

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО Г. КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ПРИКУБАНСКИЙ»

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУДО ЦДТ «Прикубанский»
Протокол № 2
от «25» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский»

Н. Н. Щеглова-Лазарева
Приказ № 225-Р
от «25» мая 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«ОБЕРЕГ. ЛЕТО»

Уровень программы: углубленный

Срок реализации программы: 6 недель

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

Состав группы: до 8 человек

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 44049

Автор-составитель:
Айрумян Корюн Юрикович,
педагог дополнительного
образования

г. Краснодар, 2023 г.

Раздел №1 “Комплекс основных характеристик программы”:

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями на 21 июля 2020 года).
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем

дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).

10. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242).

11. Приказ Минобрнауки России от 22 декабря 2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

12. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2020 г.

14. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Центр детского творчества «Прикубанский».

15. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

16. Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

17. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

1.2. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.3. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Актуальность Стремительный рост популярности здорового образа жизни в нашей стране приводит к появлению все новых и новых форм занятий физической активностью. Одним из таких новых видов является бокс. Интерес к боксу испытывают не только спортсмены, но и люди далекие от спорта. Любой из нас, независимо от возраста и пола, наверняка, любит помериться силами с соперником, и хотел бы выйти на боксерский ринг.

Бокс на данный момент является мощным средством оздоровления организма, приводящим к высокому положительному эмоциональному подъему.

Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его спортивная подготовка и волевые качества. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют спортсмена на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания.

Новизна данной программы заключается в применении новых интерактивных технологий обучения в сочетании с традиционными.

Педагогическая целесообразность программы состоит в формировании важнейших теоретических знаний и практических умений и навыков в современной системе подготовки боксеров способствует решению прикладных задач в целом, то есть обеспечивает разностороннее и гармоничное физическое развитие, высокую устойчивость и работоспособность, отличное здоровье и долголетие. Обеспечивает комплексное решение специальных задач бокса, развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных временных характеристик, выработку четкой ответной реакции точности координированных движений, в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

1.4. Отличительные особенности программы.

В данной программе большое внимание уделяется дыхательной гимнастике, отработке правильного дыхания при выполнении сложных

приемов, восстановительной гимнастики, умению восстанавливаться после интенсивных и двигательных нагрузок.

Занятия по общей физической подготовке включают различные упражнения, в которых задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышает выносливость организма. Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение. Отработка ударов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию.

Таким образом, чередование предметной деятельности в процессе каждого занятия позволяет своевременно регулировать физическую нагрузку, добиваясь наибольшей моторной плотности при выполнении заданий по самообороне.

Гибкость реализации данной программы обеспечивается перспективным планированием каждого занятия, подбором оптимального двигательного режима, учитывая при этом не только исходное состояние здоровья занимающихся, но и частоту и систематичность применяемых нагрузок с целью получения кумулятивного тренировочного эффекта.

Воспитание гармонично развитой личности как частицы нашего общества - одна из основных задач, поэтому, несмотря на спортивную направленность данной образовательной программы, ее важной частью является воспитательная работа, проводимая с подростками. Формирование у обучающихся таких личностных качеств, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства, дисциплинированность, ответственность, доброжелательность, стойкость, мужество, общительность происходит в процессе учебно - тренировочных занятий и соревнований и при неформальном общении.

1.5. Адресат программы: дети в возрасте 7– 17 лет, с любым видом и типом психофизиологических особенностей, с разным уровнем интеллектуального развития (в том числе и одаренные, мотивированные), имеющими разную социальную принадлежность (в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации).

Обучающиеся в возрасте 8-15 лет располагают значительными резервами развития. Их выявление и эффективное использование – одна из главных задач. В этом возрасте закрепляются и развиваются основные характеристики познавательных процессов: восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь. Комплексный подход к особенностям психо-физического развития данной возрастной категории: высокому уровню активности, повышенной работоспособности, быстрой утомляемости, предусматривает частую смену деятельности с использованием элементов импровизации, созданием ситуации игры.

1.6. Наполняемость группы: 8 человек.

1.7. Условия приема детей: запись на программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>. Обязательное предоставление медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

1.8. Уровни программы, объем и сроки реализации

Уровень освоения программы ознакомительный, что предполагает формирование у обучающихся стойкой мотивации к избранному виду физической активности, освоение обучающимися специализированных знаний и формирование специализированных умений.

Запланированное количество часов для реализации программы – 36 часов.

Срок реализации программы – 6 недель.

Количество часов в неделю – 6 часов

1.9. Форма обучения:

Форма обучения очная. В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Так же возможно использование программы при сетевой и комбинированной формах реализации.

1.10. Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий - 40 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв 10 минут

1.11. Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Виды занятий по программе определяются ее содержанием и предусматривают проведение выездных соревнований, а также организацию занятий в дистанционном-режиме – на платформах Zoom, Moodle и др.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, тематических занятий, включающих в себя сведения о строении и функциях организма.

