

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Протокол №4
от 25.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
А.В. Кравченко
Приказ № 215-д
от 25.08.2025 г.



«БОДИ-БАЛЕТ»

Дополнительная общеразвивающая программа

Срок освоения программы: 1 год
Возраст обучающихся: 18 - 60 лет

Разработчик:
Усачева Наталия Леонидовна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Боди-балет» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами Правительства Российской Федерации, Комитета по образованию Санкт-Петербурга, Администрации Приморского района Санкт-Петербурга и локальными актами ГБУ ДО ДДЮ Приморского района Санкт-Петербурга.

Направленность программы – спортивная.

Актуальность данной программы обусловлена повышенным интересом со стороны взрослого населения к новым направлениям танцевального фитнеса, запросом на оздоровительные программы для взрослых, наличием потребности в самообразовании и самосовершенствовании. Программа направлена на коррекцию фигуры и мышц, формирование правильной осанки, развитие пластики и координации движений, улучшение гибкости позвоночника и подвижности суставов. Основу данной программы составляет метод ПМ, позволяющий раскрыть пластическую индивидуальность, добиться идеального силуэта и красоты линий тела, повысить самооценку.

Адресат программы

Программа рассчитана на взрослых 18 - 60 лет, имеющих потребность в гармоничном физическом развитии и проявляющих интерес к данной деятельности. Наличие начальных навыков физической и практической подготовки не являются обязательными.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год – 36 учебных часов.

Отличительной особенностью данной программы от программ, ориентированных на фитнес-клуб, является активное включение комплекса упражнений у балетного станка.

Цель и задачи программы

Цель

Гармоничное развитие личности (удовлетворение личных потребностей человека), направленное на укрепление здоровья и красоту тела.

Задачи

Воспитательные задачи

- воспитать потребность в физической культуре;
- воспитать ценностное отношение к своему здоровью;
- воспитать новое отношение к своему телу и уверенность в себе.

Развивающие задачи

- развить пластику движений, физические качества, функциональные возможности организма;
- развить гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность мышц;
- развить двигательные качества, сенсомоторную координацию;
- развить мышечную память, пространственное мышление;
- развить дыхательную систему организма, выносливость;
- развить устойчивую само мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

Обучающие задачи

- сформировать комплекс знаний, умений и навыков двигательных действий;

- сформировать знания основ техники упражнений body-ballet;
- сформировать правильную осанку, грацию;
- сформировать умение снятия напряжения в теле с помощью дыхания;
- сформировать самоконтроль, самовосприятие при выполнении упражнений.

Планируемые результаты

Личностные результаты

В итоге освоения программы у учащегося сформируется:

- потребность в физической культуре;
- ценностное отношение к своему здоровью и телу;
- независимость и уверенность в себе.

Метапредметные результаты

В итоге освоения программы учащийся приобретет:

- мобильность, внутреннее побуждение к учению, помогающее самому ставить себе задачу, строить план ее решения и осуществлять его;
- самостоятельность как умение организовать процесс решения задачи и управлять им в соответствии с задачей, передавать другим приобретенные знания;
- автономность мышления, способность к нововведениям, к сотрудничеству;
- способ саморазвития: строить свою деятельность на основе новой информации.

Предметные результаты

В итоге освоения программы учащимся будут приобретены:

- комплекс знаний, умений и навыков двигательных действий;
- знания основ техники упражнений body-ballet;
- правильная осанка, грация,
- самоконтроль и само восприятие при выполнении упражнений;
- умение снятия напряжения в теле с помощью дыхания, выносливость.

Будут развиты:

- гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность мышц;
- двигательные качества, сенсомоторная координация;
- мышечная память, пространственное мышление;
- дыхательная система организма, выносливость;
- устойчивая самомотивацию к занятиям физическими упражнениями.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский, государственный язык Российской Федерации.

Форма обучения: очная.

Условия набора

Обучение индивидуальное. К обучению по данной программе допускаются все желающие, не имеющие противопоказаний медицинских учреждений к занятиям танцевального фитнеса, без существенных ограничений в возрасте, не зависимо от уровня физической подготовки, наличия или отсутствия опыта по направлению программы. Прием взрослых в группы осуществляется на основе письменного заявления.

Количество обучающихся – один.

