

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ТВОРЧЕСТВА «ОСТРОВОК»

РЕКОМЕНДОВАНО

Административно-методическим советом

Протокол

№ 12 от 06.09.2021 г.

Директор МБУ ДО ДТ «Островок»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ПИЛАТЕС»

Направленность:	спортивно - оздоровительная
Уровень:	базовый
Срок реализации:	2 года
Возраст обучающихся:	от 18 лет и старше

Автор-составитель:  
Тонкая Анна Геннадьевна,  
педагог дополнительного образования

п. Бор  
2021 г.

## Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Пилатес» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Конвенция о правах ребёнка;
- Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726 –р;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09.11.2018. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации N 996-р от 29.05.2015 г. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление правительства РФ от 05.08.2013 г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 15.01.2014 №14 «Об утверждении показателей мониторинга системы образования»;
- Муниципальные правовые акты;
- Устав МБУ ДО ДТ «Островок»;
- Лицензия МБУ ДО ДТ «Островок».

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	«Пилатес»
<b>Направление</b>	физкультурно-спортивная
<b>Классификация</b>	По функциональному предназначению - специальная По форме организации – массовая, секционная. По времени реализации - краткосрочная. По возрастным особенностям - для девушек старшего школьного возраста и женщин.
<b>Составитель программы</b>	Тонкая Анна Геннадьевна
<b>Название учреждения</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Дом творчества «Островок»
<b>Целевая группа</b>	Наполняемость: 1 группа – 8 - 12 человек, возраст – от 18 лет и старше
<b>Цель программы</b>	Общая цель образовательной программы – пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма, выравнивание осанки, профилактика остеохондроза развитие гибкости, укрепление мышечной системы. Посредством освоения основ метода развивается.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сердечно – сосудистая и лимфатическая система;</li> <li>• гибкость, ловкость, выносливость;</li> <li>• противостояние стрессам;</li> <li>• совершенствование координационных способностей</li> <li>• снижение веса.</li> </ul>
<b>Задачи программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• комплексное оздоровление организма;</li> <li>• формирование навыков здорового образа жизни;</li> <li>• способствование достижению пропорциональной массы тела;</li> <li>• развитие в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела;</li> <li>• совершенствование функциональных возможностей организма;</li> <li>• воспитание индивидуальных психических черт и особенностей общения в коллективе.</li> </ul>
<b>Сроки реализации</b>	Два года
<b>Режим занятия</b>	Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с каждой группой в отдельности.
<b>Ожидаемые результаты</b>	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила безопасного выполнения упражнений;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования;</li> <li>- основы гигиены и режима питания;</li> <li>- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;</li> <li>- краткие сведения о строении и функциях организма;</li> <li>- физиологию спортивной тренировки;</li> <li>- самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;</li> <li>- способы оборудования мест занятий.</li> </ul> <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать свое физическое развитие;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений;</li> <li>- контролировать нагрузку на организм;</li> <li>- концентрироваться на правильности выполнения упражнений;</li> <li>- применять метод бокового дыхания;</li> <li>- выполнять упражнения, воздействующие на формирование осанки, развитие гибкости;</li> <li>- технично выполнять упражнения по методу Пилатеса.</li> </ul>

Мир фитнеса - уникален, он не стоит на месте. Еще не так давно метод, созданный Йозефом Пилатесом, считался элитным видом тренинга, закрытой школой доступной немногим. Но долго оставаться в тени он не мог, ведь эта система по своей сути, самая эффективная программа упражнений, подходящих для большинства людей.

Метод Йозефа Пилатеса, как никакой другой, поможет глобально изменить себя и свое тело. Регулярно выполняя упражнения, телу возвращаются гармония и равновесие, запрограммированные природой. Вновь обретенная фигура и свобода движений обеспечивают эффективную работу не только скелетно-мышечной, но и сердечно-сосудистой и лимфатической систем. Психика под влиянием выполненных упражнений сможет активно противостоять стрессам. А ведь не секрет, что стрессы – это и избыточный вес, и раннее старение, и износ организма, и целый букет заболеваний.

Подобно восточным оздоровительным системам, Пилатес помимо тренировки тела тренирует разум.

В Пилатесе нет необходимости использовать силу; во избежание напряжения и травм, движения выполняются плавно и медленно, но именно поэтому прилагается сила слабым мышцам, удлиняются короткие мышцы, увеличивается подвижность суставов.

