

Министерство образования Российской Федерации
Государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
**«САНАТОРНЫЙ ДЕТСКИЙ ДОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И
ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, №12»**

Утверждаю: Директор
ГКУ «Санаторный детский
дом №12»

 /А.И.Остроухова/
«_____» 20 г.

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №

«___» _____ 20 г.

Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеразвивающая программа
обучения детей фитнесу
«ГАРМОНИЯ»

Возраст воспитанников: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Маркова Наталья Ивановна,
инструктор по физкультуре

Ставрополь, 2016

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	8
3. Содержание программного материала.....	9
4. Обеспечение.....	11
4.1. Методическое обеспечение.....	11
4.2. Материально-техническое обеспечение.....	14
5. Мониторинг образовательных результатов.....	15
6. Список информационных источников.....	16
Приложения.....	17
Приложение 1.....	17
Приложение 2.....	19
Приложение 3.....	20
Приложение 4.....	22

Пояснительная записка

Всесторонне развитие личности подразумевает формирование умственных, нравственных, эстетических, трудовых и физических качеств личности в их тесной взаимосвязи. Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности доказаны многочисленными исследованиями, которые убедительно свидетельствуют о том, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективным средством для плодотворной многолетней жизнедеятельности. Великий врач Гиппократ не только широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения. Он писал: «Гармония функций является результатом правильного отношения суммы упражнений к здоровью данного субъекта». В понятие гармоничного развития человека помимо физических параметров, которые во многом определяются наследственными факторами и трудно корректируются в процессе воспитания, следует включать единство, согласованность и соразмерность личностных качеств; воля, интеллект, нравственность, эстетичность, самостоятельность, коммуникабельность, трудолюбие и пр. Поэтому при решении задач гармоничного развития воспитанников учитываются такие важные компоненты, как воспитание моральных и волевых качеств, ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается снижение состояния здоровья населения. По данным различных исследований, лишь 10% молодежи имеют нормальный уровень физического состояния и здоровья. Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности доказаны многочисленными исследованиями, которые убедительно свидетельствуют о том, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективным преодолением многих заболеваний.

Назначение учреждений интернатного типа состоит не только в том, чтобы обеспечить условия для полного физического, психического и социального благополучия детей, оставшихся без попечения родителей, но и подготовить их к дальнейшей полноценной самостоятельной жизни. Поэтому физическое воспитание, являясь одним из направлений комплексного сопровождения жизнеустройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, призвано не только развивать физические качества, но и, самое важное, формировать у воспитанников потребность в здоровом образе жизни, дать специальные знания, умения, навыки по сохранению и укреплению своего здоровья в будущей самостоятельной жизни. Наиболее приемлемым средством в этом плане для всех категорий воспитанников

является фитнес. Согласно классическому определению, фитнес - это образ жизни, позволяющий сохранять и укреплять здоровье, уравнивать эмоциональное состояние, совершенствовать физическую форму, вести активный образ жизни.

В настоящее время занятия фитнесом популярны в молодежной среде. В сознании большинства фитнес имеет две цели: согнать лишний вес или же нарастить мышечную массу. И ни та, ни другая совершенно не подходят для подростков. Для них есть третья цель – гармоничное физическое развитие, которое жизненно важно в подростковом возрасте. Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей этого возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Фитнес - это сбалансированное состояние оптимальных уровней силы, гибкости, выносливости и координации, веса тела, возможностей сердечнососудистого и опорно-двигательного аппарата, позитивного физического и психического настроения, что позволяет человеку жить полноценно, быть свободным от контролируемых факторов риска и развивать потенциальные физические способности. Благодаря занятиям фитнесом подростки скорее избавляются от неуклюжести, угловатости и излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Несомненно, на занятиях фитнесом с подростками внимание уделяется и формированию фигуры, рельефа мышц, укреплению нервной системы, формированию характера. Воспитанников ориентируют на результаты их деятельности.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается не только в том, что, базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы, системы организма и эффективно развивает их. Применение методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни, вооружает знаниями в области анатомии и физиологии, двигательного режима, способов отдыха и восстановления.

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программа «Гармония» - модифицированная, физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на формирование здорового образа жизни, призвана вооружить воспитанников знаниями, умениями и навыками использования средств фитнеса в будущей самостоятельной жизни.