Особенности реализации

Программа рассчитана на индивидуальную форму обучения.

Форма организации занятий

- индивидуальная.

Форма проведения занятий

- учебное занятие.

Материально-техническое оснащение программы

Для занятий по данной программе необходим просторный зал с хорошей вентиляцией и освещением, наличие зеркал, балетных станков, аудио и видео аппаратуры, компьютера, ковриков.

Кадровое обеспечение

- педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Устный опрос
2	Блок упражнений: разминка	2	1	1	Наблюдение, фронтальный и индивидуальный опрос, анкетирование, тестирование
	Блок упражнений: партерная гимнастика	9	1	8	
	Блок упражнений: основные элементы классического экзерсиса	14	2	12	
	Блок упражнений: пилатес	9	1	8	
3	Итоговое занятие	1	0	1	Наблюдение, фронтальный опрос, мониторинг
Итого часов:		36	6	30	

ПРИНЯТО
Педагогическим советом

Протокол №4
от 25.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
А.В. Кравченко
Приказ № 215-д
от 25.08.2025 г.



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
первый	1 сентября	31 мая	36	36	1 раз в неделю по 1 часу, 1 академ час - 45 минут

**Рабочая программа к дополнительной
общеразвивающей программе
«Боди-балет»**

Задачи

Воспитательные задачи

- воспитать потребность в физической культуре;
- воспитать ценностное отношение к своему здоровью;
- воспитать новое отношение к своему телу и уверенность в себе.

Развивающие задачи

- развить пластику движений, физические качества, функциональные возможности организма;
- развить гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность мышц;
- развить двигательные качества, сенсомоторную координацию;
- развить мышечную память, пространственное мышление;
- развить дыхательную систему организма, выносливость;
- развить устойчивую само мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

Обучающие задачи

- сформировать комплекс знаний, умений и навыков двигательных действий;
- сформировать знания основ техники упражнений body-ballet;
- сформировать правильную осанку, грацию;
- сформировать умение снятия напряжения в теле с помощью дыхания;
- сформировать самоконтроль, само восприятие при выполнении упражнений.

Содержание обучения

1. Вводное занятие

Теория

Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи предмета. Объяснение цели экзерсиса у палки, постановка задач. Сообщение сведений об определении правильного расстояния корпуса от палки, стоя лицом к палке и боком, положениях корпуса, рук, головы, позициях ног и рук классического танца, правил равновесия, исполнения подготовительных упражнений и элементов движений экзерсиса

Практика

Выполнение заданий. Практическое исполнение упражнений лицом к палке: постановка корпуса, определении правильного расстояния от палки, позиции, подготовительные упражнения.

2. Экзерсис у палки

Теория

Объяснение правил исполнения упражнений и элементов движений экзерсиса: позиции, demi-plié по I, II, V позициям, battements tendus по I и V позициям, relevé на полупальцы по I, II, V позициям, battements relevé lent на 45°, battements tendus jeté по I и V позициям, passé par terre, понятие направлений движений en dehors и en dedans, demi-ronds de jambe par terre en dehors и en dedans, ronds de jambe par terre en dehors и en dedans, положение ноги sur le cou-de-pied, battement frappé носком в пол, battements fondu носком в пол и на 45°,

petit battements sur le cou-de-pied, перегибы корпуса назад и в сторону, ronds de jambe en l'air на 45°, battements relevé lent на 90°, battements retirés, battement développé на 45° и 90°, grand battement jeté, preparation, I port de bras, полуповороты в V позиции с переменной ног.

Практика

Практическое исполнение упражнений: demi-plié по I, II, V позициям, battements tendus по I и V позициям, relevé на полупальцах по I, II, V позициям, battements relevé lent на 45°, battements tendus jeté по I и V позициям, passé par terre, понятие направлений движений en dehors и en dedans, demi-ronds de jambe par terre en dehors и en dedans, ronds de jambe par terre en dehors и en dedans, положение ноги sur le cou-de-pied, battement frappé носком в пол, battements fondu носком в пол и на 45°, petit battements sur le cou-de-pied, перегибы корпуса назад и в сторону, ronds de jambe en l'air на 45°, battements relevé lent на 90°, battements retirés, battement développé на 45° и 90°, grand battement jeté, preparation, I port de bras, полуповороты в V позиции с переменной ног.

