

Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования детей
«Детско-юношеский центр «Юность»

«Утверждаю» Директор МБОУ ДОД ДЮЦ «Юность» Резчикова Н.Г. «28» августа 2013 г.	Утверждено на заседании методического совета МБОУ ДОД ДЮЦ «Юность» Протокол № 6 от 29.08.2013 г.
---	---

**Программа педагога дополнительного образования
на 2013 – 2015 гг.
«TimeFitness»**

Ф.И.О. педагога: Львова Александра Витальевна
Клуб: «Юность»
Кружок: «Фитнес»
Возраст воспитанников: 15 – 35 лет

Екатеринбург

2013

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Учебно-тематический план первого года обучения	6
2. Содержание курса первого года обучения	7
3. Требование к уровню подготовки в конце первого года обучения	12
4. Учебно-тематический план второго года обучения	13
5. Содержание курса второго года обучения	14
6. Требование к уровню подготовки в конце второго года обучения	18
7. Перечень учебно-методического обеспечения	19
8. Список использованной литературы	20
9. Приложение 1	21
10. Приложение 2	23
11. Приложение 3	25

Пояснительная записка

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это- основное условие и залог полноценной, счастливой и долгой жизни. Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простых, обоснованных норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами гиподинамии (малоподвижности), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в таких случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов.

Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Медицинской наукой установлено, что систематические занятия физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма.

Двигательная же недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта. При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов. Лица, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и кровообращения.

Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела за счет отложения жира в тканях. Существует множество систем тренинга, но в принципе, не существует единого типа тренинга для всех – для каждого нужен индивидуальный подход. Единственный тип тренинга, который учитывает все ваши особенности фигуры, который в зависимости от вашего самотипа предложит вам комплекс упражнений, включающий в себя занятия с тяжестями и аэробику – это фитнес. Понятие «фитнес» уже прочно вошло в нашу жизнь, созданы фитнес-клубы, издаются журналы, проводятся фитнес-турниры. Фитнес включает в себя и занятия в тренажерном зале, и аэробику, и правильное питание – одним словом, это образ жизни, ведущий к физическому и ментальному здоровью человека. Систематические занятия фитнесом развивают мышцы, укрепляют связки, придают гибкость, подвижность суставов. У занимающихся вырабатывается правильная осанка, красивая походка, исправляются такие физические недостатки, как сутулость, асимметрия плеч, плоскостопие.

Цель данной дополнительной образовательной программы - оздоровительный эффект, связанный с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Занимаясь фитнесом, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил.

Задачи дополнительной образовательной программы:

1. *Обучающие:*

- развитие познавательного интереса к спорту;
- приобретение знаний о правильном питании, обмене веществ;

2. *Воспитательные:*

- формирование спортивной активности личности;

3. *Развивающие:*

- развитие активности, самодисциплины;

- развитие мышц, гибкости;
- развитие правильной осанки.

Программа предполагает 2-х летнее обучение. Программа рассчитана на возраст от 16 до 30 лет, на 144 часа в год. Занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю.

Формы организации учебного процесса:

- тренировочные занятия;
- силовые упражнения;
- свободная тренировка;
- индивидуальные занятия;
- показательные выступления.

В процессе обучения проводится учет результатов педагогической деятельности. Проводится мониторинг:

- сравнение первичного и вторичного анкетирования и диагностики («Изучение мотивов участия подростков в деятельности» по методике Л. В. Байбородовой; «Диагностика уровня творческой активности учащихся» по методике М. И. Рожкова, Ю. С. Тюнникова, Б. С. Алишева, Л. А. Воловича; Изучение социализированности личности учащегося по методике М. И. Рожкова);
- опросы родителей;
- доверительные индивидуальные беседы.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1	Организационный урок	2	-	2
2	Танцевальная аэробика	2	56	58
3	Калланетика	2	18	20
4	Стретчинг	2	8	10
5	Силовая часть	2	48	50
6	Правильное питание	4	-	4
Всего		14	130	144

Содержания курса первого года обучения

Тема 1. Организационный урок – 2 часа.

Знакомство с базовыми шагами танцевальной аэробики и с техникой выполнения основных упражнений калланетики и статистической нагрузки.

Тема 2. Танцевальная аэробика – 58 часов.