Программа по «Гармония» составлена на основе интернет-источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» (курс провела С.Т. Лисицкая, мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ). Программа опирается на приказ Министерства спорта РФ от 1 апреля 2015 г. № 305 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фитнес-аэробика”.

Из курса С.Т. Лисицкой в программу вошли те темы, техники и методики занятий фитнесом, которые соответствуют особенностям организации жизнедеятельности воспитанников в детском доме и с учетом возможностей материально-технической базы. В программе большое внимание уделяется индивидуальности каждого обучающегося. Программа мобильна, дает возможность легко подстроиться под уровень физической подготовки обучающихся и учитывает их интересы и потребности.

Цель программы: Создание условий для гармоничного развития личности, готовой к активной творческой самореализации в самостоятельной жизни, умеющей использовать ценности физической культуры и, в частности, средств фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха.

Задачи:

1. Воспитание устойчивого осознанного стремления к здоровому активному образу жизни.
2. Совершенствование культуры движений, обогащение двигательного опыта, повышение уровня физической образованности.
3. Развитие личностных качеств; воля, самодисциплина, ответственность, настойчивость, терпение, коммуникативность, целеустремленность.
4. Содействие развитию и проявлению физических способностей воспитанников в условиях и режимах, адекватных его биологической и психологической природе.
5. Обучение воспитанников двигательным действиям, способствующих развитию основных физических качеств, повышению функциональных возможностей организма, формированию правильной осанки.
6. Обучение навыкам сохранения, укрепления и

формирования здоровья в их будущей самостоятельной жизни.

7. Создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности.

Слово "Fitness" буквально переводится с английского как «пригодность» или «соответствие». Часто в английском языке используется выражение "To be fit", что можно перевести как "быть в форме". В учебнике Эдварда Т. Хоули и Б. Дона Френкса «Оздоровительный Фитнес» можно прочесть следующее определение разных категорий фитнеса: «Общий фитнес - это стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты». «Физический фитнес - стремление к оптимальному качеству жизни, которое включает достижение более высоких уровней подготовленности по состояниям тестирования, малый риск нарушений здоровья. Такое состояние известно также как хорошее физическое состояние, или физическая подготовленность».

В русском языке слово фитнес приобрело несколько значений. Во-первых, под этим термином подразумевается совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья.

Фитнес - это образ жизни, позволяющий сохранять и укреплять здоровье, уравнивать эмоциональное состояние, совершенствовать физическую форму, вести активный образ жизни. Как правило, это:

- тренировки с отягощениями, направленные на развитие силовых способностей и увеличение мышечной массы;
- тренировки, направленные на развитие аэробных способностей;
- тренировка гибкости;
- формирование культуры питания и здорового образа жизни.

Фитнес-упражнения можно разбить на 5 групп:

➤ Программы на развитие гибкости – сюда входят упражнения на направленные на растяжение мышц и улучшение подвижности суставов;

➤ Силовые программы – в них входят различные упражнения на укрепление мышц туловища. Они выполняются при помощи веса собственного тела или дополнительных приспособлений, таких, как тренажеры, утяжелители;

➤ Кардио-программы – используются для улучшения сердечной деятельности и кровообращения. Они развивают аэробную

выносливость, в них входят бег, ходьба, аэробика, танцы, интервальные тренировки, плавание;

➤ Программы на развитие баланса – упражнения на развитие координации движения, расслабление. Программа не предполагает резких и интенсивных движений, она нацелена на сосредоточенную и сбалансированную работу;

➤ Программы на развитие взрывных и скоростных качеств – сюда входят плиометрические упражнения (без нагрузок, во взрывном стиле и с большой интенсивностью). Выполняются обычно быстро, но в течение непродолжительного времени.

Программа разбита на несколько тем (блоков), соответствующих этим направлениям. Каждое направление позволяет развивать определенные функциональные возможности организма. Рекомендуется периодически менять направленность занятий, чтобы избежать привыкание организма к однотипным двигательным действиям. План занятий построен так, чтобы постепенно переходить от одного вида фитнеса к другому.

Возраст воспитанников, занимающихся фитнесом – 13-17 лет. Подростки хорошо адаптированы к условиям детского дома, но в большинстве своём не имеют позитивного опыта жизни в семье, плохо представляют себе будущую самостоятельную жизнь.

