

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 – 72 учебных часа.

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 и формирования групп

К обучению по данной программе допускаются все желающие, не имеющие противопоказаний медицинских учреждений к занятиям танцевального фитнеса, в возрасте до 59 лет, не зависимо от уровня физической подготовки, наличия или отсутствия опыта по направлению программы. Прием взрослых в группы осуществляется на основе письменного заявления.

Формирование групп проводится в начале учебного года (сентябрь-декабрь). При комплектовании двух и более групп желающие обучаться по направлению программы

зачисляются в группу, соответствующую уровню физической подготовки. В течение учебного года возможен дополнительный набор.

Количество учащихся (взрослых) в группе

Наполняемость в группе составляет: не менее 4 человек.

Особенности реализации

Особое построение содержания и хода освоения программы основано на том, что организация деятельности взрослых учащихся обусловлена образовательными потребностями (знания, умения, навыки и качества), которыми необходимо им овладеть для решения своих жизненно важных проблем. Осуществление процесса обучения строится в соответствии с психофизиологическими, социально-психологическими и индивидуальными особенностями, особенностями восприятия и обработки информации.

Формы организации деятельности на занятии

- 1) групповая:
 - работа в парах;
 - индивидуально-групповая.

Формы проведения занятий

- учебное занятие.

Материально-техническое обеспечение 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	4	1	3	Наблюдение, фронтальный и индивидуальный опрос, анкетирование, тестирование
	Блок упражнений: партерная гимнастика	18	2	16	
	Блок упражнений: основные элементы классического экзерсиса	30	3	27	
	Блок упражнений: пилатес	18	2	16	
3	Итоговое занятие	1	0	1	Наблюдение, фронтальный опрос, мониторинг
Итого часов:		72	9	63	

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	72	2 раза в неделю по 1 часу, 1 академический 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

Цели и задачи предмета. Планы деятельности на учебный год. Объяснение тестов-заданий.

Практика

Выполнение тестовых заданий.

2. Блок упражнений

2.1 Разминка

Теория

Цели и задачи разминки. Объяснение упражнений.

Практика

Практическое выполнение упражнений для разогрева суставов, отдельных мышц ног, аэробные упражнения: альпийский шаг, круги плечами, разведение рук в стороны, наклоны с руками, сфинкс, стретч, plié по II широкой позиции, закрытый аттитюд в сторону, цапля.

2.2. Партерная гимнастика

Теория

Цели и задачи партерной гимнастики. Объяснение упражнений.

Практика

Практическое выполнение. Упражнения на ощущение напряжения и расслабления мышц, на развитие подъема стопы, шага, гибкости корпуса, выворотности ног, растяжение ахилловых сухожилий, укрепление мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, подъема стопы, подколенных мышц и связок. Балетный экзерсис на полу: *demi-plié*, *battements tendus*, *battements tendus jete*, *battements retirés*, *battement relevé lent* на 45° и 90°, *battement développé* на 45° и 90°, *grand battement* вперед, назад и сторону.

2.3 Основные элементы классического экзерсиса

Теория

Объяснение цели экзерсиса у палки и на середине, сообщение сведений о пяти позициях ног, понятии опорной и работающей ноге, положений корпуса, рук, головы лицом к палке, правил исполнения элементов движений экзерсиса, постановка задач.

Практика

Практическое выполнение упражнений у палки: постановка корпуса, положения рук у палки, изучение позиций ног лицом к палке, *demi-plié* по I и II позиции, *battements tendus* с I позиции в сторону, вперед и назад, *passé par terre*, *demi-ronds de jambe par terre en dehors* и *en dedans*, сочетание *battements tendus* и *demi-plié* по I позиции, *battements tendu jeté* по I позиции, изучение подготовительного положения рук и I-III позиции, держась одной рукой за палку, *relevé* на полупальцы по I и II позиции, *battements relevé lent* на 45° и 90°, *développé* на 45° и 90°, *grand battement* в сторону, вперед и назад. Практическое выполнение упражнений на середине: *port de bras*, *demi-plié* по I, II позиции, *battements tendus* по I позиции в сторону, вперед и назад, *battements tendus jeté* по I позиции в сторону, вперед и назад, *battements relevé lent* на 45° и 90°, *battements développé* на 90°, *grand battement*, *temps lié par terre*, *balancée*, *pas de bourrée*, *temps sauté*, *sissonne simple en face*, *pas échappé*.

2.4 Пилатес

Теория

Цели и задачи пилатес. Семь основных принципов пилатеса (реберное дыхание, концентрация, каркас прочности, контр логия, плавность, изоляция, регулярность). Техника выполнения упражнений.

