

бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
Вашкинского муниципального округа  
«Вашкинский центр дополнительного образования»

Согласовано:  
Методический совет  
от «26» 05 2025 г.  
*Протокол № 4*



Принята на заседании педагогического совета  
Протокол № 4 «28» 05 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«ОФП. Грэпплинг»**

Срок реализации -1 год

Возраст обучающихся 5-6 лет

Автор: Смирнов Владимир Юрьевич,  
тренер - преподаватель

с. Липин Бор

2025 г.

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	10
2. Комплекс организационно - педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы аттестации и система оценки качества образовательных результатов.....	13
2.4. Список информационных источников.....	15
Приложения.....	17

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП. Грэпплинг» (далее – Программа) является программой физкультурно – спортивной направленности.

Программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273– ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями).
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г.№329 – ФЗ.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4. 3648 - 20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав БОУ ДО «Вашкинский ЦДО», утвержден приказом Управления образования Вашкинского муниципального района № 151-ОД от 20.12.2023 г.
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся БОУ ДО «Вашкинский ЦДО»

**Актуальность** состоит в том, что в секции не только пропагандируется здоровый образ жизни, но и вырабатываются положительные социальные качества личности – выносливость, выдержка, самообладание. Занятия по

программе *ОФП (общая физическая подготовка). Грэплинг (спортивная борьба)*., предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм с дошкольного возраста. Оказывают особое влияние на личность будущих борцов. Т.к. занимаясь, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

**Отличительные особенности** данной программы – доступность и упрощенность. По ней могут обучаться дети дошкольного возраста 5-6 лет. При наборе учитываются возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирование систем организма, двигательных и других функций.

**Принципы**, лежащие в основе программы:

- принцип сознательной активности;
- принцип наглядности;
- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип доступности;
- принцип систематичности и последовательности.
- принцип игровой формы обучения
- принцип «ситуации успеха»

**Уровень сложности:**

Программа включает стартовый уровень. (Таблица 1).

Таблица 1.

<b>Уровни освоения ДООП</b>	<b>Группа</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Срок освоения</b>
Стартовый	Спортивно-оздоровительная группа (СОЗ)	216	1 год

На этап СОЗ зачисляются дети из дошкольных учреждений, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортивной борьбой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Стартовый уровень имеет продолжительность один год обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОЗ). На этом уровне формируются начальные знания, умения детей и повышается общая физическая подготовленность.

**Возраст детей:** программа адресована детям 5-6 лет.

**Сроки реализации** программы один год с общим количеством часов 216, 6 часов в неделю, академический час – 30 мин.

**Форма и режим занятий:**

Формы организации занятий: фронтальная, групповая, в парах, индивидуальная.

Режим занятий:

Уровень	Группа	Продолжительность занятия (академ. часов)	Количество занятий в неделю	Количество академ. часов в неделю
Стартовый	СОЗ	2	3 раза	6

**1.2. Цель и задачи программы**

Цель: привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой, укрепление здоровья и улучшение физического развития детей.

Задачи:

обучающие

- обучение основам техники выполнения физических упражнений и формирование основ спортивной борьбы.

развивающие

Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений.

воспитательные

- формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

**1.3. Содержание программы**

## Учебный план

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8		Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	94	-	94	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	81	-	81	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	18	-	18	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	9	-	9	
6	Промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение тестов
7	Медицинское обследование	2	-	2	
	Итого часов	216	8	208	

### Содержание программы

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки.

*Тема. Физическая культура и спорт в России.* Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта. Прикладное значение физической культуры и спорта. Организация физического воспитания в России. Основы системы физического воспитания в России. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской классификации для присвоения разрядов по греко-римской борьбе. Органы управления физкультурным движением в РФ.

*Тема. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.* Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о

строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Основные показатели физического развития. Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий спортом. Краткая характеристика основных систем организма. Расход энергии в процессе 7 занятий спортом. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств юных спортсменов. Сердечно сосудистая и дыхательная системы. Мышечная система, классификация мышечных волокон.

*Тема. Гигиена и закаливание.* Общие понятия о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена юного спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки. Гигиенические основы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования к питанию.