Предусматриваются как групповые (2-4 человека), так и индивидуальные занятия.

Программа рассчитана на 1 год, 2 занятия в неделю по одному часу. Всего 72 часа.

Прогнозируемые результаты:

В результате освоения данной программы воспитанники должны **уметь:**

- Технически правильно применять средства фитнес-тренировок, способствующих развитию основных физических качеств, повышению функциональных возможностей организма в практической деятельности;

- Составлять фитнес комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки, коррекцию телосложения;

- Самостоятельно использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни;

- Владеть навыками самоконтроля и самокоррекции.

знать:

- Основные понятия и правила здорового образа жизни;

- Закономерности влияния занятий физическими упражнениями на качество жизни: состояние здоровья, работоспособность, эмоции, благополучие;
- Разновидности фитнеса и методику применения его средств в зависимости от поставленных задач;
- Технику выполнения двигательных действий в различных видах фитнеса.

Реализация программы предполагает развитие личностных качеств подростков, таких как воля, самостоятельность и самоконтроль, терпение, ответственность.

Мониторинг реализации программы проводится в виде тестов, анкетирования, педагогического наблюдения. Помимо входного и итогового контроля проводится текущий контроль качества усвоения каждой темы.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1	Введение	1	1	
2	Основы знаний о ЗОЖ	10	10	
3	Стретчинг	10		10
3.1	Основной комплекс	4		
3.2	Стретчинг прикладной направленности:	6		
4	Атлетическая гимнастика	24		24
4.1	Упражнения с весом собственного тела	5		
4.2	Упражнения с предметами	5		
4.3	Упражнения с утяжелителями	5		
4.4	Занятия в тренажерном зале	9		
5	Джамп-фит			8
5.1	Комплексы упражнений со скакалкой:	7		
5.2	Элементы хореографии в	1		

	джамп-фит			
6	Степ-аэробика	9		9
6.1	Упражнения без платформы	2		
6.2	Базовые упражнения для степ-аэробики:	5		
6.3	Музыка, ритмика и хореография на занятиях	2		
7	Фитбол	10		10
7.1	ОРУ с мячом	2		
7.2	Блоки и комбинации движений в фитболе	5		
7.3	Элементы ритмики и хореографии	1		
7.4	Упражнения ЛФК с мячом	2		
<i>Итого:</i>		72	11	61

Содержание программного материала

1. **Введение.** Теория. Основные понятия фитнеса. Техника безопасности на занятиях фитнесом.

2. **Основы знаний о здоровом образе жизни. (11 часов.)**
Теория.

Составляющие ЗОЖ: личная гигиена, активное занятие физкультурой, отказ от вредных привычек, режим (труда и отдыха, сна и бодрствования), сбалансированное питание, психологическое равновесие.

Основы анатомии и физиологии. Взаимосвязь физических упражнений и физического развития, уровня здоровья.

Контроль и самоконтроль дозирования нагрузок.

Режим питания, белково-углеводный и водный баланс в организме.

Релаксационные мероприятия. Средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, массаж, сауна, плавание, др.

3. **Стретчинг. (10 часов)**

Общие сведения о стретчинге. Основной комплекс упражнений.

Растяжка до и после занятий фитнесом. Растяжка до и после силовой тренировки.

Упражнения на выстраивание позвоночника.

Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.

Упражнения для растяжки задней и передней поверхностей бедра.

Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук.

Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота.

Статический стретчинг. Парный стретчинг.

4. Атлетическая гимнастика. (24 часа)

Общие основы атлетической гимнастики. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Техника выполнения физических упражнений без предметов, с весом собственного тела. Физические упражнения с предметами: гантели, гири, штанги, эспандеры, набивные мячи.

Элементы атлетической гимнастики по коррекции фигуры, регуляции мышечного тонуса. Упражнения на абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Специфика физических упражнений с утяжелителями.

Физические упражнения на тренажерах для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений для различных групп мышц на тренажерах.

5. Джамп-фит. (8 часов)

Базовые упражнения со скакалкой.

Прыжки: с приземлением на обе стопы, со сменой ног, с разведением ног.

