

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГИМНАЗИЯ № 330

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБОУ гимназии №330
Невского района Санкт-Петербурга
протокол № 8 от 30.08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 66/6 от 01.09 2018 г.
Директор ГБОУ гимназии № 330
Невского района Санкт-Петербурга
В.Корневская



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Пилатес

возраст учащихся 17 - 55 лет
срок реализации - 1 год

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Яковлева Анастасия Аркадьевна

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3 стр.
Учебный план	7 стр.
Календарный учебный график.....	7 стр.
Рабочая программа	8 стр.
Оценочные и методические материалы.....	15 стр.
Список литературы.....	19 стр.
Приложение	20 стр.

Пояснительная записка

1 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной** направленности "Пилатес".

Уровень освоения – общекультурный

Систему тренировки «Пилатес» разработал почти сто лет назад Джозеф Убертус Пилатес (Joseph Hubertus Pilates) (1880 — 1968). Эта система оздоровления, обогащенная новыми педагогическими технологиями и инновационными подходами, пользуется сегодня огромной популярностью во всем мире. Упражнения системы «Пилатес» очень многоплановы, и главное — задействуют большое количество мышц, требуя точности и полного сосредоточения на элементе занятий.

«Пилатес» состоит в получении удовольствия от занятий, а не в изнуряющей тренировке, приносящей боль. Выполняя движения растяжения одновременно с силовыми элементами, человек учится расслаблять тело, что непременно становится в дальнейшем привычкой.

Главное отличие метода пилатес — сведение практически к нулю возможности травм и негативных последствий. Программа ориентирована на оздоровление позвоночника. В методе Пилатеса используется оригинальная система дыхания, в результате чего увеличивается поступление кислорода к органам и тканям.

.Актуальность

Программа "Пилатес" способствует решению наиболее острых проблем дополнительного образования, таких как: физическое развитие и оздоровление населения, повышение занятости в свободное время. Занятия пилатесом благотворно влияют на сердечнососудистую и дыхательную системы, повышают сопротивляемость организма простудным заболеваниям, улучшают обмен веществ, формируют правильную осанку, улучшают общее состояние организма. Благодаря систематическим упражнениям, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система, повышается выносливость и гибкость мышц, развивается концентрация внимания, память, музыкальность, чувства ритма и пространства. Систематические упражнения дают прекрасную возможность избавиться от недостатков фигуры, лишнего веса. «Пилатес» — один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают такого же мягкого воздействия на тело, одновременно тренируя его. Тренировка настолько безопасна, что ее используют для восстановительной терапии после травм, она также помогает улучшить контроль над телом, превращая его в гармоничное целое. Именно поэтому для занятий по системе «Пилатес» практически не существует никаких противопоказаний, можно начать заниматься в любом возрасте, находясь в любой физической форме, поскольку нагрузка на позвоночник и суставы сведена к минимуму.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 №09-3242.).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Адресат программы учащиеся в возрасте 17-55 лет

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, удовлетворение потребности в двигательной активности, забота о всестороннем развитии гармонично развитой личности.

Задачи программы:

ОБУЧАЮЩИЕ:

- обучение элементам базовой техники системы пилатес;
- овладение базовыми движениями рук и ног на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- овладение техникой дыхания на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям гимнастикой по системе пилатес;

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие дыхательной системы;
- повышение функциональных возможностей организма
- повышение уровня силовой выносливости;
- улучшение силовой кондиции;
- развитие и тренировка сердечно-сосудистой системы
- корректировка фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны;
- формирование мышечного корсета;
- развитие координационных способностей;
- изменение состава тела в сторону снижения жирового компонента массы;
- развитие воли, терпения, трудолюбия;
- развитие творческих способностей личности (воображение, фантазия, мышление);
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков.
- развитие Жизненной Емкости Легких (ЖЕЛ)
- формирование правильной осанки;
- активизация обменных процессов и укрепление ЦНС.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
- приобщить занимающихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
- приобщить к здоровому образу жизни.
- улучшить эмоциональное и психо-физическое состояние.
- способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

Условия реализации программы.

Условия набора и формирования групп. В группу принимаются все желающие с 17 до 55 лет с разной степенью начальной физической подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний и заключении договора об оказании платных услуг с учащимся или родителями (законными представителями)

Наполняемость группы: от 3 до 15 человек

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

Инвентарь:

Реализация данной программы проводится в гимнастическом зале.

Используемый инвентарь — фитболы, амортизационные кольца, малые мячи, гантели, амортизаторы.

Техническое оборудование:

- магнитофон (DVD/VCD/MP3-CD);
- диски с медленной музыкой.