*Тема. Морально-волевая подготовка.* Психологическая подготовка. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Понятие о волевых качествах спортсмена. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике. Общая и специальная психическая подготовка, и ее роль в грэпплинге. Средства и методы воспитания волевых качеств борца. Эмоциональное состояние борца. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие о мотивации, формирование и развитие мотивов. Спортивные ритуалы и их роль в моральной и психологической подготовке спортсменов. Комплексное применение методов психорегуляции.

Тема. Физиологические основы тренировки. Сущность физиологии упражнений и спорта. Срочная и долговременная адаптация организма к физическим нагрузкам. Мышечный контроль движений. Роль нервной системы в регуляции движений. Нервно-мышечная адаптация к силовой подготовке. Основные энергетические системы. Адаптация обмена веществ к мышечной деятельности. Кардиореспираторная система и мышечная деятельность. Влияние факторов окружающей среды на мышечную деятельность.

Тема. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Спортивная одежда, уход за ней. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях борьбой. Оборудование залов для занятий борьбой. Оборудование места для занятий в летнее и зимнее время. Размеры зала для борьбы. Эксплуатация залов борьбы. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств. Оборудование мест соревнований.

### **Общефизическая подготовка**

- общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса; для подвижности в суставах; для сгибателей и разгибателей предплечья; для подвижности в плечевых суставах; на расслабление мышц рук и плечевого сустава; для мышц бедра и таза; для подвижности в тазобедренных суставах; для расслабления мышц ног; для подвижности мышц шеи и туловища; для расслабления мышц шеи и туловища; упражнения на гимнастической стенке; на перекладине; упражнения для формирования осанки; профилактики плоскостопия

### **Специально-подготовительные упражнения**

**Акробатические упражнения:** различные ползания и переползания на боку, животе, спине в паре и самостоятельно; кувырки вперед, назад из упора присев, из основной стойки, до упора присев, стойка на лопатках; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с

упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

**Упражнения на мосту:** вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегание на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

## **Техническая подготовка для спортивной борьбы**

### **Приемы борьбы в стойке**

Выведение из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вперед- вправо, вперед- влево, назад- вправо, назад- влево.

Падения: на бок, на спину, на живот, кувырок.

Переводы в партер скручиванием захватом за шею, руку, ногу. Защитные действия от скручиваний. Контрприемы.

### **Приемы борьбы в партере**

Техника сковывающих движений:

- удержание ногами;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны спины.

Борьба в партере: в стандартных и.п., в исходных положениях по заданию, конкретные удержания, уходы от удержаний, защита от удержаний, поединок до 2 минут.

Борьба в стойке на коленях: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением. С выполнением конкретного задания.

### **Специальная физическая подготовка**

Выполнение различных подготовительных упражнений для борьбы на определённое количество повторений, на время.

### **Психологическая подготовка**

Главной задачей занятий с юными спортсменами является воспитание высоких моральных и волевых качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

- волевая подготовка: воспитание решительности, настойчивости, выдержки, смелости, трудолюбия.

### **Нравственное воспитание**

- взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность.

### **Теоретическая и методическая подготовка**

- техника безопасности на занятиях по офп и спортивной борьбы, правила грэпплинга, история появления единоборства, этикет в грэпплинге, гигиена занимающихся, режим дня.

### **Тактическая подготовка.**

Подготовка к поединку (разминка, эмоциональная настройка).

Тактический план поединка с известным противником составляется по следующим пунктам:

а) сбор информации (наблюдение, опрос);

б) оценка обстановки — сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, волевые качества, индивидуальный стиль ведения противоборства, эффективные приемы); изучение условий проведения поединка (зал, зрители, судьи, масштаб соревнований);

в) цель поединка — победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику.

### **Промежуточная аттестация. Контрольные испытания.**

Контроль определяет эффективность учебно-тренировочной работы с детьми на всех этапах подготовки:

1. усвоение изученного материала
2. выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП

Контроль подготовленности борцов в учебно-тренировочных группах необходимо вести с учетом пола, биологического возраста, неодинакового развития детей с разным весом тела.

#### **Ожидаемые результаты:**

-выполнение нормативов ОФП, ГТО.

На основании сдачи переводных контрольных испытаний обучающиеся переводятся на следующий этап подготовки.

