

**ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «Фитнес-аэробика»**

Результаты реализации, качество освоения дополнительной общеобразовательной программы и динамика образовательных достижений, обучающихся программы «Фитнес-аэробика» контролируются в соответствии с Положением об организации внутреннего контроля в МБУ ДО РЦДЮТТ».

Разработанная в МБУ ДО РЦДЮТТ система мониторинга качества дополнительного образования позволяет своевременно выявлять проблемные зоны образовательно-воспитательного процесса и учитывать их при дальнейшем планировании, координации деятельности всех субъектов образования.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

| Время проведения | Цель проведения | Формы контроля |
|---------------------------------|--|---|
| Начальная диагностика | | |
| В начале учебного года | Определение уровня развития детей, творческих способностей | Беседа, опрос, тестирование, анкетирование. Методика Г. Девиса на определение творческих способностей обучающихся. Тестирование на основе материалов Р.В. Овчаровой «Методика выявления коммуникативных склонностей обучающихся» |
| Промежуточная аттестация | | |
| Декабрь и май по | Определение степени усвоения учащимися | Мониторинг приобретенных знаний и умений обучающихся, |

| | | |
|---|--|---|
| результатам обучения в 1 и 2 полугодиях | учебного материала. Определение результатов обучения | конкурсы, фестивали, открытое занятие, тестирование, анкетирование. Методика Т. Элерса для изучения мотивации достижения успеха учащихся. |
| Итоговая аттестация | | |
| В конце учебного года | <p>Определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей</p> <p>Определение результатов обучения.</p> <p>Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное обучение).</p> <p>Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения</p> | Конкурсы, открытое занятие, тестирование, анкетирование |

ДИАГНОСТИКА

образовательного уровня учащихся

Механизмом промежуточной оценки результатов, получаемых в ходе реализации данной программы, являются: диагностика и мониторинг знаний, умений и навыков учащихся.

Данная диагностика позволяет ввести поэтапную систему контроля над обучением учащихся и отслеживать динамику образовательных результатов каждого обучающегося, начиная от первого момента взаимодействия с педагогом. Этот способ оценивания - сравнение ребенка не столько с другими детьми, сколько с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем - важнейший отличительный принцип дополнительного образования, стимулирующий и развивающий мотивацию обучения каждого участника.

Методика Г. Девиса на определение творческих способностей учащихся

Для выявления спектра интересов ребёнка проводится определение творческих способностей обучающихся по методике Г.Девиса. Опросник взят без изменений, основополагающим методом исследования является тестирование. Данная методика дает представление о наличии творческих способностей у детей на начальном этапе обучения, что отчасти облегчает понимание, общение и взаимодействие педагога с ребёнком. Так же есть возможность проследить динамику развития этих способностей ребёнка в дальнейшем.

Опросник

1. Я думаю, что я аккуратен(тна).

2. Я любил(а) знать, что делается в других классах школы.
3. Я любил(а) посещать новые места вместе с родителями, а не один.
4. Я люблю быть лучшим(ей) в чем-либо.
5. Если я имел(а) сладости, то стремился(ась) их все сохранить у себя.
6. Я очень волнуюсь, если работа, которую я делаю, не лучшая, не может быть мною сделана наилучшим образом.
7. Я хочу понять, как все происходит вокруг, найти причину.
8. В детстве я не был(а) особенно популярен(на) среди детей.
9. Я иногда поступаю по-детски.
10. Когда я что-либо хочу сделать, то ничего не может меня остановить.
11. Я предпочитаю работать с другими и не могу работать один.
12. Я знаю, когда я могу сделать что-либо по-настоящему хорошее.
13. Если даже я уверен(на), что прав(а), я стараюсь менять свою точку зрения, если со мной не соглашаются другие.
14. Я очень беспокоюсь и переживаю, когда делаю ошибки.
15. Я часто скучаю.
16. Я буду значимым и известным, когда вырасту.
17. Я люблю смотреть на красивые вещи.
18. Я предпочитаю знакомые игры, чем новые.
19. Я люблю исследовать, что произойдет, если я что-либо сделаю.
20. Когда я играю, то стараюсь как можно меньше рисковать.
21. Я предпочитаю смотреть телевизор, чем его делать.

Ключ

Креативность (способность к творчеству) — в случае ответов (+) по вопросам: 2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 16, 17, 19 и в случае ответов (-) по вопросам: 1, 3, 5, 11, 13, 14, 15, 18, 20, 21. Сумма соответствующих ключу ответов указывает на степень креативности. Чем больше сумма, тем выше креативность.