Дозировка нагрузок и методика применения средств джамп-фита для достижения различных целей: тренировка выносливости, координации, наращивание мышц, поддержание организма в тонусе в перерывах между другими упражнениями.

Упражнения под музыку с элементами хореографии.

6. Степ-аэробика (9 часов)

Общие сведения о степ-аэробике.

Базовые упражнения. Вариации базовых шагов.

Правила степ-аэробики для достижения результатов.

Шаги. Лидирующая или опорная нога. Смена ног. Применение подскоков и скачков. Техника перемещений, поворотов, вращений.

Тренировка согласованности и плавности движений.

Ритм и музыка на занятиях степ-аэробикой.

7. Фитбол. (10 часов)

Правила подбора мяча (фитбола) в зависимости от роста занимающихся и целей.

Общеразвивающие упражнения с мячом и специальные упражнения для укрепления мышц живота, спины, поясницы, ягодиц, конечностей.

Упражнения на улучшение осанки.

Тренировка вестибулярного аппарата.

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности суставов.

Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.

Элементы ритмики и танцевальные упражнения.

Особенности составления комплексов фитбол-аэробики для похудения, для беременных, для детей, для людей с ограниченными возможностями.

Методическое обеспечение программы

Основными формами работы с воспитанниками являются:

- групповые и/или индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- мастер-классы;
- теоретические семинары;
- тестирование, собеседование;
- инструкторская практика воспитанников.

Структура занятия фитнесом включает в себя следующие этапы:

- разминка;
- основная часть занятия;
- заключительная часть занятия.

Разминка. Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам. Обычно используются кардиотренажеры, джампинг, суставная гимнастика

- *Основная часть.* Традиционно основная часть занятия включает в себя работу по теме занятия. Однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

- *В заключительной части* используются упражнения расслабления мышц, восстановление дыхания и ЧСС, нормализацию кровообращения.

Основные принципы обучения:

Принцип сознательности и активности, который предусматривает осмысленное овладение знаниями, навыками и умениями здорового образа жизни и, в частности, основами фитнеса, заинтересованность и творческое отношение к занятиям.

Принцип доступности требует, чтобы перед занимающимися ставились посильные задачи. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей воспитанников, их возможностей в освоении конкретных элементов.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь элементов содержания учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, теоретической подготовки.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.

Принцип вариативности предусматривает возможность изменения и расширения применяемых форм, средств и методов на занятиях в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей воспитанников.

Во время учебно-тренировочного процесса при реализации данной программы используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

Методы обучения двигательным действиям

1. *Структурный* – это последовательное разучивание и усвоение упражнений. При этом используются специально подготовленные двигательные связки.

2. *Метод усложнения*. Обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

3. *Метод сходства*. Помогает формировать идею просто движения в разнообразные варианты.

4. *Метод блоков*. При его использовании движения не складываются из основных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.

5. *Метод музыкальной интерпретации*. Связан с характером движений и музыки. Для того, чтобы его использовать, необходимо ознакомиться с элементарными понятиями музыкальной грамоты.

6. *Фристайл* – свободное повторение и выполнение движений под музыку.

также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.;

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на 3 тесно связанных между собой этапа.

1. **Ознакомление** - Создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти воспитанника, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

2. **Разучивание, закрепление навыка** - Непосредственное овладение основами техники выполнения движения. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и воспитанника уточняется представление о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

3. **Совершенствование техники.** На данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять упражнение верно, автоматически.

Работа на занятиях может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным методом. Большинство практических занятий предполагается проводить, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение заданий в режиме «нон-стоп», где преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с учащимися;

Преимущество фронтального метода заключается в том, что преподаватель имеет возможность следить за действиями всех занимающихся. Фронтальный метод используют в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями. Он обеспечивает большую плотность занятия.

При групповом методе воспитанники делятся на несколько групп (в фитнесе это обычно работа в парах), которые самостоятельно или под руководством прорабатывают учебные задания.

Индивидуальный метод заключается в том, что каждый воспитанник получает определенное задание (соответственно своим способностям и уровню овладения техникой) и работает самостоятельно или под контролем преподавателя.

Материальное обеспечение

Занятия секции «Фитнес» проводятся в спортивном и тренажёрном залах детского дома, большинство теоретических занятий – в шахматно-шашечном клубе. Все помещения находятся в здании детского дома, недалеко друг от друга, что позволяет, например, проводить разминку в спортивном зале, а основную часть занятия – в тренажёрном.