### **Медико-педагогический контроль.**

Педагогический контроль достигается показателями:

- функциональное состояние и подготовленность спортсмена в стандартных условиях;
- тренировочные и соревновательные воздействия;
- состояние условий соревнований;

С помощью группы тестов:

1. Тесты в покое - показатели физического развития (длина и масса тела, обхват рук, ног, туловища), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы, психологические тесты.

2. Стандартные тесты – контрольные нормативы по ОФП выполняют без предельной нагрузки.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.

### **Задачи врачебного контроля:**

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий.

- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных нагрузок.

### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

<b>Уровень освоения Программы</b>	<b>Результат</b>
<b>Стартовый (СОЗ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Владение техникой упражнений ОФП</li> <li>- Владение элементами гимнастики, акробатики, двигательными умениями</li> <li>- Динамика развития координации, гибкости, быстроты</li> <li>- Динамика развития дисциплинированности, самоконтроля, самостоятельности</li> <li>- Развитие навыков работы в паре, в группе</li> <li>- Знакомство с принципами ЗОЖ</li> <li>- Проявление интереса к занятиям по ОФП и спортивной борьбе.</li> </ul>

## **2. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

#### **Спортивно-оздоровительная группа (СОЗ)**

СОДЕРЖАНИЕ	9	10	11	12	1	2	3	4	5	часы
<b>1.ТЕОРИЯ</b>										
1.Физическая культура и спорт в России.	1									<b>1</b>
2.Краткие сведения о строении и функциях организма.		1								<b>1</b>

3.Гигиена и закаливание.			1							1
4.Морально-волевая подготовка				1						1
5.Влияние физкультуры на организм.					1					1
6.Правила организации и проведения соревнований.						1				1
7.Физиологические основы спортивной тренировки.							1			1
8.Место занятия и оборудование.								1		1
Всего:										8
<b>2.ПРАКТИКА</b>										
1.Общая физическая подготовка.	10	10	10	10	10	11	11	11	11	94
2.Специальная физическая подготовка.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	81
3.Техническая подготовка.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4.Тактическая подготовка.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5. Промежуточная и итоговая аттестация	2								2	4
6. Медицинское обследование	2									2
7. Соревновательная деятельность										
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	27	23	23	23	23	24	24	24	25	216

## 2.2.Условия реализации программы

К условиям реализации программы относятся следующее: организационные, кадровые, материально-технические, а также требования к технике безопасности.

### Организационные условия.

Для зачисления в группы необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), заявление о приёме на обучение в образовательное учреждение и договор об оказании образовательных услуг от родителя (законного представителя).

### Материально-технические условия

Для эффективной реализации образовательной программы необходим спортивный зал для единоборств с профессиональным покрытием (татами). Зал должен быть оборудован турниками, шведскими стенками и

соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Необходимо наличие специализированного спортивного инвентаря: гимнастические стенки, тренажёры, мячи набивные, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, гантели, эспандеры. Для спортсменов необходимы светлые, просторные раздевалки и душевые кабины, оборудованный тренажерный зал. Комплектация необходимого оборудования:

-борцовский ковёр.

### **Кадровые условия**

Программа должна реализовываться педагогом, обладающим соответствующими данной программе профессиональными знаниями и компетенциями. Педагог должен иметь большую спортивную и соревновательную практику, высокий спортивный разряд. Знать правила соревнований и следить за их обновлением, участвовать в судейской работе на соревнованиях. Важно участие педагога в организации и проведении соревнований разного уровня.

### **Требования к технике безопасности**

В целях обеспечения безопасности при проведении занятий по офп и грэпплингу к занимающимся предъявляются определённые требования:

- каждый занимающийся должен иметь справку от врача;
- приходить на занятие в дни, соответствующие расписанию;
- наличие специальной спортивной формы;
- входить в зал и заниматься только в присутствии тренера;
- безопасное направление выполнения приёмов;
- покидать зал под контролем тренера.

Залогом безопасности на занятиях, служит правильная техника выполнения приёмов и упражнений, а также знание самостраховки и выполнение подстраховки партнёра.