3. Экзерсис на середине

Теория

Объяснение цели экзерсиса на середине, сообщение сведений о положениях корпуса, рук, головы, правил равновесия, исполнения элементов и движений экзерсиса: demi-plié, battements tendus по I и V позиции, relevé, battements relevé lent на 45°, battements tendus jeté по I и V позиции, demi-ronds de jambe par terre en dehors и en dedans, ronds de jambe par terre en dehors и en dedans, положение sur le cou-de-pied, battements fondu, ronds de jambe en l'air, grand battement jeté, I и III port de bras, pas balancé, II port de bras, temps lié par terre, pas de bourrée с переменной ног, pas de bourrée suivi в V позиции, temps lié par terre с перегибом корпуса.

Практика

Практическое исполнение упражнений: demi-plié, battements tendus по I и V позиции, relevé, battements relevé lent на 45°, battements tendus jeté по I и V позиции, demi-ronds de jambe par terre en dehors и en dedans, ronds de jambe par terre en dehors и en dedans, положение sur le cou-de-pied, battements fondu, ronds de jambe en l'air, grand battement jeté, I и III port de bras, pas balancé, II port de bras, temps lié par terre, pas de bourrée с переменной ног, pas de bourrée suivi в V позиции, temps lié par terre с перегибом корпуса.

4. Аллегро

Прыжки первоначально изучаются лицом к палке. После усвоения элементарной правильности исполнения, изучение переносится на середину.

Теория

Объяснение цели раздела «Аллегро», постановка задач. Правила исполнения упражнений: temps sauté, temps levé, changement de pieds, pas assamblé в сторону, pas jeté в сторону, pas de basque, pas glissade в сторону, вперед и назад, sissonne ouverte в сторону, sissonne simple, pas échappé, sissonne fermée, pas double assamblé в сторону, pas échappé на II позицию с окончанием на одну ногу,

Практика Практическое исполнение: temps sauté, temps levé, changement de pieds, pas assamblé в сторону, pas jeté в сторону, pas de basque, pas glissade в сторону, вперед и назад, sissonne ouverte в сторону, sissonne simple, pas échappé, sissonne fermée, pas double assamblé в сторону, pas échappé на II позицию с окончанием на одну ногу.

5. Заключительное занятие

Теория

Проверка знаний, приобретенных за учебный год. Подведение итогов достижений.

Практика

Проверка умений и навыков, приобретенных за учебный год.

Планируемые результаты

Личностные результаты

В итоге освоения программы у учащегося сформируется:

- потребность в физической культуре;
- ценностное отношение к своему здоровью и телу;
- независимость и уверенность в себе.

Метапредметные результаты

В итоге освоения программы учащийся приобретет:

- мобильность, внутреннее побуждение к учению, помогающее самому ставить себе задачу, строить план ее решения и осуществлять его;
- самостоятельность как умение организовать процесс решения задачи и управлять им в соответствии с задачей, передавать другим приобретенные знания;
- автономность мышления, способность к нововведениям, к сотрудничеству;
- способ саморазвития: строить свою деятельность на основе новой информации.

Предметные результаты

В итоге освоения программы учащимся будут приобретены:

- комплекс знаний, умений и навыков двигательных действий;
- знания основ техники упражнений body-ballet;
- правильная осанка, грация,
- самоконтроль и само восприятие при выполнении упражнений;
- умение снятия напряжения в теле с помощью дыхания, выносливость.

Будут развиты:

- гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность мышц;
- двигательные качества, сенсомоторная координация;
- мышечная память, пространственное мышление;
- дыхательная система организма, выносливость;
- устойчивая самомотивацию к занятиям физическими упражнениями.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Методы, используемые на занятии

Словесные методы обучения:

- инструктирование;
- комментирование;
- корректирование.

Наглядные методы обучения:

- показ педагогом приемов исполнения;
- показ иллюстрационного, видео материала.

Практические методы обучения:

- тренировочные упражнения.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности:

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- частично-поисковый;
- активно-деятельный.

Современные педагогические технологии, используемые на занятии:

- технология развивающего обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- здоровьесберегающая технология.

Учебно-методический комплекс программы

Оценочно-педагогические средства

- рабочая программа «Body-ballet»;
- тесты, на определение гибкости, подвижности суставов;
- контрольные упражнения (информационная карта развития физических качеств).