Тренировки проводятся в быстром темпе и длятся 30 - 40 минут. Большая нагрузка ложится на крупные группы мышц, особенно в нижней части тела; быстрые, ритмичные движения помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшают координацию движений и осанку.

Общепризнанной формой проведения занятий по аэробике является урок, и в нем традиционно выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную (стретчинг).

2.1 Подготовительная часть урока

В уроке аэробики подготовительная часть – 6-10 минут – представлена разминкой (warm up). Цель разминки – подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота.

2.2 Основная часть урока аэробики

Традиционно основная часть урока аэробики включает в себя и аэробной и силовой сегменты, однако, в зависимости от направленности урока последовательность и продолжительность составляющих основную часть сегментов может быть различной.

Продолжительность основной части стандартного часового урока, включающего в себя аэробный сегмент и заминку составляет не менее 30 минут.

Во время аэробного сегмента происходит разучивание «шагов», связок, блоков, и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений – прогон.

Визуальной оценкой оптимальности нагрузки является обильное потоотделение и умеренное покраснение кожных покровов у занимающихся. Однако единственным точным критерием интенсивности нагрузки является пульс.

После многочисленных повторений финальной комбинации следует аэробная заминка, состоящая из двух частей: cool down и post stretch. Основная цель cool down – снизить частоту сердечных сокращений и восстановить дыхание. Cool down может состоять из тех же «шагов» и связок, что и аэробная разминка, с той лишь разницей, что амплитуда «шагов» от начала к окончанию cool down уменьшается. Затем следует переход на марш. На марше выполняются дыхательные упражнения, способствующие восстановлению дыхания, которые сопровождаются полноамплитудными движениями рук.

За cool down следует post stretch. Его цель – восстановить длину мышц до первоначальной. Post stretch базируется на статической растяжке, которая может проводиться в тех же исходных положениях, что и post stretch, но каждая поза фиксируется и удерживается около 6 секунд. Продолжительность cool down вместе с post stretch около 3-4 минут.

Тема 3. Калланетика – 20 часов

Калланетика – медленная, спокойная по форме гимнастика со статической нагрузкой. Она высокоэффективна и способствует подтяжке мышц, быстрому снижению веса и объемов тела, а также активизирует иммунную систему организма.

Эта программа тренировок поможет создать гармоничный баланс между телом и разумом, позволит обрести отличную физическую форму, развить концентрацию и предотвратить травмы.

Регулярные тренировки калланетикой дают полезные эффекты. Чем дольше и настойчивей человек занимается, тем больше пользы он получает от этой простой, но весьма эффективной системы. Перечислим самые общие результаты, которые становятся ощутимыми уже через несколько недель тренировок:

- Улучшится осанка, исчезнут боли в спине;
- Улучшится обмен веществ и укрепится иммунная система;
- Естественно снизится вес;
- Улучшится тонус тела;
- Улучшится гибкость и удлинятся мышцы без лишнего объема;
- Укрепятся суставы, более сильной станет мускулатура;
- Уменьшится подверженность стрессам и увеличится уверенность в собственных силах.

Тема 4. Стретчинг – 10 часов

Оздоровление организма. Сочетание динамичных и статичных физических упражнений наиболее соответствует работе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации. Снимает нервно-мышечное напряжение, восстанавливает равновесие жизненной энергии, развивает хореографические данные.

4.1. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Выполнение упражнений с целью повышения внутрибрюшного давления, растягивания прямых мышц живота, преодоления скованности позвоночника и его деформации. При напряжении каждое сухожилие и связки вынуждены работать. Внутренние органы, находящиеся в брюшной полости, получают обильное кровоснабжение. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, аденоидам, помогает при ОРЗ, ангине, бронхитах, бронхиальной астме.

4.2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед

Выполнение упражнений с целью растягивания мышц спины, ног, воздействия на позвоночные мышцы, растягивания и укрепления их, предупреждения функциональных расстройств желудка, печени, кишечника. Улучшение гибкости позвоночника, благодаря максимальной нагрузке на него.

4.3. Укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в сторону

Выполнение упражнений с целью увеличения притока крови к позвоночнику и нервной системе, оказывающих воздействие на весь организм. Укрепление позвоночника, предупреждение его деформации. При выполнении этих упражнений тонизируются органы живота, снимается нагрузка на сердце, в легких улучшается кровоток.