Уникальность метода Пилатеса заключается в том, что в нем собраны самые эффективные упражнения способствующие снижению веса и комплексному оздоровлению организма, ведь метод Пилатес исправляет осанку и вытягивает позвоночник, улучшает кислородный обмен, ускоряет выделение эндорфинов – гормонов счастья - а значит, благотворно влияет на психику. Постоянно совершенствуя свой метод, Йозеф Пилатес, тем не менее, всегда придерживался основных принципов, заложенных им в разработанную программу упражнений. Вот эти принципы:

1. Релаксация.
2. Концентрация.
3. Выравнивание.
4. Центрирование.
5. Дыхание.
6. Плавность выполнения.
7. Выносливость.
8. Координация.

**Актуальной** проблемой физического воспитания зрелого поколения является обеспечение глубокого понимания необходимости здорового образа жизни, необходимости расширения физкультурной и спортивной работы, улучшения её организации по месту жительства и учёбы. Большое значение здесь имеет формирование и стремления к физическому самосовершенствованию.

**Образовательная область «Пилатес»** призван, сформировать у воспитанников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств методики в организации здорового образа жизни.

**Цели:** общая цель образовательной программы – пропаганда здорового образа жизни, оздоровление организма посредством освоения принципов заложенных в разработанную программу по методу Пилатеса.

- комплексное оздоровление организма;
- развитие гибкости и выносливости;
- улучшение кислородного обмена;
- благотворное воздействия на психику;
- совершенствование координации.

В соответствии с целью образовательной области «Пилатеса» формулируются **задачи курса:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- способствовать достижению пропорциональной массы тела;
- способствовать развитию в отдельности каждой мышцы, группы мышц, части тела;
- откорректировать отстающие группы мышц;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей общения в коллективе;

- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- соблюдение гигиены физкультурной деятельности, профилактика травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

#### **Методы, используемые на занятиях:**

1. Наглядный метод: наглядные пособия по выполнению упражнений, показ педагогом правильности выполнения.
2. Словесные методы: беседа, рефлексия.
3. Практические методы: посредством выполнения упражнений.

#### **Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, рефлексия, тренинг.

#### **Межпредметные связи:**

- Биология (анатомия человека).
- Диетология (сбалансированное питание).
- Валеология (гигиена).
- Психология (стимуляция мотивации)

#### **Контроль и оценка успеваемости**

Успеваемость в секции «Пилатес» определяется:

- уровнем продолжительности выполнения упражнений;
- уровнем повышения количества повторов упражнений;
- знанием основ теории физической культуры;
- качеством освоения двигательных умений и навыков;
- умением самостоятельно контролировать работу тела.

Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками.

Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных двигательных качеств.

#### **Способы проверки образовательной программы:**

-повседневное систематическое наблюдение.

#### **Формы и способы фиксации результатов:**

-журнал посещаемости.



## Содержание программы для второго года обучения

### Учебно - тематическое планирование (1 год)

№ п/п	Название темы	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие 1 час</b>			
	Тренинг на знакомство с группой. Инструктаж по ТБ, История образования Пилатеса.	20 мин	40 мин	Опрос
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка: 11 часов</b>			
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1		Опрос.
2.2	Влияние питания на здоровье	1		Опрос
2.3.	Гигиенические и этические нормы	1		Опрос
2.4.	Определение мотивации для занятий спортом	1		Опрос
2.5.	Типы и правила дыхания		2	Опрос. Наблюдение
2.6.	Самоконтроль при выполнении упражнений		2	Опрос. Наблюдение
2.7	Оценка физического состояния организма		2	Опрос. Наблюдение
<b>3</b>	<b>Дыхательная гимнастика по методу Пилатеса: 10 часов</b>			
3.1.	Верхнегрудное дыхание	1		Опрос. Наблюдение
3.2.	Боковое дыхание		1	Педагогическое наблюдение
3.3.	Диафрагмальное дыхание	1		Опрос. Наблюдение
3.4.	Смешанное дыхание	1		Опрос. Наблюдение
3.5.	Дыхательные упражнения в положении «стоя»		2	Педагогическое наблюдение
3.6.	Дыхательные упражнения в положении «сидя»		1	Педагогическое наблюдение
3.7.	Дыхательные упражнения в положении «лежа»		1	Педагогическое наблюдение