Спортивный зал условно разделён на 2 зоны: мягкое покрытие (татами) – 45 м² и напольное покрытие – 25 м². Оборудование спортивного зала:

- шведская лестница - 2 шт.;
- маты гимнастические – 7 шт.;
- степ-платформа – 6 шт.;
- фитболы – 5 шт.;
- скакалка гимнастическая – 10 шт.;
- палка гимнастическая – 5 шт.;
- элементы оборудования ликотеки – 14 шт.;
- пуф настенный – 17 шт.

В тренажерном зале для проведения занятий имеются:

- Силовая скамья - 2 шт.,
- многофункциональные тренажеры - 2 шт.,
- блины-24 шт.,
- гири - 4 шт.,
- гантели 1кг. – 4 шт.;
- гантели 0,5 кг.- 8 шт.;
- гантели 2 кг. - 4 шт.;
- штанга-2шт.;
- штанга (гриф маленький) - 4 шт.;

Для более эффективного, наглядного проведения теоретических занятий в шахматно-шашечном клубе имеется компьютер. Для проведения занятий под музыку имеется магнитофон, диски и карты памяти со специально подобранными треками.

Мониторинг образовательных результатов

1. Входной контроль – Проводится на начальном этапе занятий. Тестируется общая физическая подготовленность воспитанников (приложение 1), проводится собеседование и анкетирование на тему стремления к здоровому образу жизни, к занятиям физкультурой (приложение 2), оцениваются личностные качества воспитанников (приложение 3).

2. Текущий контроль - проводится после прохождения каждой темы учебной программы (приложение 4). Здесь оценивается уровень освоения воспитанниками специальных знаний, умений, навыков.

3. Итоговый контроль – Проводится при завершении изучения содержания программы. Тестируется общая физическая подготовленность воспитанников, проверяется уровень сформированности мотивации к здоровому образу жизни, оцениваются личностные качества воспитанников.

Список информационных источников

1. Авербух М. Двигайся больше, живи дольше: Уникальная Фитнес - программа молодости/Пер. с англ. Т. Новиковой.-М.:ФАИР-ПРЕСС,2004.-272 с.
2. Бурбо Л. «Фитбол за 10 минут»// Упражнения на каждый день/Кардиоупражнения. - Ростов–на-Дону. - 2005. - С. 18-25.
3. Карелин А.А. Психологические тесты. Москва, 1999. Том 1
4. Колесников С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы/С.В. Колесникова. - Ростов н/Д.:Феникс,2005.-157с.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физической культуры. М.: 1991. - 543 с.
7. Миссет Д. Джайесайз. М.: Национальная школа аэробики, 1992. 41 с.
8. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике //Аэробика. 1999. осень.
9. Оздоровительная гимнастика на специальных мячах для детей : Методическое пособие/Сост.- Левченковой Г.П., Сверчковой О.Ю., -М.: Фитбол,2001.
10. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Авто-реф. дис. ... канд. пед. наук. М.: 1984. 24 с.
11. Сверчкова О.Ю., Левченкова Т.В., Веселовская Фитбол- тренинг: Пособие по Фитбол-аэробике и Фитбол - гимнастике, -М.:ННОУ центр Фитбол,2002.
12. Селуянов В.Н. Методика силовой подготовки в оздоровительной физической культуре //Аэробика. 2000.
13. Сиднева Л.В. Степ-аэробика. Троицк, 1997. 12 с.
14. Татура Ю.В. Фитнес : Тонкости, хитрости и секреты. - М.: ЗАО «Новый издательский дом»,2004.