Кадровое обеспечение реализации программы.

Педагог (педагоги) с соответствующим профилем объединения высшим профессиональным образованием.

Формы организации деятельности:

- *групповая*- организация работы в группе;
- *индивидуально-групповая* - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- *в подгруппах* - выполнение заданий малыми группами;

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, тренинг

Планируемые результаты.

ПРЕДМЕТНЫЕ

В ходе освоения данной программы учащиеся овладеют:

- элементами базовой техники системы пилатес;
- базовыми движениями рук и ног на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- техникой дыхания на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- сформируют привычки и устойчивый интерес к систематическим занятиям гимнастикой по системе пилатес;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

Освоив программу учащиеся:

- разовьют дыхательную систему;
- повысят функциональные возможности организма
- станут более выносливы;
- улучшат свои силовые кондиции;
- улучшат функционирование сердечно-сосудистой системы
- смогут скорректировать проблемные зоны фигуры
- укрепят мышечный корсет;
- улучшат свои координационные способности;
- смогут изменить состав тела в сторону снижения жирового компонента массы;
- разовьют волю и терпение, трудолюбие;
- разовьют творческие способности личности
- сформируют и улучшат свободные двигательные навыки
- увеличат жизненный объем легких
- сформируют и разовьют мышечный корсет

- активизирую обменные процессы и улучшат состояние нервной системы
- разовьют двигательную память

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- освоив программу, учащиеся приучатся к контролю через физические ощущения.
- станут более трудолюбивы и упорны в достижении поставленной цели.
- приобщатся к здоровому образу жизни.
- улучшат свое эмоциональное и психо-физическое состояние.
- станут более коммуникабельны и открыты в общении.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ темы	Название темы	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Теоретическая часть	1		1	педагогическое наблюдение
2	Изучение техники дыхания	1	2	3	педагогическое наблюдение
3	Изучение базовых положений тела	1	4	5	педагогическое наблюдение
4	Изучение базовых движений	1	8	9	педагогическое наблюдение, зачет
5	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе пилатес	1	16	17	педагогическое наблюдение
6	Контрольные занятия		4	4	зачет
7	Итоговое занятие		1	1	педагогическое наблюдение
	ИТОГО	5	35	40	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2018	30.06.2019	40	40	1 раз в неделю по 1 часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Пилатес

возраст учащихся 17-55 лет,

на 2018/2019 учебный год

Год обучения: 1

Количество часов: 40

Составитель:

педагог дополнительного образования

Яковлева Анастасия Аркадьевна

Санкт-Петербург
2018

Задачи программы:

ОБУЧАЮЩИЕ:

- обучение элементам базовой техники системы пилатес;
- овладение базовыми движениями рук и ног на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- овладение техникой дыхания на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям гимнастикой по системе пилатес;

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие дыхательной системы;
- повышение функциональных возможностей организма
- повышение уровня силовой выносливости;
- улучшение силовой кондиции;
- развитие и тернировка сердечно-сосудистой системы
- корректировка фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны;
- формирование мышечного корсета;
- развитие координационных способностей;
- изменение состава тела в сторону снижения жирового компонента массы;
- развитие воли, терпения, трудолюбия;
- развитие творческих способностей личности (воображение, фантазия, мышление);
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков.
- развитие Жизненной Емкости Легких (ЖЕЛ)
- формирование правильной осанки;
- активизация обменных процессов и укрепление ЦНС.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
- приобщить занимающихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
- приобщить к здоровому образу жизни.
- улучшить эмоциональное и психо-физическое состояние.
- способствовать развитию коммуникативности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

Планируемые результаты.

ПРЕДМЕТНЫЕ

В ходе освоения данной программы учащиеся овладеют:

- элементами базовой техники системы пилатес;
- базовыми движениями рук и ног на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- техникой дыхания на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- сформируют привычки и устойчивый интерес к систематическим занятиям гимнастикой по системе пилатес;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

Освоив программу учащиеся:

- разовьют дыхательную систему;
- повысят функциональные возможности организма
- станут более выносливы;
- улучшат свои силовые кондиции;
- улучшат функционирование сердечно-сосудистой системы

- смогут скорректировать проблемные зоны фигуры
- укрепят мышечный корсет;
- улучшат свои координационные способности;
- смогут изменить состав тела в сторону снижения жирового компонента массы;
- разовьют волю и терпение, трудолюбие;
- разовьют творческие способности личности
- сформируют и улучшат свободные двигательные навыки
- увеличат жизненный объем легких
- сформируют и разовьют мышечный корсет
- активизируют обменные процессы и улучшат состояние нервной системы
- разовьют двигательную память