3.8.	Дыхательные упражнения во время движения		2	Педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Разминка суставов</b>			
4.1.	Упражнения для развития подвижности суставов кистей рук и запястья		2	Педагогическое наблюдение
4.2.	Упражнения для развития подвижности локтевых суставов		2	Педагогическое наблюдение
4.3.	Упражнения для развития подвижности плечевых суставов		2	Педагогическое наблюдение
4.4.	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов		2	Педагогическое наблюдение
4.5.	Упражнения для развития подвижности коленных суставов		2	Педагогическое наблюдение
4.6.	Упражнения для развития подвижности голеностопов и стоп ног		2	Педагогическое наблюдение
4.7.	Комплекс упражнений на развитие подвижности суставов рук и плечей		2	Педагогическое наблюдение
4.8	Комплекс упражнений на развитие подвижности суставов ног и таза		3	Педагогическое наблюдение
<b>5.</b>	<b>Кардионагрузка</b>			
5.1.	Упражнения на развитие выносливости		2	Педагогическое наблюдение
5.2.	Упражнения для профилактики сердечно – сосудистой системы	2	6	Опрос. Педагогическое наблюдение
5.3.	Упражнения для повышения работоспособности		4	Педагогическое наблюдение
5.4.	Упражнения для стимуляции сердечной деятельности	1	3	Опрос. Педагогическое наблюдение
<b>6.</b>	<b>Тренировка мышц бедер, ягодиц</b>			
6.1.	Комплекс упражнений для укрепления мышц бедер	1	7	Опрос. Педагогическое наблюдение
6.2.	Комплекс упражнений для укрепления мышц ягодиц	1	7	Опрос. Педагогическое наблюдение
<b>7.</b>	<b>Тренировка мышц кора</b>			
7.1	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины(кора)	1	9	Опрос. Педагогическое наблюдение



<b>8.</b>	<b>Тренировка мышц брюшного пресса</b>			
8.1.	Комплекс упражнений для укрепления мышц пресса	1	16	Опрос. Педагогическое наблюдение
<b>9.</b>	<b>Тренировка мышц груди, плечевого пояса и рук</b>			
9.1.	Комплекс упражнений для укрепления мышц груди, плечевого пояса и рук	1	15	Опрос. Педагогическое наблюдение
<b>10.</b>	<b>Растяжение мышц всего тела</b>			
10.1.	Растяжение мышц шеи		2	Педагогическое наблюдение
10.2.	Растяжение мышц плечевого пояса		2	Педагогическое наблюдение
10.3.	Растяжение мышц грудного отдела позвоночника	1	1	Опрос. Педагогическое наблюдение
10.4.	Растяжение мышц поясничного отдела позвоночника	1	1	Опрос. Педагогическое наблюдение
10.5.	Растяжение мышц бедер, ягодиц, икроножных мышц		2	Педагогическое наблюдение
<b>11.</b>	<b>Упражнения с фит-болом</b>			
11.1.	Развитие координации	1	1	Опрос. Педагогическое наблюдение
11.2.	Укрепление мышц кора		2	Педагогическое наблюдение
11.3.	Укрепление мышц ягодиц и бедер		2	Педагогическое наблюдение
11.4.	Растяжение позвоночника	1	1	Опрос. Педагогическое наблюдение
11.5.	Развитие выносливости		1	Педагогическое наблюдение
<b>12.</b>	<b>Упражнения на расслабление (заминка)</b>			
12.1.	Снятие напряжения мышц		2	Педагогическое наблюдение
12.2.	Развитие самоконтроля	1	1	Опрос. Педагогическое наблюдение
12.3.	Восстановление обмена веществ	1	1	Опрос. Педагогическое наблюдение
12.4.	Восстановление работоспособности после тренировки	1	1	Опрос. Педагогическое наблюдение
12.5.	Психологическая разгрузка	1	2	Опрос. Педагогическое наблюдение

	Итого:	144ч.	
--	--------	-------	--

**Учебно - тематическое планирование (2 год)**

№ п/п	Название темы	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие 1 час</b>			
	Краткие сведения программе «Пилатес». Инструктаж по ТБ.	1		Опрос
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>			
2.1	Анатомия человека, мышечная система	3		Опрос
2.2	Сбалансированное питание	1		Опрос
2.3.	Значение соблюдения правил гигиены	1		Опрос
2.4.	Стимуляция мотивации для занятий спортом	2		Опрос
2.5.	Виды и правила дыхания		1	Педагогическое наблюдение
2.6.	Развитие самоконтроля		1	Педагогическое наблюдение
2.7	Оценка физического состояния организма		2	Педагогическое наблюдение
3.1.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	1	9	Опрос. Педагогическое наблюдение
<b>4.</b>	<b>Упражнения для увеличения подвижности суставов (разминка)</b>	1	7	Опрос. Педагогическое наблюдение
<b>5.</b>	<b>Кардионагрузка</b>			
<b>5.1.</b>	<b>Упражнения на степ-платформе</b>	1	17	Опрос. Педагогическое наблюдение
<b>6.</b>	<b>Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки</b>	2	14	Опрос. Педагогическое наблюдение
<b>7.</b>	<b>Упражнения для развития функций равновесия и координации движений</b>	1	16	Опрос. Педагогическое наблюдение
<b>8.</b>	<b>Упражнения на развитие гибкости позвоночника</b>	1	9	Опрос. Педагогическое наблюдение
<b>9.</b>	<b>Упражнения для развития эластичности мышц туловища</b>	1	15	Опрос. Педагогическое наблюдение