4.4. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног

Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, упражнения способствуют стимуляции работы мышц и улучшению микроциркуляции.

4.5. Укрепление мышц плечевого пояса

Выполнение упражнений с целью развития силы рук, подвижности суставов, плеч и рук. Оказание стимулирующего действия на подколенную область, укрепление и развитие кровеносных сосудов.

Тема 5. Силовая часть (калистеника) – 50 часа

Задачи калистеники:

- Повысить уровень развития силовой выносливости;
- Улучшить силовые кондиции;
- Сформировать мышечный корсет;
- Скорректировать фигуру путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны.

Силовые упражнения могут выполняться:

- Со свободными отягощениями: гантелями от 1 до 3 кг, утяжелителями и т.д.;
- В преодолении сопротивления упругих предметов: резиновых амортизаторов, мячей, всевозможных эспандеров и т.д.;
- В преодолении веса собственного тела и его частей.

Большая часть упражнений силового сегмента урока взяты из атлетической гимнастики, исключая те, которые могут отрицательно воздействовать на состояние суставов и позвоночника. Чаще всего, проработку мышц в силовой части начинают с крупных мышц ног, ягодиц и спины (упражнения «глобального» воздействия) заканчивая более мелкими мышцами рук и пояса верхних конечностей (упражнения «локального» и «регионального» воздействия).

Тема 6. Правильное питание – 4 часов

Избавиться от лишних килограммов раз и навсегда не возможно, лишь совершив нечто радикальное. Ведь именно маленькие изменения в стиле жизни могут привести к заметным результатам. Можно потратить годы на то, чтобы испробовать все диеты мира, но легче понять: сбрасывать вес нужно без особых страданий. Главное – отказаться от желания похудеть прямо сейчас. Чтобы убрать один килограмм жира, необходимо создать дефицит в 7000 ккал. С помощью простых приемов можно ежедневно потреблять на 250-500 ккал меньше, чем обычно, и суметь за пару недель уменьшить свой вес на 1 кг, а за год - на 15-25 кг. На уроках изучаются различные диеты, их достоинства и недостатки, а также принципы раздельного питания, пища во время поста и многое другое.

Требования к уровню подготовки в конце первого года обучения

По окончании обучения по данной программе, занимающиеся должны **знать:**

- Правила выполнения выученных базовых движений танцевальной аэробики, движений стретчинга.
- Технику выполнения упражнений, направленных на силовую подготовку.

По окончании обучения по данной программе занимающиеся должны **уметь:**

- Правильно дышать и ставить корпус, ноги, руки, голову при выполнении упражнений калланетика;
- Владеть начальными навыками координации движений и управлением своим телом в хореографии;
- Использовать упражнения стретчинга и калланетики для укрепления здоровья;
- Преодолевать трудности и быть выносливыми;
- Уметь правильно питаться и следить за своим весом.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1	Организационный урок	2	-	2
2	Танцевальная аэробика	2	64	66
3	Аэробные связки (с/р)	-	10	10
4	Калланетика	2	20	22
5	Стретчинг	2	10	12
6	Силовая часть	2	52	54
7	Силовая часть (с/р)	-	10	10
8	Правильное питание	4	-	4
Всего		14	166	180

Содержания курса второго года обучения

Тема 1. Организационный урок – 2 часа

Знакомство с базовыми шагами танцевальной аэробики и с техникой выполнения основных упражнений калланетики и статистической нагрузки.

Тема 2. Танцевальная аэробика – 66 часа

Тренировки проводятся в быстром темпе и длятся 30 - 40 минут. Большая нагрузка ложится на крупные группы мышц, особенно в нижней части тела; быстрые, ритмичные движения помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшают координацию движений и осанку.

Тема 3. Аэробные связки (с/р) – 10 часов

Самостоятельная тренировка под наблюдением тренера. Придумывание собственных связок на элементарном уровне.

Тема 4. Калланетика – 22 часа

Калланетика – медленная, спокойная по форме гимнастика со статической нагрузкой. Она высокоэффективна и способствует подтяжке мышц, быстрому снижению веса и объемов тела, а также активизирует иммунную систему организма.

Эта программа тренировок поможет создать гармоничный баланс между телом и разумом, позволит обрести отличную физическую форму, развить концентрацию и предотвратить травмы.