Практические занятия предполагают закрепление полученных знаний:

- 1.Проведение учебного спарринга.
- 2.Посещение соревнований по боксу.
- 3.Участие в соревнованиях.

2. Цель и задачи программы.

Цель: создание условий для развития личностных компетенций и формирования устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, через занятия боксом.

Задачи:

Образовательные (предметные)

- сформировать знания о здоровом образе жизни

- овладеть первоначальными знаниями, умениями и навыками по основам бокса.

метапредметные

- содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

- формирование коммуникативной компетентности (умение вести диалог, координировать свои действия со взрослыми, со сверстниками)

- формирование первоначальных навыков участия в соревнованиях; расширение сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в других секциях бокса.

личностные

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом
- содействовать формированию высоких морально-этических принципов и волевых качеств личности.

3. Содержание программы. 3.1. Учебный план программы

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Общая и специальная физическая подготовка	14		14	
2	Основы техники бокса	10		10	
3	Спарринги и вольные бои в боксерской практике	10		10	
4	Итоговое занятие	2		2	Показательное выступление. соревнование
	итого	36		36	

Содержание учебного плана

1. Общая и специальная физическая подготовка - (14 часов)

Практическая часть. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие физических качеств (скоростно-силовых, быстроты реакции, координации и др.). Упражнения на снарядах, тренажерах, подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие двигательных качеств, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также занятий другими видами спорта. Дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов. Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната.

2 Основы техники бокса (10 часов)

Практическая часть. Прямые, боковые и удары снизу. Индивидуальный и групповой метод обучения. Особенности обучения технике бокса. Связь технической подготовки с физической, тактической, психологической и теоретической подготовкой. Изучение боевой стойки: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение в боевой стойке. Передвижения: Перемещение шагами (обычный, приставной), скачками (толчком одной или двумя

ногами). Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо. Передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки). Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед. Упражнения для разучивания и отработки прямого удара левой в голову без перчаток. Упражнения для разучивания и отработки прямого удара левой в голову с партнером. Упражнения для разучивания и отработки прямого удара правой в голову без перчаток. Упражнения для разучивания и отработки прямого удара правой в голову с партнером. Двойные прямые удары и их отработка: - прямые удары (левой-правой) в голову. Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и их отработка. Одиночные удары снизу и их отработка - удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; - удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки; - удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом; - удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу, их отработка. Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой. Учебно-тренировочные бои. Вольные бои.

3. Спарринги и вольные бои в боксерской практике. (10 часов).

Практическая часть. Тестирование. Сдача нормативов по ОФП и СФП. Соревнования. Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях (спаррингах). Инструкторская и судейская практика. Проведение (под контролем педагога) разминки с группой.

9. Итоговое занятие (2 часа). Проведение соревнования.

1.4. Планируемые результаты.

Предметные:

- будут знать приемы психической саморегуляции; теорию и методику прогнозирования, поддержания, а в случае необходимости – восстановления

здоровья;

- овладеют первоначальными знаниями, умениями и навыками по основам бокса.

Личностные:

- формирование морально – этических и волевых качеств;
- формирование гражданской позиции;
- формирование культуры спортивного поведения;
- формирование навыков здорового образа жизни;

Метапредметные:

- формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом;
- формирование коммуникативной компетентности, умения вести диалог; координировать свои действия со взрослыми и сверстниками;
- развитие сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, ответственности, организованности и дисциплины;

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

1. Дата начала обучения – 13.07.2023
2. Дата окончания обучения – 31.08.2023
3. Количество учебных недель – 36 недель
4. Количество учебных часов: всего – 36, из них: практических – 36

ч.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал, оборудованный боксерским рингом, раздевалка для переодевания, оснащенная шкафчиками для хранения личных вещей обучающихся (12 шт.), вешалкой и гимнастическими скамейками (2шт.).

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- борцовский ковёр стандартных размеров;

- боксерский ринг (5*5);
- боксерские лапы – 1 шт.;
- мешки-3 шт.,
- мешки напольные-2 шт.
- канат для лазанья – 4 шт.;
- настенная «подушка»- 2 шт.
- скамья для жима штанги - 1 шт.
- штанга – 1 шт.

Каждому обучающемуся необходимо иметь:

Перчатки, скакалку, теннисный мячик, спортивную форму и обувь.

Информационное обеспечение:

Интернет-источники:

- <https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

- <http://knmc.kubannet.ru/> Краснодарский НМЦ

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования имеющей профессиональное высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

2.3. Формы аттестации.

Соревнования.