- 1 — принятие беспорядка
- 2 — беспокойство о других
- 4 — желание выделиться
- 3 — рискованность
- 6 — недовольство собой
- 5 — альтруизм
- 7 — полный любопытства
- 11 — любовь к одиночной работе
- 8 — не популярен
- 13 — независимость
- 9 — регресс на детство
- 14 — деловые ошибки
- 10 — отбрасывание давления
- 15 — никогда не скучает
- 12 — самодостаточность
- 8 — активность
- 16 — чувство предназначенности
- 20 — стремление к риску
- 17 — чувство красоты
- 21 — потребность в активности
- 19 — спекулятивность

Если сумма соответствующих ключу ответов равна или больше 15, то можно предложить наличие творческих способностей у обучающегося.

Педагог должен помнить, что это — еще нереализованные возможности. Главная проблема — помочь в их реализации, так как часто другие особенности характера таких людей мешают им в этом (повышенное самолюбие, эмоциональная ранимость, нерешенность ядерных личностных проблем, романтизм и др.). Нужны такт, общение на равных, постоянное слежение за их творческими продуктами, юмор, периодическое подталкивание на «великие дела» и требовательность. Избегать острой и частой критики, чаще давать свободный выбор темы и режим творческой работы.

Методика Т. Элерса для изучения мотивации достижения успеха учащихся

С точки зрения Т. Элерса, мотивация достижения может развиваться в любом возрасте в первую очередь, за счет обучения. Кроме того, «она может развиваться в контексте трудовой деятельности, когда люди непосредственно ощущают все преимущества, связанные с достижениями...»

Инструкция к тестовому материалу

Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте "да" или "нет".

1. Если между двумя вариантами есть выбор, его лучше сделать быстрее, чем откладывать на потом.
2. Если замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание, я легко раздражаюсь.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я ставлю на карту все.
4. Если возникает проблемная ситуация, чаще всего я принимаю решение одним из последних.
5. Если два дня подряд у меня нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. Я более требователен к себе, чем к другим.
8. Я доброжелательнее других.
9. Если я отказываюсь от сложного задания, впоследствии сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие — это не основная моя черта.
12. Мои достижения в работе не всегда одинаковы.
13. Другая работа привлекает меня больше той, которой я занят.

14. Порицание стимулирует меня сильнее похвалы.
15. Знаю, что коллеги считают меня деловым человеком.
16. Преодоление препятствий способствует тому, что мои решения становятся более категоричными.
17. На моем честолюбии легко сыграть.
18. Если я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. Выполняя работу, я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни немного вещей важнее денег.
23. Если мне предстоит выполнить важное задание, я никогда не думаю ни о чем другом.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце каникул я обычно радуюсь, что скоро школа.
26. Если я расположен к работе, делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, способными упорно работать.
28. Когда у меня нет работы, мне не по себе.
29. Ответственную работу мне приходится выполнять чаще других.
30. Если мне приходится принимать решение, стараюсь делать это как можно лучше.
31. Иногда друзья считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от других.
33. Противостоять воле руководителя бессмысленно.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Если у меня что-то не ладится, я становлюсь нетерпеливым.
36. Обычно я обращаю мало внимания на свои достижения.

- 37.Если я работаю вместе с другими, моя работа более результативна, чем у других.
- 38.Не довожу до конца многое, за что берусь.
- 39.Завидую людям, не загруженным работой.
- 40.Не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
- 41.Если я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты пойду на крайние меры.

Ключ опросника

По 1 баллу начисляется за ответ "да" на вопросы: 2–5, 7–10, 14–17, 21, 22, 25–30, 32, 37, 41 и "нет" — на следующие: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 и 39. Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33–35 и 40 не учитываются.

Подсчитывается общая сумма баллов. Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к достижению успеха.

От 1 до 10 баллов — низкая мотивация к успеху;

от 11 до 16 баллов — средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов — умеренно высокий уровень мотивации;

более 21 балла — слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Тестирование на основе материалов Р. В. Овчаровой

«Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся»

Вопросы

- 1.Часто ли вам удаётся 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 со своими товарищами различные игры и развлечения?
6. Часто ли 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 удаётся закончить начатое дело?
12. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
13. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
14. Верно ли, что Вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?
15. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе (классе)?
16. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать своё мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
17. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
18. 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 окружении большой группы своих товарищей?

Лист ответов

1 6 11 16

2 7 12 17

3 8 13 18

4 9 14 19

5 10 15 20

Отработка полученных результатов. Показатель выраженности коммуникативных склонностей определяется по сумме положительных ответов на все нечётные вопросы и отрицательных ответов на все чётные вопросы, разделённой на 20. По полученному таким образом показателю можно судить об уровне развития коммуникативных способностей ребёнка:

- 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.