Общие результаты, которые становятся ощутимыми уже через несколько недель тренировок:

- Улучшится осанка, исчезнут боли в спине;
- Улучшится обмен веществ и укрепится иммунная система;
- Естественно снизится вес;
- Улучшится тонус тела;
- Улучшится гибкость и удлинятся мышцы без лишнего объема;
- Укрепятся суставы, более сильной станет мускулатура;

- Уменьшится подверженность стрессам и увеличится уверенность в собственных силах.

Тема 4. Стретчинг – 12 часов

Оздоровление организма. Сочетание динамических и статических физических упражнений наиболее соответствует работе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации. Снимает нервно-мышечное напряжение, восстанавливает равновесие жизненной энергии, развивает хореографические данные.

3.1. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Выполнение упражнений с целью повышения внутрибрюшного давления, растягивания прямых мышц живота, преодоления скованности позвоночника и его деформации. При напряжении каждое сухожилие и связки вынуждены работать. Внутренние органы, находящиеся в брюшной полости, получают обильное кровоснабжение. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, аденоидам, помогает при ОРЗ, ангине, бронхитах, бронхиальной астме.

3.2. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед

Выполнение упражнений с целью растягивания мышц спины, ног, воздействия на позвоночные мышцы, растягивания и укрепления их, предупреждения функциональных расстройств желудка, печени, кишечника. Улучшение гибкости позвоночника, благодаря максимальной нагрузке на него.

4.3. Укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклонов его в сторону

Выполнение упражнений с целью увеличения притока крови к позвоночнику и нервной системе, оказывающих воздействие на весь организм. Укрепление позвоночника, предупреждение его деформации. При

выполнении этих упражнений тонизируются органы живота, снимается нагрузка на сердце, в легких улучшается кровоток.

4.4. Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног

Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, упражнения способствуют стимуляции работы мышц и улучшению микроциркуляции.

4.5. Укрепление мышц плечевого пояса

Выполнение упражнений с целью развития силы рук, подвижности суставов, плеч и рук. Оказание стимулирующего действия на подколенную область, укрепление и развитие кровеносных сосудов.

Тема 5. Силовая часть (калистеника) – 54 часа

Задачи калитеники:

- Повысить уровень развития силовой выносливости;
- Улучшить силовые кондиции;
- Сформировать мышечный корсет;
- Скорректировать фигуру путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны.

Силовые упражнения могут выполняться:

- Со свободными отягощениями: гантелями от 1 до 3 кг, утяжелителями и т.д.;
- В преодолении сопротивления упругих предметов: резиновых амортизаторов, мячей, всевозможных эспандеров и т.д.;
- В преодолении веса собственного тела и его частей.

Большая часть упражнений силового сегмента урока взяты из атлетической гимнастики, исключая те, которые могут отрицательно воздействовать на состояние суставов и позвоночника. Чаще всего, проработку мышц в силовой части начинают с крупных мышц ног, ягодиц и спины (упражнения «глобального» воздействия) заканчивая более мелкими мышцами рук и пояса верхних конечностей (упражнения «локального» и «регионального» воздействия).

Тема 6. Силовая часть (с/р) – 10 часов

Самостоятельная тренировка под наблюдением тренера.
Придумывание упражнений на определенную часть тела.

Тема 7. Правильное питание – 4 часа

Избавиться от лишних килограммов раз и навсегда не возможно лишь совершив нечто радикальное. Ведь именно маленькие изменения в стиле жизни могут привести к заметным результатам. Можно потратить годы на то, чтобы испробовать все диеты мира, но легче понять: сбрасывать вес нужно без особых страданий. Главное – отказаться от желания похудеть прямо сейчас. Чтобы убрать один килограмм жира, необходимо создать дефицит в 7000 ккал. С помощью простых приемов можно ежедневно потреблять на 250-500 ккал меньше, чем обычно, и суметь за пару недель уменьшить свой вес на 1 кг, а за год - на 15-25 кг. На уроках изучаются различные диеты, их достоинства и недостатки, а также принципы раздельного питания, пища во время поста и многое другое.

Требования к уровню подготовки в конце второго года обучения

По окончании обучения по данной программе, занимающиеся должны **знать:**

- Правила выполнения выученных базовых движений танцевальной аэробики, движений стретчинга.
- Технику выполнения упражнений, направленных на силовую подготовку.