Итоговый контроль представляет собой оценку результатов освоения каждой темы и проходит в виде выполнения контрольных нормативов. Результаты входного и итогового контроля отражаются в диагностических картах (Приложение 2)

Формы отслеживания образовательных результатов:

педагогическое наблюдение, беседа, открытые и итоговые занятия.

Формы фиксации образовательных результатов: сводные карты диагностики, протоколы соревнований, грамоты, дипломы, разрядные (зачетные) книжки спортсменов, сдача контрольных нормативов, соревнования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Личные портфолио учащихся, размещение фото - и - видеоматериалов в социальных сетях, отчеты.

2.4 Оценочные материалы.

Мониторинг предметных результатов. В соответствии с целями и задачами программы предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований учащихся. В качестве критериев диагностики в программе запланировано применение метода оценки знаний и умений. (Приложение № 2)

Мониторинг оценки личностных результатов осуществляется педагогом дополнительного образования преимущественно на основе наблюдений во время образовательной деятельности, результаты которого обобщаются в конце каждого образовательного модуля и фиксируются в диагностической карте (Приложение № 2).

Мониторинг метапредметных результатов. Система внутренней оценки метапредметных результатов включает в себя следующие процедуры: педагогическое наблюдение и анализ выполнения работ

2.5. Методические материалы.

Методы обучения: словесный, практический, наглядный.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология обучения в сотрудничестве включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу; технология здоровьесберегающего обучения включает в

себя организацию работы с детьми таким образом, чтобы достичь наибольшего эффекта для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Формы организации учебного занятия. Занятия строятся по обычной общепринятой схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию. Теоретические занятия могут проходить в дистанционном формате.

Одной из форм учебно-воспитательного процесса является комплексное занятие, включающее в себя элементы общефизической подготовки, спортивных игр, самообороны. Причем на первом этапе занятия проходят в игровой форме, позволяющей вызывать у детей повышенный интерес и мотивацию к физическим упражнениям, получая при этом заданную физическую нагрузку.

При подготовке к соревнованиям отработка технических приемов проводится в конце основной части занятия на фоне общей утомляемости.

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом становления личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Педагог решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации творческого потенциала ребенка, обеспечение активной социальной адаптации, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по преодолению собственных проблем.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебных занятий, так и в процессе подготовки и участия детей в массовых мероприятиях Центра. В течение всего года ведется работа по формированию

сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования

Программа «Оберег» помогает овладеть наиболее перспективными универсальными компетенциями (soft skills), позволяющими ребёнку в дальнейшем найти своё место в мире, успешно решать профессиональные и социальные задачи.

Деятельность педагога по реализации задач профориентации:

- оказывает помощь психологу в проведении анкетирования, учащихся и их родителей по проблеме самоопределения;
- проводит родительские собрания по проблеме формирования готовности учащихся к профильному и профессиональному самоопределению;
- способствуют развитию познавательного интереса, творческой направленности личности обучающихся, используя разнообразные методы и средства: деловые игры, круглые столы;
- обеспечивают профориентационную направленность занятий, формируют у обучающихся общетрудовые, профессионально важные навыки;
- способствуют формированию у обучающихся адекватной самооценки;
- проводят наблюдения по выявлению склонностей и способностей обучающихся;
- адаптируют учебные программы в зависимости от профиля класса, особенностей обучающихся.

После освоения программы «Оберег», полученные знания умения и навыки позволяют обучающимся сделать выбор в пользу выбора профессии, связанной с физкультурой и спортом – тренер, учитель физической культуры, инструктор по спорту.

Алгоритм учебного занятия.

Структура занятия состоит из следующих частей:

1. Подготовительная часть:
 - настройка эмоционального и интеллектуального аппарата ребенка;
 - подготовка всех систем организма к тренировочным нагрузкам посредством разминки;
 - активизация внимания и создание благоприятного психологического климата.
2. Основная содержательная часть:
 - формирование двигательных навыков;
 - отработка технических приемов бокса;
 - развитие физических качеств.
3. Заключительная часть.
 - снижение функционального состояния систем организма до уровня исходного положения;
 - формирование умения произвольного расслабления мышц, используя дыхательные, восстановительные упражнения.

2.6. Список литературы

1. Петров М. Бокс. Техника, тактика, тренировка / М. Петров. — Минск: Минск "Харвест", 2016. — 208 с.
2. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В.М. Романов. — Москва: Физкультура и спорт, 1979. — 189 с.
3. Перельман М.И. ВОСПИТАНИЕ БОКСЕРА-НОВИЧКА / М.И. Перельман.: Государственное издательство «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ», 1948. — 69 с.

Сводная диагностическая карта

№	Фамилия, имя	Физические качества								Психологические качества			
		Гибкость		Сила		Выносливость		Координация		Коммуникативность		внимание	
		Наклон туловища		отжимание		Бег 1000 м		равновесие					
		Нач.	Закл.	Нач.	Закл.	Нач.	Закл.	Нач.	Закл.	Нач.	Закл.	Нач.	Закл.
1.													
2.													
3.													
4.													

