

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

ООО «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

\_\_\_\_\_ Касьянов А.А.

Программа принята  
на основании решения  
методического совета  
Протокол № \_\_\_\_ от «    » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

**Рабочая программа  
спортивной секции «Пилатес»**

**Возраст от 18 – и выше**

**Срок реализации год**

**для группы от 6-18**

**Составитель:**

**Саркисян Ксения Петровна**

**преподаватель**

**педагог дополнительного образования**

## **Пояснительная записка**

Пилатес представляет собой тщательно подобранную систему из более чем 500 упражнений. Это сбалансированное сочетание силы и гибкости. Пилатес улучшит Ваше умственное и физическое здоровье, повысит гибкость и укрепит мышцы. Хотя изначально этот метод использовался для реабилитации больных, прикованных к постели, сегодня пилатес является излюбленным видом тренировки для танцоров, гимнастов и т.д.

Программа подходит как для детей, так и для взрослых. Возраст от 14 лет и старше.

**Актуальность программы** – направлена то, что Пилатес является комплексом тренингов, направленных на развитие гибкости, силы, выносливости, координации движений без наращивания мышечной массы. Кроме того, пилатес улучшает кровообращение и помогает укрепить тело. Родители могут заниматься с детьми, что делает поход на тренировку семейным увлечением.

### **Цели и Задачи:**

- улучшение физического и душевного состояния;
- здоровые кости и суставы;
- улучшение осанки и координации движений;
- улучшение кровообращения;
- способствует похудению;
- повышение тонуса и иммунитета;
- Улучшение самочувствия и эмоциональный настрой.

Оборудование

Применяемое в процессе тренировки различных видов оборудования:

отягощения различных весов, гантели, бодибарды;  
эспандеры и амортизаторы различной формы;  
изотоническое кольцо;  
малые мячи;  
фитбол.

### **Формы и методы проведения.**

**Форма работы**- групповая, индивидуальная. Группа рассчитана до 8 человек.

Тренировка Пилатес длится 50-60 минут, упражнения выполняются под медленную музыку и состоит из трёх частей:

- I. **подготовительная часть:** предназначенная для разогрева мышц и подготовки их к основной части.
- II. **основная силовая часть** с применением специального оборудования (фитбол, изотоническое кольцо, резиновые эспандеры и т.д.)
- III. **заключительная часть** – растяжка и расслабление.

### **Методы**

1. Метод дифференцированного подхода;
2. Наглядный;
3. Частично-поисковый

Упор в методе Пилатеса делается на растяжку и проработку глубоких мышц. Все упражнения выполняются медленно, плавно переходя из одного в другое. Большое значение придаётся правильному дыханию, это основа любого упражнения Пилатеса. Оно помогает очистить кровь, насытить её кислородом. А «обновлённая» кровь активизирует и «подстёгивает» все процессы в организме.

### **Заключение**

Польза от занятий пилатесом столь велика и многогранна, что для её описания понадобилась бы отдельная книга. Каждый неизбежно найдёт для себя новые грани этой системы.

Сегодня по методу Пилатеса занимаются во всём мире. Каждый человек, изучающий этот метод управления телом, узнаёт для себя что-то новое и в то же время сам обогащает его.

Занятия пилатесом дадут вам контроль над организмом, и, следовательно, над жизнью!

## Литература

1. Пилатес; АСТ, Сова, ВКТ - Москва, 2009. - 128 с.
2. Варакина Мария Пилатес (+ DVD-ROM); Вектор - Москва, 2014. - 128 с.
3. Вейдер Синтия Йога + пилатес = йогалатес. Модный фитнес для души и тела; Феникс - Москва, 2006. - 224 с.
4. Робинсон Линн , Фишер Хельга , Масси Пол Пилатес для спины; Попурри - Москва, 2012. - 256 с.
- 5.. Робинсон Линн , Фишер Хельга , Нокс Жаклин , Томсон Гордон Пилатес - управление телом; Попурри - Москва, 2016. - 272 с.