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- освоив программу, учащиеся приучатся к контролю через физические ощущения.
- станут более трудолюбивы и упорны в достижении поставленной цели.
- приобщатся к здоровому образу жизни.
- улучшат свое эмоциональное и психо-физическое состояние.
- станут более коммуникабельны и открыты в общении.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата занятия по плану	Дата занятия по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1.			Вводное занятие. Рассказ о Пилатесе	1	Беседа, опрос
2.			Изучение техники дыхания. Выполнение вдохов, выдохов	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
3.			Изучение техники дыхания. Выполнение вдохов, выдохов	1	Педагогическое наблюдение
4.			Изучение техники дыхания. Выполнение вдохов, выдохов	1	Педагогическое наблюдение
5.			Изучение базовых положений тела. Положение тела лёжа, стоя, сидя.	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
6.			Отработка техники дыхания и изучение базовых положений тела.	1	Педагогическое наблюдение
7.			Изучение базовых положений тела. Положение тела лёжа, стоя, сидя.	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
8.			Изучение базовых положений тела. Положение тела лёжа, стоя, сидя.	1	Педагогическое наблюдение
9.			Контрольное занятие	1	Педагогическое наблюдение
10.			Упражнения на применение базовых положений тела.	1	Педагогическое наблюдение
11.			Изучение базовых движений. Скручивание, раскручивание, вращение, ротация в суставах.	1	Педагогическое наблюдение
12.			Изучение базовых движений. Скручивание, раскручивание, вращение, ротация в суставах.	1	Педагогическое наблюдение
13.			Изучение базовых движений. Скручивание, раскручивание, вращение, ротация в суставах.	1	Педагогическое наблюдение, зачет
14.			Упражнения на скручивание и ротацию	1	зачет
15.			Изучение базовых движений. Скручивание, раскручивание, вращение, ротация в суставах.	1	Педагогическое наблюдение
16.			Изучение базовых движений. Скручивание, раскручивание, вращение, ротация в суставах.	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
17.			Контрольное занятие	1	Педагогическое наблюдение

18.			Изучение базовых движений. Скручивание, раскручивание, вращение, ротация в суставах.	1	зачет
19.			Изучение базовых движений. Скручивание, раскручивание, вращение, ротация в суставах.	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
20.			Изучение базовых движений. Скручивание, раскручивание, вращение, ротация в суставах.	1	Педагогическое наблюдение
21.			Изучение базовых движений. Скручивание, раскручивание, вращение, ротация в суставах.	1	Педагогическое наблюдение
22.			Изучение базовых движений. Скручивание, раскручивание, вращение, ротация в суставах.	1	Педагогическое наблюдение
23.			Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила)	1	Педагогическое наблюдение зачет
24.			Контрольное занятие	1	Педагогическое наблюдение
25.			Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила)	1	зачет
26.			Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила)	1	Рассказ, Педагогическое наблюдение
27.			Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила)	1	Педагогическое наблюдение
28.			Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила)	1	Педагогическое наблюдение
29.			Упражнения по системе пилатес. Промежуточная оценка личных достижений	1	зачет
30.			Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила)	1	Педагогическое наблюдение
31.			Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила)	1	Педагогическое наблюдение
32.			Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун,	1	Взаимозачет

			ролап, пила)		
33.			Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила)	1	Педагогическое наблюдение
34.			Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила)	1	Педагогическое наблюдение
35.			Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила)	1	Педагогическое наблюдение
36.			Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила)	1	Педагогическое наблюдение
37.			Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила)	1	Взаимозачет
38.			Изучение базовых гимнастических упражнений по системе Пилатес (ролдаун, ролап, пила)	1	Педагогическое наблюдение
39.			Контрольное занятие	1	Зачет, взаимозачет
40.			Итоговое занятие. Подведение итогов года	1	открытое занятие

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 Вводное занятие. Теоретическая часть

Теория. Физическая культура и спорт. История пилатеса. Правила поведения и меры безопасности на занятиях. Личная гигиена Спорт, как важное средство закаливания и укрепления здоровья занимающихся

2 Изучение техники дыхания

Теория: Правильное дыхание – один из основных принципов системы пилатес. Два принципа дыхания. Боковое (реберное) дыхание и ритмичное дыхание. Сохранение центра силы. Концентрация.

Практика: Упражнения на контроль дыхания, упражнения с полотенцем, упражнения с контролем на ребрах,. Центрирование. Создание силового пояса в области брюшного пресса через втягивание живота в течение всего процесса выполнения. Специфическое грудное дыхание без задержек, под которое выстраивается движение (а не наоборот!)