Практика

Практическое выполнение упражнений: волна; сотня; скручивания; круги ногами; перекаты на спине; подъем согнутых, ног лежа на спине; повороты таза, лежа на спине; подъем ног, лежа на боку; сведение ног, лежа на боку; разгибание спины, лежа на животе; растяжка спины; мостик на плечах; растяжка ног; пила; повороты корпуса сидя; махи ногами, лежа на боку; удар пяткой; кошка; подъем ног из упора лежа; плавание; тюлень; скручивания с поворотом корпуса; скручивания с наклоном вперед; кресло-качалка; перекаты с прямыми ногами; махи ногами, стоя на колене; крест-накрест; подъем ног из упора сзади; растяжка задней поверхности бедра; ножницы; велосипед; штопор; складной нож; планка; растяжка бедра.

3. *Итоговое занятие*

Практика

Подведение итогов, достижений. Выполнение практических заданий, 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.

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

Справочная и методическая литература для педагога:

1. Аптер, М.Д. Наука о гибкости. [Текст] / М.Д. Аптер. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 422 с.
2. Андрющенко, Л.Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» Текст./ Л.Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. 2002. - № 2. - С. 47-54.

3. Бабский, Е.Б. Физиология человека Текст.: учеб. лит. для студентов мед. ин-тов / Е.Б. Бабский, В.Д. Глебовский, А.Б. Коган и др.; под ред. Г.И. Косицкого. 3-е изд., доп. и перераб. - М.: Медицина, 1985. - 560 с.
4. Балашова, В.В. Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании студентов Тольяттинского государственного университета Текст./ В.В. Балашова // Теория и практика физической культуры 2005. - № 3- С.43-45.
5. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. [Текст] / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
6. Вайнштейн, И.И. Физиологические особенности положительных и отрицательных эмоциональных состояний Текст./ И.И. Вайнштейн, М.Н. Валуева, А. Я. Мехедова и др.; отв. ред. П.В. Симонов. М.: Наука, 1972. - 136 с.
7. Годик, М.А. Стретчинг: Подвижность, гибкость, элегантность Текст./ М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева. М.: Советский спорт, 1991 - 96 с.
8. Григурко, И.В. Формируем гармонию эстетического и физического Текст./ И.В. Григурко // Спорт в школе. 2004. - №3. - 1-15 февраля. - С. 3-5.
9. Дмитриев, С.В. Магия духовного мира в двигательных действиях человека Текст./ С.В. Дмитриев // Теория и практика физической культуры. -1997.-№ 12.- С. 44-45.
10. Дмитриевская, Л.И. Совершенная фигура: Уроки Джейн Фонды Текст./ Л.И. Дмитриевская. СПб.: Невский проспект, 2003. - 260 с.
11. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) Текст./ Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; под ред. А.В. Карасева. М.: Лептос, 1994. - 368 с.
12. Иваницкий, А.В. Ритмическая гимнастика на ТВ Текст./ А.В. Иваницкий, В.В. Матов, О.А. Иванова, И.Н. Шарабарова. М.: Советский спорт, 1989.-80 с.
13. Ким, Н.К. Фитнес и аэробика Текст./ Н.К. Ким. М.: Рипол классик, 2001.- 172 с.
14. Коджаспиров, Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов Текст./ Ю.Г. Коджаспиров. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 64 с.
15. Купер, К. Новая аэробика: Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов Текст./ К. Купер; пер. с англ. 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 128 с.
16. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике Текст./ Т.С. Лисицкая. -М.: Физкультура и спорт, 1984.–176 с.
17. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии Текст.: учеб. пособие для высш. и средних учеб. заведений искусства и культуры / Е.А. Лукьянова. М.: Искусство, 1979.- 184 с.
18. Лисицкая Т. С. Гибкость в фитнес-программах [Текст] / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2001. – 28 с.
19. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. [Текст] / В. И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
20. Мирзоева С.Д., Сорокина А.Д. БОДИ-БАЛЕТ // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(33). URL: [http://sibac.info/archive/guman/6\(33\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/6(33).pdf) (дата обращения: 02.09.2018)