## **2.3. Формы аттестации и система оценки качества образовательных результатов.**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся, осуществляются следующие виды педагогического контроля:

1. Вводный контроль. Проводится в начале года для изучения состава занимающихся. Для этого устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая подготовленность, выявляется их готовность к предстоящим занятиям, отношение к занятиям физкультурой и спортом.
2. Оперативный контроль. Предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма обучающегося (частота дыхания, цвет кожных покровов, работоспособность), для оперативного регулирования динамики нагрузки.
3. Текущий контроль. Используется для фиксации уровня развития волевых качеств и качеств, необходимых для работы в команде. Результаты этого контроля дают возможность корректировать уровень сложности предлагаемых заданий, определять педагогическую тактику организации групповой и командной работы.
4. Аттестация по итогам освоения Программы. Проводится в конце обучения по программе для определения успешности выполнения учебной программы, качества решения поставленных задач, по разным критериям подготовки.

**Основные используемые педагогические методы обучения:**

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация)
- практическая работа (упражнение, тренировка)
- методы проблемного обучения (создание проблемных ситуаций, в поединке и решение проблемы)
- метод проектирования (планирование деятельности)
- метод наглядности (использование вспомогательных демонстрационных средств и материалов)

**Методы воспитания:**

- убеждение,
- поощрение,
- порицание, педагогическая оценка поступка (как альтернатива наказания).

#### **Основные методы спортивной подготовки:**

- игровой,
- соревновательный,
- повторный,
- равномерный,
- круговой,
- переменный.

#### **2.4. Список информационных источников:**

1. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта [Текст] / В.А. Булкин: учебное пособие – СПб.: СПбГАФК, 1996.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988.
3. Галковский Н.М., Катулина З.А. Спортивная борьба – М.: Физкультура и Спорт, 1968.-266 с., ил.
4. Годик, М.А. Совершенствование силовых качеств [Текст] / М.А. Годик // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
5. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов ; под общей ред. А.В. Карасева.. – М.: Лептос, 1994.
6. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев –М.: ТВТ, Дивизин,2011, -160 с.

7. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999.
8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2003.
9. Сироткин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов [Текст] / О.А. Сироткин. – Челябинск, 1996
10. «Физиология человека «ФИС» 1975 год 5- издание под общей редакцией профессора Н.В. Зимкина.
11. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры»: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
12. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.
13. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие /Сост. А.М. Ахатов, И.В. Работин. – КамГАФКСиТ, 2008 – 56 с.
14. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / Под ред. В.В. Гожина и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
15. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, (1) с.: ил. – (Профессия тренер)

**Контрольные тесты – нормативы**  
**Стартовый уровень**  
**Контрольные нормативы для групп СОЗ**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз) Пресс 20 сек (не менее 10 раз) Вис на перекладине (не менее 10 сек.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) Пресс 20 сек (не менее 7 раз) Вис на перекладине (не менее 10 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)
Координация	Челночный бег (не более 9,6 сек)	Челночный бег (не более 10 сек)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

**Показатели волевых качеств обучающихся**

Уровень подготовки	Волевые качества/Уровень развития	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Стартовый	Дисциплинированность	не выполняет задания на занятии	не охотно выполняет задания на занятии	охотно выполняет задания на занятии
	Самоконтроль	не умеет контролировать свои эмоции, поведение.	слабо контролирует свои эмоции, поведение	умеет контролировать свои эмоции, поведение
	Самостоятельность	не справляется с самостоятельной работой	плохо справляется с самостоятельной работой	хорошо справляется с самостоятельной работой

**Показатели развития навыков в команде**

Уровень обучения/Уровень развития	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Стартовый	Не желание выполнять задания в группах, командах.	Безразличие к выполнению заданий в группах, командах.	Наличие интереса к выполнению заданий в группах, командах.

Приложение № 4

Тест «Культура здорового образа жизни»

**Цель:** изучение уровня развития культуры здорового образа жизни у обучающихся по ДООП

**Процедура:** обучающимся на каждом уровне обучения предлагается ответить на вопросы соответствующей части теста, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются верными.