Дидактические пособия

- таблица «Три плоскости движений»;
- таблица «Положения позвоночника»;
- памятка «Здоровьесберегающие правила движений»;
- презентация «Анатомия танца».

Информационные источники

Нормативные документы:

1. Устав ДДЮ Приморского района.
2. Положение о хореографическом отделе ДДЮ.

Справочная и методическая литература для педагога:

1. Базарова, Н.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения [Текст]: учеб. пособие / Н.П. Базарова, В. П. Мей. – 3-е изд., исп. и доп. – СПб.: Лань, 2006. – 240 с.
2. Ваганова, А.Я. Основы классического танца [Текст]: учебник / А.Я. Ваганова. – 9-е изд., стер. – СПб.: Лань, 2007. – 192 с.

3. Васильева, Т. И. Балетная осанка [Текст]: метод. пособие / Т. И. Васильева. – М.: Высшая школа изящных искусств Лтд., 1993. – 48 с.
4. Исаков, В.М. Педагогические приемы по приобретению навыков самостоятельной работы студентов в хореографическом вузе [Текст]: метод. сборник / В.М. Исаков, Т.И. Устина. – СПб.: Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой, 2012. – 100 с.
5. Историко-бытовой танец. Программа 1-3 классы [Текст] / под ред. Н.С. Янанис. – СПб.: Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой, 2002. – 15 с.
6. Ким, Б. формирование балетной осанки. Методические рекомендации для подготовительного отделения [Текст]: метод. пособие / Б. Ким. – 2-е изд. – СПб.: Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой, 2013. – 49 с.
7. Классический танец. Краткое методическое пособие. Первый год обучения [Текст]: метод. пособие / сост. Л.И. Ярмолович. – М.: Советская Россия, 1995. – 30 с.
8. Классический танец. Программа 1-3 классы [Текст] / под ред. И.А. Трофимовой. – СПб.: Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой, 1998. – 20 с.
9. Костровицкая, В.С. Классический танец: Слитные движения. Руки [Текст]: учеб. пособие / В.С. Костровицкая. – СПб.: Лань: ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2009. – 128 с.
10. Костровицкая, В. Школа классического танца [Текст]: учебник / В. Костровицкая, А. Писарев. – 2-е изд. – Л.: Искусство, 1976. – 272 с.
11. Костровицкая, В.С. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс) [Текст]: учеб. пособие / В.С. Костровицкая. – 3-е изд., исп. – СПб.: Лань, ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2009. – 320 с.
12. Личностно-ориентированный подход в работе педагога: разработка и использование [Текст] / под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 128с.
13. Попова, Е.Я. Основы обучения дыханию в хореографии [Текст]: учеб. пособие / Е.Я. Попова. – М.: Искусство, 1986. – 39 с.
14. Прибылов, Г. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов [Текст]: метод. пособие / Г. Прибылов. – М.: Галерея, 1999. – 63 с.
15. Прыжковые движения в классическом танце [Текст]: учеб.-метод. пособие / сост. М.К. Осипова. – СПб.: Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой, 2011. – 229 с.
16. Русинова, С.А. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов в вузе на основе педагогической диагностики [Текст]: метод. пособие / С.А. Русинова, В.Г. Макарова, Н.Л. Усачева. – СПб.: Лема, 2015. – 112 с.
17. Тарасов, Н.И. Школа мужского исполнительства [Текст]: учеб. пособие / Н.И. Тарасов. – 4-е изд., стер. – СПб.: Лань, ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2008. – 496 с.

Литература, рекомендуемая обучающимся:

1. Александрова, Н.А. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий [Текст] / Н.А. Александрова. – М.: Лань, Планета музыки, 2011. – 624 с.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст]: практическое пособие / Т. Барышникова. – М.: Рольф, 2001. – 272 с.
3. Дубкова, С.И. Жар-Птица. Балетные сказки и легенды [Текст] / С.И. Дубкова – М.: Белый город, 2009. – 335с.
4. Жданов, Л.Т. Вступление в балет [Текст]: фотоальбом / Л.Т. Жданов. – М.: Планета, 1986. – 192 с.