Критерии определения уровня:

Низкий – 2 балла

Средний – 3 балла

Высокий – 4 балла

Критерии оценки двигательных качеств обучающихся

№	Тест	уровни	Возраст (лет)					
			9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
1.	Отжимание в упоре лежа (кол. раз)	низкий	10-12	12-14	15-17	17-19	19-21	21-23
		средний	13-16	15-18	18-20	20-22	22-24	24-27
		высокий	17	19	21	23	25	28
2.	Прыжки в длину с места (см.)	низкий	120	132	143	154	165	176
		средний	130	142	153	164	175	186
		высокий	140	152	163	174	185	196
3.	Поднимание туловища (кол. раз за 30 сек.)	низкий	10-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
		средний	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
		высокий	15	16	17	18	19	20
4.	Вис на перекладине (сек.)	низкий	10-11	11-14	14-16	18-22	22-25	26-29
		средний	12-13	15-17	17-21	23-25	26-29	30-34
		высокий	14	18	22	26	30	35
5.	Наклоны туловища вперед (см.)	низкий	4	5	6	7	7	8
		средний	5	6	7	8	8	9
		высокий	6	7	8	9	9	10
6.	Бег 1000 м (сек.)	низкий	326-316	315-297	296-280	279-267	266-257	256-244
		средний	315-299	296-282	279-269	266-257	256-244	243-234
		высокий	298	281	268	256	243	233

Показатели	Высокий	Средний	Низкий	Методика
Коммуникативные способности	Умеет быстро устанавливать прочные деловые связи, дружеские отношения со сверстниками	Малоактивен в установлении контактов людьми. Обычно ждет встречной инициативы от других.	Отсутствие стремление расширять контакты в среде сверстников. Трудности во взаимоотношениях с людьми.	КОС - 2
Организаторские способности	Вынослив в работе, активен в достижении цели. Умеет принимать решения, брать на себя ответственность	Теряется в трудных ситуациях, проявляет мало инициативы и настойчивости в достижении цели. Не хочет брать на себя ответственность.	Неспособность и нежелание проявлять инициативу. Боится трудностей	КОС - 2

Оценочные материалы для диагностики развития эмоционально-волевой сферы.

Диагностируемая характеристика	Критерии по степени выраженности оцениваемого качества	метод	Теоретико-методологическая основа
Эмоционально-волевые качества			
Терпение	<p>низкий уровень (Н) Терпения хватает меньше чем на ½ занятия;</p> <p>средний уровень (С) Терпения хватает больше чем на ½ занятия</p> <p>высокий уровень (В) Терпения хватает на всё занятие</p>	наблюдение	<p>Теоретическо-экспериментальное наследие учёных (М.Я. Басов, К.Н. Корнилов, С.Л. Рубинштейн, И.П. Павлов, Л.С. Выготский, И.М. Сеченов, А.В. Веденов, В.И. Селиванов, К.М. Гуревич, Е.П. Ильин, и другие)</p> <p>взаимодействие волевых и эмоциональных процессов указывали психологи О.В. Дашкевич, В.К. Калинин, Л.С. Рубинштейн, В.И. Селиванов, А.И. Щербаков.</p>

Воля	<p>низкий уровень (Н) Волевые усилия обучающихся побуждаются извне</p> <p>средний уровень (С) Иногда - сам побуждает себя к практическим действиям</p> <p>высокий уровень (В) Способность активно побуждать себя к практическим действиям</p>	наблюдение	
Самоконтроль	<p>низкий уровень (Н) Слабо контролирует мгновенные импульсы и желания постоянно находится под воздействием контроля извне.</p> <p>средний уровень (С) Иногда сам успешно контролирует мгновенные импульсы и желания.</p> <p>высокий уровень (В) Способность обеспечить господство высших мотивов над низшими и контролировать импульсы и желания</p>	наблюдение	
Самооценка	<p>Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</p> <p>заниженная самооценка (Н)</p> <p>адекватная уровень (С)</p> <p>завышенная уровень (В)</p>	тестирование	<p>Экспресс-диагностика уровня самооценки Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.</p>
Конфликтность	<p>высокий уровень (В) желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт), преобладание агрессивного эмоционального фона</p> <p>средний уровень (С) не является инициатором конфликта, но в нем активно участвует</p> <p>низкий уровень (Н) Умеет контролировать себя в любой конфликтной ситуации, может найти компромисс, который устроит все стороны</p>	наблюдение	<p>Методологическую основу конфликтологии составляет комплекс философских, политологических и социологических идей, аккумулируемых в теории конфликта. (И.Кант, Г. Гегель, В. Вундт, З Фрейд и т.д.)</p>