21. Никитин, В.Ю. Стретчинг в профессиональном обучении хореографии [Текст]: метод. пособие / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2005. – 74 с.
 22. Никифоров, Г.С. Самоконтроль человека. [Текст] / Г.С. Никифоров. – Л.: ЛГУ, 1989. – 192 с.
 23. Орлова, Н. В., Козлова, Н.И. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах [Текст]: метод. рекомендации для студ. всех специальностей / Н. В. Орлова, Н.И. Козлова. – Брест: БрГТУ, 2011. – 19 с.
 24. Радчич, И.Ю. Совершенствование подвижности в суставах у высококвалифицированных спортсменов: Стретчинг. [Текст] / И.Ю. Радчич, А.М. Барамидзе, И.Т. Чкония. – М., 2002. – 44 с.
 25. Смолевский, В. М. Стретчинг – гимнастика. [Текст] / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлев. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 62 с.
 26. Тобиас, М. Растягивайся и расслабляйся. [Текст] / М. Тобиас, М. Стюарт. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 190 с.
 27. Торстен, Г. Спортивная анатомия. [Текст] / Г. Торстен; пер. с англ. С.Э. Борича. – М.: Попурри, 2016. – 272 с.
 28. Уткин, В.Л. Культура движений (Основы оптимизации) Текст./ В.Л. Уткин. М.: Знание, 1984. - № 9. - 64 с.
 29. Хаас, Ж.Г. Анатомия танца. [Текст] / Ж.Г. Хаас.; пер. с англ. С.Э. Борович. – Минск: Попурри, 2011. – 200 с.
 30. Хилл, А. Механика мышечного сокращения. [Текст] / А. Хилл. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 179 с.
- Литература, рекомендуемая взрослым учащимся:***
1. Андерсон, Б. Растяжка для каждого. [Текст] / Б. Андерсон; пер. с англ. О.Г. Белошеева. – М.: Попурри, 2002. – 219 с.
 2. Бабенкова, Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. [Текст] / Е.А. Бабенкова. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 299 с.
 3. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. [Текст] / П.А. Виноградов – М.: Просвещение, 2003. – 110 с.
 4. Виес, Ю.Б. Фитнес для всех. [Текст] / Ю.Б. Виес. – Мн.: Книжный Дом, 2006. – 512с.
 5. Гриненко, М.Ф. Сколько же надо двигаться? [Текст] / М.Ф. Гриненко, Т.Я. Ефимова. – М.: Знание, 1985. – 96 с.
 6. Иванова, О.А. Все о стретчинге. [Текст] / О.А. Иванова, Ж.В. Поддубная. – М.: Национальная школа аэробики, 1991. – 31 с.
 7. Иванова, О.А. Сто упражнений стретчинга для различных групп мышц. [Текст] / О.А. Иванова, Ж.В. Поддубная. – М.: Национальная школа аэробики, 1991. – 33 с.
 8. Красикова, И.С. Осанка. [Текст] / И.С. Красикова. – СПб: ООО Корона Век, 2008. – 173 с.
 9. Нусси, Э.М. Стретчинг. Растяжка для всех. [Текст] / Э.М. Нусси. – СПб: ООО Дия, 2006. – 192 с.
 10. Освальд, К. Стретчинг для всех: Простые упражнения на растяжку Текст./ К. Освальд, С. Баско; пер. с англ. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. - 192 с.

11. Пилатес на мяче: Упражнения с фитболом отличная альтернатива традиционным скручиваниям и приседаниям Текст.// Shape. - 2003. - № 1.1. С.107-109.
12. Передернина, Я.Г. Стретчинг: самоучитель: 70 упражнений для растяжки мышц и разработки суставов [Текст] / Я.Г. Передернина. – СПб: Вектор, 2008. – 105 с.
13. Робинсон, Л. Пилатес: Путь вперед Текст./ Л. Робинсон, Г. Томсон, пер. с англ. П.А. Самсонова. Минск: ООО Попурри, 2003. - 192 с.
14. Секрет танца Текст./ Сост. Т.К. Васильева. СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997. - 480 с.
15. Чайлдерс, Г. Великолепная фигура за 15 минут в день: BodyFlex Текст./ Г. Чайлдерс; пер. с англ. Е.А. Мартинкевича. 5-е изд. - Минск: ООО Попурри, 2002. - 208 с.
16. Чефранова, Н.В. О внутренней технике артиста балета Текст./ Н.В. Чефранова; под ред. В. Гаевского. М.: Искусство, 1967. - 144 с.
17. Шенфилд, Б. Фитнес для красивого тела: Программа физических упражнений и рационального питания от самых стройных женщин мира Текст./ Б. Шенфилд; пер. с англ. М. Котельниковой. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.- 160с.

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 и малыми группами, 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 и малыми группами;

формы фиксации результатов:

- информационная карта развития физических возможностей взрослых учащихся.

Итоговый контроль (май):

формы проведения – выполнение тестовых заданий, опросы индивидуальные и малыми группами (в парах), 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 волевою 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!