5. Захарова, О.Ю. Русский бал XVIII – начала XX века. Танцы, костюмы, символика [Текст] / О.Ю. Захарова. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2010. – 448 с.
6. Ивановский, Н.П. Бальный танец XVI – XIX веков [Текст] / Н.П. Ивановский. – Калининград: Янтарный сказ, 2004. – 208 с.
7. Лопатина, А. Волшебный мир музыки [Текст] / А. Лопатина, М. Скребцова. – М.: Амрита-Русь, 2009. – 208 с.
8. Пасютинская, В.М. Волшебный мир танца [Текст]: кн. для обучающихся / В.М. Пасютинская. – М.: Просвещение, 1985. – 223 с.

Электронные мультимедиа-ресурсы, рекомендованные обучающимся:

1. URL: Классический балет. Видео уроки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://video-dance.ru/ballet/classical-ballet/>, свободный – (04.09.16)
2. URL: Классический танец. Видео архив [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://plie.ru/?vpath=papers/vag/>, свободный – (09.09.16)
3. URL: Романтический балет. Видео уроки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://video-dance.ru/ballet/romantic-ballet/>, свободный – (27.09.15)
4. URL: Урок Князева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=uSgteF97sV8>, свободный – (01.09.16)
5. URL: АРБ им. А.Я. Вагановой. Контрольный урок – 1 класс, 2009 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=YCgq35G8nkE>, свободный – (01.09.16)
6. URL: АРБ им. А.Я. Вагановой. Контрольный урок – 1 класс, 2011 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=pKBz7c30m5A>, свободный – (01.09.16)
7. URL: АРБ им. А.Я. Вагановой. Контрольный урок – 2 класс, 2013 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=PTu_cAf9To, свободный – (01.09.16)
8. URL: АРБ им. А.Я. Вагановой. Урок на полу, 2015 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Ir71kbuUfOE>, свободный – (01.09.16)
9. URL: Классический танец. Урок 1. Подъем [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=5GWAxvTPiy8>, свободный – (07.09.16)
10. URL: Классический танец. Урок 2 Колени [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=3K0BNo5QnsI>, свободный – (07.09.16)
11. URL: Классический танец. Урок 3. Постановка корпуса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=dAs4U9OXf-c>, свободный – (07.09.16)
12. URL: Классический танец. Урок 4. Позиции ног [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=RwYeJFqTYgQ>, свободный – (07.09.16)

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика (сентябрь-декабрь) проводится по мере формирования групп:

формы проведения: индивидуальный просмотр (проверка физических возможностей методом тестов-упражнений), анкетирование

формы фиксации результатов:

– информационная карта развития физических возможностей взрослых учащихся;

- анкета оценки физической подготовки.

Текущий контроль (в течение учебного года):

формы проведения: опросы индивидуальные, заполнение опросных листов;

формы фиксации результатов:

- опросный лист «Изучение спортивной мотивации» (опросник Р.А. Пилюяна в модификации Е.Г. Бабушкина).

Промежуточный контроль (декабрь-февраль):

формы проведения: выполнение тестовых заданий, опросы индивидуальные;

формы фиксации результатов:

- информационная карта развития физических возможностей взрослых учащихся.

Итоговый контроль (май):

формы проведения – выполнение тестовых заданий, опросы индивидуальные, заполнение опросных листов;

формы фиксации результатов:

- карта динамики развития физических данных взрослых учащихся;
- опросный лист «Изучение интереса к спорту» (анкета Е.Г. Бабушкина).

В процессе освоения программы используются диагностические методики:

Методика диагностики развития мотивации личности учащегося взрослого:

Методика исследования спортивной мотивации (Приложение 1).

Методика диагностики изменений системы отношений:

Методика «Степень участия взрослых учащихся в образовательном процессе» (Приложение 2).

Методика исследования спортивной мотивации

Цель: изучение мотивации для достижения планируемого результата

Опросник «Изучение спортивной мотивации» (опросник Р.А. Пилюяна, 1984, в модификации Е.Г. Бабушкина, 2001).

Ход проведения

Проводится в течение учебного года как текущий контроль.

Обработка полученных данных

Структура спортивной мотивации включает следующие основания:

Побудительные основания, включающий фактор К1, который отражает ориентацию человека на удовлетворение духовных потребностей – самоутверждение, самовыражение, исполнение общественного долга. Коэффициент К1 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 1 по 9 делится на 9.