Электронные источники:

1. <http://www.kakprosto.ru/kak-871374-kak-vozpitat-vsestoronne-razvitiyu-lichnost#ixzz4QA8VFS4y>
2. http://spo.1september.ru/view_article.php?id=200901906
3. <http://crisiscenter74.ru/tema-6-osobennosti-razvitiya-rebenka-ostavshegosya-bez-popecheniya-roditeley>
4. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70889854/#ixzz4WZ4zMKJp>
5. http://spo.1september.ru/view_article.php?id=200901906

Таблица нормативов общей физической подготовки, девушки

№	Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 7,2 с)	5,2 и менее	5,3 – 6,0	6,1 и более
2.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	175 и больше	151 - 174	Менее 150
		Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)	20 и более	13 - 19	12 и менее
3.	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)	8,7 с и менее	8,8 - 9,9 с	10 с и более
4.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	16 и более	5 - 14	4 и менее
5.	Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (минимум - кисти рук на линии стоп)	7 см и более	0 -6 см	Кисти рук не достают линии стоп
6.	Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 50 раз)	100 и более	61 - 99	60 и менее

Таблица нормативов общей физической подготовки, юноши

<i>№</i>	<i>Развиваемое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	<i>Высокий уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Низкий уровень</i>
1.	Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	4,8 и менее	4,9 – 5,5	5.6 и более
2.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	200 и более	161 - 199	Менее 160
		Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)	25 и более	16 - 24	15 и менее
3.	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	8.2 и менее	8,3 - 9,2	9,3 и более
4.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	42 и более	19 - 41	20 и менее
5.	Гибкость	Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	6 см и более	0 – 5 см	Кисти рук не достают линии стоп
6.	Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 70 раз)	100 и более	71 -99	70 и менее

Оценка уровня здорового образа жизни

<i>№</i>	<i>Факторы</i>	<i>Отрицательная характеристика</i>	<i>Баллы (нужное обвести)</i>	<i>Положительная характеристика</i>
1.	Двигательная активность	Низкая	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокая
2.	Закаливание	Не закалюсь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Закаляюсь
3.	Продолжительность сна	Засыпаю долго. Сон не крепкий, беспокойный	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Засыпаю легко. Сон крепкий
4.	Режим дня	Не соблюдаю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Соблюдаю
5.	Питание	Нерегулярное	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Регулярное
6.	Курение	Курю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Не курю
7.	Учеба	Требует больших усилий, не удовлетворяет	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	не требует больших усилий, удовлетворяет
8.	Отношения со сверстниками	Не удовлетворительные	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Хорошие
9.	Условия жизни	Плохие	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	хорошие

Шкала оценки потребности в достижении

Мотивация достижения (успеха, удачи) – стремление к улучшению результатов, неудовлетворенность достигнутым, настойчивость в достижении своих целей, стремление добиться своего во что бы то ни стало – является одним из ядерных свойств личности, оказывающих влияние на всю человеческую жизнь.

Шкала потребности в достижениях имеет децильные (стендовые) нормы, поэтому конкретный результат можно оценить с помощью следующей таблицы:

	Уровень мотивации достижения									
	низкий			средний				Высокий		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сумма баллов	2-9	10	11	12	13	14	15	16	17	18-19

Шкала эта состоит из 22 суждений, по поводу которых возможны два варианта ответов – "да" или "нет". Ответы, совпадающие с ключевыми (по коду), суммируются (по 1 баллу за каждый такой ответ).

Код: ответы "да" на вопросы 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22;

ответы "нет" на вопросы 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

ШКАЛА ОЦЕНКИ ПОТРЕБНОСТИ В ДОСТИЖЕНИИ

Бланк тестируемого _____

Суждения

1. Думаю, что успех в жизни, скорее, зависит от случая, чем от расчета.
2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл.
3. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат.

4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
5. По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими.
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.
8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
10. Мои близкие считают меня ленивым.
11. Думаю, что в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам.
12. Терпения во мне больше, чем способностей.
13. Мои родители слишком строго контролировали меня.
14. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.
15. Думаю, что я уверенный в себе человек.
16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики.
17. Я усердный человек.
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.
19. Если бы я был журналистом, я писал бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.
20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.

Текущий контроль

Уровень освоения воспитанниками специальных знаний, умений,
навыков.

<i>Оценка уровня</i>	<i>Степень освоения пройденного материала</i>	<i>Баллы</i>
Низкий уровень	Воспитанник овладел менее $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков, испытывает затруднения при работе с оборудованием, выполняет лишь простейшие задания педагога	1-3
Средний уровень	Объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$, работает с оборудованием с помощью педагога, задания выполняет на основе образца	4-6
Высокий уровень	Воспитанник овладел практическими умениями и навыками в полном объеме, работает с оборудованием самостоятельно, выполняет задания с элементами творчества, самостоятельно составляет комплексы.	7-10