3 Изучение базовых положений тела

Теория: Основные понятия и определения системы упражнений Особенности техники выполнения упражнений Нейтральные положения тела : стоя , сидя , лёжа на спине , лёжа на боку .

Практика: Статические и динамические положения. Комплекс положений №1 и №2. Упражнения на отработку базовых положений тела с инвентарем.

4 Изучение базовых движений

Теория: Базовые движения. Как контролировать себя. Подсказка по самоорганизации. Принципы движений по системе Пилатеса. Концентрация внимания ; мышечный контроль без напряжения ; централизация ; воображение (визуализация); плавное выполнение движений без пауз и остановок ; точность ; регулярность тренировок . Особенности техники выполнения упражнений .

Практика:

- Предподготовка — основы движения в различных позициях
- Повороты сидя (spine twist)
- Вытяжение шеи (neck pull)
- Скручивания (roll-up — roll-down)
- Сотня (hundred)
- Пила (saw)

5 Изучение базовых гимнастических упражнений по системе пилатес

Теория: Основные понятия и определения Философия и основные принципы системы упражнений. Концентрация внимания ; мышечный контроль без напряжения ; централизация ; воображение (визуализация); плавное выполнение движений без пауз и остановок ; точность ; регулярность тренировок . Особенности техники выполнения упражнений .

Практика:

- Перекаты на спине (rolling like a ball)
- Круги ногой (single leg circles)
- Маятник (side to side)
- Вращение бедер (hip rotation)
- Скрещивания (crisscross)
- Вытягивание одной ноги (single leg stretch)
- Вытягивание обеих ног (double leg stretch)
- Перекат назад (roll over)
- Растягивание прямых ног поочередно (single straight leg stretch)
- Мостики на плечах (shoulder bridge)
- Вращение головой (neck roll)
- Вытягивания лежа на животе (stomach stretch)
- Захлест одной и двумя ногами (single and double leg kick)
- Упражнения на боку: подъем таза (side leg lift)
- Упражнения на боку: мах вперед (front-back)
- Упражнения на боку: подъем ноги вверх (up-down)
- Упражнения на боку: подъем на внутреннюю поверхность бедра (inner-thigh lift)

6 Контрольные занятия

Теория: Правила проведения контрольных занятий. Критерии определения лучших занимающихся.

Практика. Выполнение контрольных упражнений и заданий. Оценка техники. Обсуждение итогов занятий. Самоанализ и коллективное обсуждение.

7 Итоговое занятие

Практика. Повторение пройденного материала, Выполнение упражнений, Опрос.

Оценка личных достижений. Подведение итогов года

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС

Чтобы получить максимальную пользу от занятий, важно понять саму суть техники выполнения упражнений. Она нередко противоречит принятым и знакомым многим из нас понятиям, и, тем не менее, помогает избежать болевых ощущений, чаще всего возникающих из-за неверного выполнения упражнений или недостаточной мышечной силы.

В отличие от традиционного подхода, основанного на выполнении упражнений с плоской спиной, упражнения «Пилатес» специально разработаны для восстановления естественных изгибов позвоночника и перебалансировки мышц вокруг суставов.

Если в положении лежа на спине с вытянутыми ногами человек прижимает поясницу к полу, то перегружается поперечная мышца живота.

В тренировке по программе «Пилатес» в этом положении рекомендуется сохранять естественный прогиб в пояснице, но максимальное расстояние между поясницей и полом не должно превышать ширину ладони.

В положении лежа на спине с согнутыми в коленях или вытянутыми вверх ногами, когда спина естественным образом прижимается к полу, не следует противоестественно стараться образовать прогиб под поясницей.

Следует оставлять плоским поясничный отдел, опуская прямые ноги к полу в положении лежа на спине

Ключевой момент в методике «Пилатес» — сохранение вытяжения мышц во время их напряжения.

Необходимо помнить, что цель занятия — развитие силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела. Именно поэтому во время выполнения упражнения нужно растягивать верхнюю часть корпуса в направлении от таза и сохранять при этом устойчивое положение. В идеале таз и основание позвоночника должны остаться плотно прижатыми к полу и неподвижно удерживаться мышцами «центра силы».

Многие упражнения требуют хорошей подвижности позвоночника в поясничном отделе, что особенно сложно на начальном этапе освоения программы. Для развития подвижности этого отдела позвоночника, для достижения правильной техники выполнения перекатов на спине, скручиваний и раскручиваний корпуса необходимо освоить данное движение. Помогает в этом упражнение ROLL-DOWN .