Базисные основания, включающие три фактора.

Первый фактор К2 отражает степень заинтересованности человека в благоприятных социальных условиях при улучшении своей физической формы. Коэффициент К2 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 10 по 15 на 6.

Второй фактор К3 отражает степень заинтересованности человека в накоплении знаний /специальных навыков. Коэффициент К4 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 16 по 24 на 9.

Третий фактор К4 отражает степень заинтересованности человека в здоровье/отсутствии болевых ощущений. Коэффициент К5 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 25 по 29 на 5.

Обработка материалов исследования спортивной мотивации:

Ответ «да, очень важно» – 5 баллов;

Ответ «скорее важно, чем не важно» – 4 балла;

Ответ «не очень важно» – 3 балла;

Ответ «скорее не важно, чем важно» – 2 балла;

Ответ «не важно» – 1 балл.

Опросник «Изучение спортивной мотивации»

Определите, что в Вашей жизни важно, а что неважно для достижения планируемого результата. В предлагаемых вопросах указан ряд факторов. Проставьте в опросном листе напротив номера вопроса один из следующих ответов: «да, очень важно», «скорее важно, чем не важно», «не очень важно», «скорее не важно, чем важно», «не важно».

1. Благодаря занятиям утвердить свою индивидуальность.
2. Благодаря занятиям полнее раскрыть свои возможности.
3. Благодаря занятиям полнее узнать свои возможности.
4. Благодаря занятиям повысить самоуважение к своей личности.
5. Благодаря достижениям испытать ощущение превосходства над другими людьми.
6. Благодаря занятиям повысить уважение к себе со стороны родных, близких.
7. Благодаря занятиям повысить уважение к себе со стороны друзей, товарищей.
8. Благодаря занятиям повысить уважение к себе со стороны тех, кто с Вами работает, учится.
9. Благодаря занятиям повысить уважение к себе со стороны тех, кто руководит Вашей работой, учебой.
10. Благодаря физической подготовке получить приличную работу.
11. Благодаря физической подготовке иметь широкие связи с деловыми людьми.
12. Благодаря гармонии души и тела добиться собственного благополучия.
13. Благополучно устроить свою жизнь после занятий (приобретения линий силуэта/грации).
14. Наличие семейного благополучия.
15. Присутствие в зале любимого человека.
16. Иметь новую информацию в арсенале своих двигательных действий.
17. Повысить надежность своих двигательных действий.
18. Повысить эффективность двигательных действий.
19. Уверенность в различных ситуациях.
20. Повысить специальную выносливость.
21. Повысить силовые качества.
22. Повысить гибкость.
23. Повысить ловкость.
24. Повысить эмоциональную устойчивость.
25. Отсутствие простудных явлений в Вашем организме.
26. Отсутствие головной боли.
27. Отсутствие болей в области сердца.
28. Отсутствие травм.
29. Отсутствие других болезней.

Опросный лист «Изучение интереса к спорту» (анкета Е.Г. Бабушкина, 2001)

Ход проведения

Проводится в конце учебного года как итоговая диагностика.

Обработка полученных данных

Ключ к анкете:

Каждый ответ имеет свою мотивационную нагрузку, выражающуюся в баллах:

- первый ответ – 3 балла;
- второй ответ – 2 балла;
- третий ответ – 1 балл.

Затем находится общая сумма баллов, характеризующая степень устойчивости интереса к занятиям по шкале:

- устойчивый интерес – 31-36 баллов;
- недостаточно устойчивый интерес – 27-30 баллов;
- неустойчивый интерес – 26 баллов и менее.

Опросный лист «Изучение интереса к спорту»

Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты, выбрав один из ответов, который соответствует действительности. Напротив номера вопроса поставьте номер ответа.

1. Нравится ли Вам ваш вид спорта/фитнеса?

- 1) очень нравится;
- 2) скорее всего, нравится;
- 3) не могу сказать

2. Если бы Вам заново пришлось выбирать вид спорта/фитнеса, выбрали бы Вы вновь этот вид?

- 1) да;
- 2) не знаю;
- 3) нет, наверное.

3. Возникало ли у Вас чувство разочарования в занятиях спортом/фитнесом?

- 1) нет;
- 2) редко и ненадолго;
- 3) часто и подолгу.