По окончании обучения по данной программе занимающиеся должны **уметь:**

- Правильно дышать и ставить корпус, ноги, руки, голову при выполнении упражнений калланетики;
- Владеть начальными навыками координации движений и управлением своим телом в хореографии;
- Использовать упражнения стретчинга и калланетики для укрепления здоровья;
- Преодолевать трудности и быть выносливыми;
- Уметь правильно питаться и следить за своим весом.
- Выбирать подходящие упражнения для определенной части тела.
- Составлять аэробные связки на элементарном уровне.

Перечень учебно-методического обеспечения

Помещение с ковровым покрытием, зеркалами.

Приборы и оборудование:

- Музыкальный центр

Одежда:

- Форма для работы на уроке;
- Кроссовки

Раздаточные пособия:

- Коврики;
- Гантели;
- Обручи;
- Гимнастические палки.

Музыкальное оформление:

- Компакт – диски, флешки с музыкальными записями.

Список использованной литературы

1. Граневская Н.Д. Дыхание и тренированность. – М.: Медицина, 2011.
– С. 78-80
2. Красота и здоровье. Автор: Яных Е.А. , Захаркина В.А. Год издания:
2009. Издат.: АСТ – 175 с.
3. Люси Бурбо. Калланетика за 10 минут в день. – М.: «Феникс», 2005.
– 160 с.
4. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. – М.: Эксмо, 2012. – 384с.
5. Shape упражнения - октябрь, 2013
6. www.shape.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Изучение мотивов участия подростков в деятельности (методика Л. В. Байбородовой).

Цель: выявить мотивы учащих в деятельности.

Ход опроса:

Учащимся предлагается определить, что и в какой степени привлекает их в совместной деятельности.

Для ответа используется следующая шкала:

- 3 - привлекает очень сильно;
- 2 - привлекает в значительной степени;
- 1 - привлекает слабо;
- 0 - не привлекает совсем.

Что привлекает в деятельности:

1. Интересное дело.
2. Общение с разными людьми.
3. Помощь товарищам,
4. Возможность передать свои знания.
5. Творчество.
6. Приобретение новых знаний, умений.
7. Возможность руководить другими.
8. Участие в делах своего коллектива
9. Вероятность заслужить уважение товарищей.
10. Сделать доброе дело для других.
11. Выделиться среди других.
12. Выработать у себя определенные черты характера.

Обработка и интерпретация результатов

Для определения преобладающих мотивов следует выделить следующие блоки:

- А) коллективистские мотивы (п. 3, 4, 8, 10)
- Б) личностные мотивы (п. 1, 2, 5, 6, 12)

В) престижные мотивы (п. 7, 9, 11)

Сравнение средних оценок по каждому блоку позволяет определить преобладающие мотивы участия подростков в деятельности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Изучение социализированности личности учащегося (методика М. И. Рожкова).

Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

Ход опроса

Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 - всегда;

3 - почти всегда;

2 - иногда;

1 - очень редко;

0 — никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих педагогов и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся - добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро - это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.

18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.

19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.

20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

ОБРАБОТКА ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ

Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности - с третьей строчкой. Оценка приверженности подростков гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) - с четвертой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка, если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный подросток (или группа подростков) имеет низкий уровень социальной адаптированное.

Критерии умений и навыков в кружке «Фитнес»

(по 10-бальной шкале)

Виды работы	Низкий уровень 1-3 балла	Средний уровень 4-7 баллов	Высокий уровень 8-10 баллов
1. Личностные характеристики (уважение к партнеру и окружающим людям, способность работать и творить в команде).	Выполняет работу индивидуально, без инициативы.	Умеет работать в группе, но как участник. Обладает упорством в достижении цели.	Обладает организаторскими способностями, своими действиями мотивирует других ребят.
2. Ритмичность	Не слышит ритм музыки.	Активен, старателен, попадает в ритм с ошибками, держит темп.	Развито хорошее чувство ритма, может пропорционально изменить темп исполнения. Способен исполнить комбинацию танцевальных элементов под музыку с первого раза.
3. Социализация ребенка через выступления и участие в различных чемпионатах и соревнованиях.	Не проявляет активности, выступает без особо желаний.	Активно участвует в различных мероприятиях.	Активно участвует, занимается поисками возможностей для выступления, умеет проявить инициативу, может заменить педагога на репетициях.