<b>10.</b>	<b>Упражнения с лентой- эспандером</b>	1	10	Опрос. Педагогическое наблюдение
<b>11.</b>	<b>Упражнения с мячом для «Пилатеса»</b>	1	10	Опрос. Педагогическое наблюдение
<b>12.</b>	<b>Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы (заминка)</b>	1	10	Опрос. Педагогическое наблюдение
	Итого:	148 ч.		

## Содержание программы обучения:

### **1. Введение**

- знакомство
- краткое сведение о методе Пилатеса
- цели
- задачи

### **2. Теоретическая подготовка**

- требования безопасности на занятиях
- правила пожарной безопасности
- гигиена
- самоконтроль
- сведения о строении и функции организма
- сведения о виде бокового дыхания
- необходимость разминки перед занятиями
- влияние физических упражнений на организм человека
- психологическая подготовка, мотивация
- режим дня
- режим питания

### **3 Общая и специальная физическая подготовка**

#### **3.1 Дыхательная гимнастика по методу Пилатеса**

- стоя, на вдохе расширяем нижнюю часть грудной клетки
- стоя, на выдохе сокращаем грудную клетку
- сидя с выпрямленными ногами вдох выдох по методу Пилатеса

#### **3.2 Разминка суставов, упражнения для увеличения подвижности суставов**

- стоя, разминаем шею - носом рисуем круг, вращаем головой по кругу, наклоны головы по 2 раза, круг- полукруг
  - стоя, разминаем круговыми движениями, плечи локти, кисти и пальцы;
  - стоя, тянемся вытянутой рукой вверх и в сторону – разминаем боковые мышцы торса ;
  - стоя, согнутые в локтях руки сводим разводим разминаем плечевые и локтевые суставы
  - стоя, сведение лопаток (с гантелями)
  - скручивание вверх вниз;
  - плечи на месте, вращение тазом, вперед, назад, влево, вправо по кругу;
  - разминаем колени, голеностопы, стопы и пальцы на ногах;
  - тренируем равновесие и растягиваем переднюю часть бедер (стоим на одной ноге)

#### **3.3 Кардионагрузка**

- боксерский (открытый) шаг
- приставной шаг
- степ – плечи; - рука вверх; - обе руки вверх; - разворот; - подъем колен, - рывки рук, пятки к ягодицам ;
- бег: - нога вперед и в сторону; пятки к ягодицам; - хлопки под колено
- прыжки на месте
- шаг с подъемом на степ платформу
- ходьба на месте, восстанавливаем дыхание

#### **3.4 Тренировка мышц бедер, ягодиц**

- стоя - подъем ног вперед- назад
- лежа на спине - вращение бедер с фиксацией лопаток
- упор на локти, ногой пружиним вверх; нога согнута в колене, отводим в сторону; - прямая нога в сторону

- лежим на спине, колени согнуты, одно колено на другое, выпрямляем ногу-
- ложимся на бок, приподнимаем обе ноги; прямая нога вверх;- пятка вперед; - пятку фиксируем
- лежа на спине, поднимаем ягодицы, в подъеме разводим ног
- приседание
- выпады вперед
- приседаем - поднимаем пятки
- ходьба на ягодицах

### **3.5 Тренировка мышц пресса**

- сотня;
- лежа на спине ноги выпрямлены – держим;
- лежа на спине - велосипед;
- лежа на спине – прямыми ногами рисуем круги;
- лежа на спине ноги под углом 45 градусов, верхняя часть тела поднята;
- лежа на спине ноги, на полу – поднимаем верх верхнюю часть тела.

### **3.6 Тренировка мышц кора**

- планка на прямых руках;
- планка на локтях;
- боковая планка;
- обратная планка.
- лежа на животе подъем вверх, рук, ног.

### **3.7 Тренировка мышц груди, плечевого пояса, рук**

- отжимание от пола;
- планка на прямых руках;
- планка на локтях;
- боковая планка;
- обратная планка.

### **3.8 Растяжка мышц всего тела, упражнения для развития эластичности мышц туловища**

- скручивание вверх вниз из позиции стоя:
- лежа, на животе тянемся вперед- назад вытянутыми ногами и руками;
- сидя, на полу ноги широко, тянемся вперед, в стороны через голову;
- сидя, на ягодицах тянемся прямыми руками вперед, влево и вправо;
- стоя, на руках и коленях сгибаем – разгибаем спину;
- стоя, ноги на расстоянии 1 метр – наклоны к носкам;
- лежа, ноги согнуты в коленях, поворачиваем в стороны;
- сидя, на полу ноги выпрямлены – тянемся вперед с прямой спиной.