4. Что в большей мере повлияло на Вас при выборе этого вида спорта/фитнеса?

- 1) интерес к этому виду спорта/фитнеса;
- 2) подражание другим людям, хотел стать таким же;
- 3) совет друзей, родителей.

5. Что в большей мере нравится Вам в вашем виде спорта/фитнеса?

- 1) снимать эмоциональное напряжение;
- 2) тренироваться и приобретать новые физические качества;
- 3) занимаюсь спортом/фитнесом для себя.

6. Что является для Вас побудительной силой, заставляющей тренироваться и преодолевать трудности?

- 1) любовь к этому виду спорта/фитнеса, желание достичь высоких результатов;
- 2) самолюбие, энтузиазм занимающихся людей со мной в группе;
- 3) желание быть сильным, ловким/стройным.

7. От чего зависит достижение высоких результатов в Вашем виде спорта/фитнеса?

- 1) от способностей;
- 2) от работы над собой, способности можно развить;
- 3) от хорошей физической подготовки и тренера.

8. Может ли каждый, выбравший Ваш вид спорта/фитнеса, достичь в будущем хороших результатов?

- 1) нет;
- 2) не знаю;
- 3) может.

9. Интересуетесь ли вы литературой по Вашему виду спорта/фитнеса?

- 1) да;
- 2) иногда;
- 3) нет.

10. В какой степени Вы проявляете волевую активность в тренировках?
- 1) возникшие трудности преодолеваю;
 - 2) не всегда так;
 - 3) редко.
11. Как часто Вы добиваетесь выполнения своих планов?
- 1) всегда;
 - 2) иногда;
 - 3) редко.
12. Как вы относитесь к посещению тренировок?
- 1) посещаю всегда;
 - 2) иногда пропускаю;
 - 3) пропускаю часто.

Методика «Степень участия взрослых учащихся в образовательном процессе»¹

Цель: узнать мнение взрослых учащихся о качестве образования по данной программе и определить степень заинтересованности в учебном процессе.

Обработка полученных данных

По каждому вопросу ответы группируются по содержанию, определяется наибольшее совпадение ответов и фиксируется общая тенденция мнений. Результаты оформляются в виде таблицы, диаграммы, графика.

¹ Анкета разработана слушателями курсов повышения квалификации «Актуальные проблемы аттестации», которые проводились на базе ГОУ «СПбГДТЮ» в 2009 г.

Опросный лист «Степень участия взрослых учащихся в образовательном процессе»

Мы обращаемся к вам с надеждой выявить проблемы, которые волнуют Вас, хотели бы посмотреть на свою работу Вашими глазами, чтобы усовершенствовать ее с учетом ваших пожеланий. Просим ответить на наши вопросы, но если Вы на какой-то вопрос затрудняетесь ответить, можете его оставить без ответа.

№	Вопрос	Ответ
1.	Видите ли Вы результаты обучения и оправдались ли Ваши ожидания?	
2.	Делитесь ли Вы впечатлениями после занятий с семьей, друзьями?	
3.	Считаете ли Вы, что занятия, которые Вы посещаете, приносят Вам пользу?	
4.	Устраивает ли Вас программа, предложенная нашим коллективом?	
5.	Как Вы ощущаете учебную нагрузку?	
6.	Как Вы оцениваете результаты занятий?	
7.	Как влияют учебные занятия на Вашу трудовую деятельность?	
8.	Испытываете ли Вы симпатию по отношению к педагогу?	
9.	К чему на занятиях Вы проявляете интерес, а к чему интерес ослаб?	
10.	Какие трудности испытываете Вы:	

10.1	в общении с педагогом	
10.2	в общении с группой	
10.3	в освоении программы	
10.4	другие трудности (укажите какие)	
11.	Удалось ли Вам найти единомышленников среди взрослых учащихся Вашей группы?	
12.	Хотели бы Вы заниматься в другом коллективе/учреждении или у другого педагога?	
13.	Если бы речь шла о повышении оплаты, согласились бы Вы безоговорочно платить за занятия?	
14.	Ваше мнение о занятиях в целом.	
15.	Ваши пожелания:	
15.1	педагогу	
15.2	администрации	

Укажите, пожалуйста, свою фамилию, имя, отчество: _____

Дата _____

Благодарим Вас за сотрудничество!