<b>Часть 1. Знание принципов ЗОЖ</b> (для обучающихся на стартовом уровне программы)	
1. Что такое здоровье?	баллы
а) отсутствие болезней;	1
б) способность работать долгое время без усталости;	0
в) хорошее физическое самочувствие и настроение	2
2. Что вредит здоровью?	
а) недостаток витаминов	1
б) малоподвижный образ жизни	2
в) занятия спортом	0
3. Что не вредит здоровью?	
а) курение	0
б) закаливание	1
в) активный отдых	2
4. Что не поможет организму стать сильнее?	
а) занятия спортом	0
б) активный отдых	1
в) компьютерные игры	2
б) знать правила здорового образа жизни	1
с) избегать вредных привычек, правильно питаться, соблюдать режим дня, заниматься физкультурой и спортом	2
6. Для чего нужно закаляться?	
а) чтобы укрепить здоровье	2
б) чтобы не бояться холода и жары	0
в) чтобы тренировать силу воли	1
<b>Часть II. Принятие установок ЗОЖ</b> (для обучающихся на базовом уровне программы)	
1. Как ты считаешь, вредные привычки приводят:	
а) к замедлению роста организма	1

б) к уважению окружающих, интересному опыту	0
в) к развитию хронических заболеваний	2
2. Здоровый образ жизни для тебя это:	
а) идеал, которого не достичь	0
б) твоя ежедневная система действий, направленная на сохранение и укрепление здоровья	2
в) перечень мероприятий в школе, направленных на укрепление и сохранение здоровья	1
3. Какие привычки ты считаешь полезными для здоровья?	
а) регулярно читать новости спорта	0
б) регулярно измерять пульс, давление	1
в) регулярно делать зарядку, пробежку	2
4. Что значит для тебя «питаться правильно»?	
а) есть все, что нравится и сколько хочется;	0
б) есть в одно и то же время, не менее 4 раз в день;	1
в) есть сбалансированную по составу и калорийности пищу, не переедать;	2
5. Какая привычка никогда не станет твоей?	
а) привычка обливаться холодной водой	0
б) привычка совершать утреннюю или вечернюю пробежку	1
в) привычка употреблять психо-активные вещества (никотин, алкоголь и пр.)	2
6. Если твой друг предложит тебе закурить, то ты	
а) согласишься	0
б) откажешься	1
в) откажешься и будешь убеждать друга бросить курить	2
<b>Часть III. Проявление культуры здорового образа жизни в поведении (для обучающихся по углубленному уровню)</b>	
1. Регулярно ли ты делаешь утреннюю зарядку?	
а) да, для меня это необходимо	2
б) хотел бы делать, но не всегда удаётся себя заставить	1
в) нет, не делаю.	0
2. Каникулы удались, если ты смог:	
а) активно заниматься спортом	2
б) принять участие в различных проектах со своими друзьями (лагерные сборы, походы, поездки)	1
в) играть без ограничений в компьютерные игры	0
3. Когда ты ложишься спать?	
а) всегда в одно время	2
б) по настроению.	0
в) по окончании всех дел	1
4. Какое место занимает спорт в твоей жизни?	
а) активно занимаюсь спортом, стремлюсь к спортивным достижениям	2
б) спорт для меня – это способ отдохнуть от нагрузки в школе	1
в) занимаюсь спортом, чтобы суметь постоять за себя	0
5. Что ты делаешь для укрепления своего здоровья?	
а) не имею вредных привычек	1
б) одеваюсь по погоде, ем витамины	0
в) правильно питаюсь, соблюдаю режим дня, занимаюсь физкультурой	2
6. Что для тебя важнее? Какая ценность будет для тебя на первом месте?	
а) здоровье (отсутствие болезней, хорошее настроение)	2
б) материальная обеспеченность (много денег, хорошая одежда и др.).	0
в) уважение окружающих (хорошие отношения с одноклассниками, друзьями)	1

**Обработка данных:** за выбор варианта ответа учащиеся получают 0,1 или 2 балла. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний, установок и действий, соответствующих ЗОЖ. Максимально возможная сумма баллов – 12.

0-2 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, установки и принципы ЗОЖ не присвоены;

3-5 баллов – ниже среднего уровня. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные, готовность следовать правилам ЗОЖ не проявлена;

6-8 баллов – средний уровень. Сформирован необходимый объем знаний и установок о ЗОЖ. Действия по соблюдению ЗОЖ проявлены.

9-10 баллов – выше среднего уровня. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здраво - созидания. Знания достаточно полные, установки осознанные, в поведении проявляются систематизированные действия по соблюдению правил ЗОЖ.

11-12 – высокий уровень Знания, установки и поведение полностью