### **3.9. Упражнения с Фит-болом, мячом для «Пилатеса»**

- пресс;
- планка;
- приседание;
- выпады вперед ;
- приседаем - поднимаем пятки;
- наклон вперед – спина прямая – тянемся.
- из позиции, лежа на полу, передаем фит-бол или мяч из рук в ноги;
- прыжки, сидя на фит-боле.

### **3.10 Упражнения на расслабление и укрепление нервной системы**

- лежа на спине - расслабляем все мышцы – дышим;
- сидя, вытягиваясь вперед – дышим полной грудью;
- из позиции, стоя - медленно скручиваемся вниз, вверх;
- из позиции сидя - наклоны вперед в конечной точке фиксация;
- сидя на ягодицах, тянемся прямыми руками вперед, влево и вправо;

- из позиции стоя округляем верхнюю часть – тянемся за руками.

### **3.11. Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки:**

- «кошка»;
- скручивание из позиции «стоя»;
- поза «ребенка»;
- сцепление рук за спиной;
- плечевой мост.

### **3.12. Упражнения с лентой – эспандером:**

- растягиваем ленту руками над головой, в стороны, по диагонали;
- растягиваем ленту ногами;
- растяжение ленты с фиксацией мышц;

### **3.13. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений:**

- «ласточка»;
- стоим на одной ноге;
- подъем рук и ног из позиции «стоя на четвереньках»;
- планка.

### **3.14. Упражнения на развитие гибкости позвоночника:**

- гиперэкстензия;
- прогибы спины из позиции, стоя на коленях;
- наклоны туловища в стороны из позиции стоя;
- наклоны туловища вперед из позиции стоя.

### **Ожидаемые результаты обучения:**

#### **К моменту завершения программы первого года обучения обучающиеся должны:**

##### Знать:

- правила пожарной безопасности
- правила безопасного выполнения упражнений;
- основы гигиены и режима питания;
- роль физической культуры в укреплении здоровья человека;
- строение и функции организма;
- способы оказания первой помощи при травмах;
- теоретические сведения о методе Пилатес;
- способы оборудования мест занятий.

##### Уметь:

- оценивать свое физическое развитие;
- составлять и выполнять комплексы упражнений;
- контролировать нагрузку на организм;
- концентрироваться на правильности выполнения упражнений;
- применять метод бокового дыхания;
- выполнять упражнения, воздействующие на формирование осанки, развитие гибкости;
- технично выполнять упражнения по методу Пилатеса.

#### **К моменту завершения программы второго года обучения обучающиеся должны:**

##### Знать:

- санитарно-гигиенические требования;
- физиологию спортивной тренировки;
- способы применения малого оборудования;

- технику выполнения упражнений на степ – платформе;
- название мышц тела;
- термины и определения, применяемые на занятиях.

Уметь:

- распределять нагрузку на организм;
- концентрироваться на правильности выполнения упражнений;
- применять метод бокового дыхания;
- технично выполнять сложные упражнения по методу Пилатеса.
- правильно активировать мышцы.

**Список литературы для педагога:**

1. Синтия Вейдер «Пилатес от А до Я»,
2. Л.Робинсон, Х. Фишер, Ж.Нокс, Г.Томсон «Пилатес - Управление телом»
3. Г.Томсон Л.Робинсон «Пилатес – Путь вперед», 2008г.
4. Ю.И. Гришина «Общая физическая подготовка – Знать и уметь», 2016г.
5. Р. Исаковиц «Анатомия Пилатеса»
6. Фр.Уайлдмен «Движение без боли»
7. К. Мураками «Пилатес. Комплекс самостоятельных упражнений для новичков и профессионалов»
8. Propilates.ru

**Список литературы для обучающихся:**

1. Синтия Вейдер «Пилатес от А до Я».
2. Л.Робинсон, Х. Фишер, Ж.Нокс, Г.Томсон «Пилатес - Управление телом»
3. Г.Томсон Л.Робинсон «Пилатес – Путь вперед», 2008г.
4. Ю.И. Гришина «Общая физическая подготовка – Знать и уметь», 2016г.
5. Р. Исаковиц «Анатомия Пилатеса».
6. Фр.Уайлдмен «Движение без боли».
7. К. Мураками « Пилатес. Комплекс самостоятельных упражнений для новичков и профессионалов».