Все упражнения программы начинаются с приближения пупка к позвоночнику и одновременного его подтягивания вверх.

Если занимающиеся не освоили правильную технику дыхания системы «Пилатес», возможно, некоторые упражнения вызовут боль в нижней части спины. Наиболее часто это возникает из-за выпячивания живота, вследствие чего ослабляется работа поддерживающих позвоночник мышц спины. Чтобы бороться с этой привычкой, следует сосредоточиться на приближении пупка к позвоночнику. Это действие не только значительно усилит и растянет мышцы нижней части спины, но также поможет созданию плоской брюшной стенки.

«Пилатес» также уделяет особое внимание стабилизации лопаток.

Стабилизация лопаток (плоская верхняя часть спины) означает их плотное прижимание к ребрам.

Это необходимо, чтобы исключить перегрузку мышц шеи и верхней части спины с помощью вовлечения мышц пресса в начальную фазу каждого упражнения.

Особенно стабилизация лопаток важна:

- при нейтральном положении спины и расслабленных руках;
- при сгибании и разгибании спины;
- при движении рук в любом направлении

Для достижения правильного положения лопаток следует сводить их к центру спины, одновременно опуская вниз по направлению к копчику.

Постоянного контроля требует и стабилизация грудной клетки.

Обычно на вдохе грудная клетка поднимается вверх и выпячивается вперед. Стенка брюшного пресса касается нижних ребер, и когда на вдохе ребра выходят вперед, растягиваются мышцы живота, что в свою очередь мешает удерживать в напряжении брюшной пресс и сохранять стабильное положение грудной клетки и таза. На вдохе следует сконцентрироваться на расхождении ребер в стороны и одновременном подъеме грудной клетки вверх к подбородку и не позволять им выдвигаться вперед. Во время выдоха надо пытаться соединить обе части грудной клетки в центре, одновременно опуская ребра вниз по направлению к бедрам.

Стабилизация грудной клетки особенно важна во время вдохов и при подъеме рук в положении сидя с нейтральным положением спины. Как используются мышцы пресса для стабилизации таза, поднимая ноги, так и следует задействовать их для сохранения неподвижности грудной клетки, поднимая руки.

Один из важных моментов техники — позиция «Пилатес».

В описании многих упражнений встречается рекомендация: «Сожмите задние верхние части внутренних поверхностей бедер, стопы разверните в V-позицию». Это положение ног называется позицией «Пилатес» (Pilates Position): вам нужно слегка развернуть ноги наружу в тазобедренных суставах, развести носки врозь при плотно сведенных пятках, выпрямить колени, но не блокировать их. Движение расслабляет переднюю поверхность бедра и включает в работу внешние и внутренние поверхности бедер и ягодицы, максимально активизируя «центр силы»

Важный момент техники выполнения упражнений — вытяжение мышц задней поверхности шеи.

Боль в шее чаще всего возникает из-за слабости мышц шеи или перенапряжения трапециевидных мышц и мышц плеча. Поэтому, в положении лежа используют мышцы брюшного пресса, а не шеи. Всегда следует опускать голову и расслабляться, не прикладывать слишком много усилий для поддержания шеи. Если необходимо, следует подложить под шею маленькую жесткую подушку или валик, особенно на начальном этапе.

Принципы реализации программы:

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).
2. Сознательность и активность (разбор выполняемых упражнений, формирование интереса к занятиям).
3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых упражнений должна соответствовать уровню подготовки занимающихся).
4. Наглядность (создание образного представления о технике движения).
5. Прочность (работа над тем, насколько хорошо обучаемые усваивают материал, достижение максимальной отдачи и оптимального уровня результативности для каждого учащегося).
6. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности занимающихся, уровень подготовки к занятию плаванием, склонности и интересы занимающихся).
7. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между учащимися возникают доброжелательные отношения, занятых общим делом и стремящихся к одной цели).

Формы и методы обучения

Деятельность занимающихся на уроках гимнастики по системе пилатес может быть организована **фронтальным** (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), **индивидуальным** (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера) .

Основной формой проведения занятия гимнастикой по системе пилатес является групповое занятие.

В основе обучения по данной программе лежат следующие принципы:

- наглядность (показ физических упражнений, имитация известных движений);
- доступность (обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному);
- систематичность (регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества повторений упражнений, усложнение техники выполнения);
- закрепление навыков (многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно);
- индивидуальный подход (учет особенностей возраста);
- сознательность (понимание пользы занятий)

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от уровня физического развития занимающихся.

Формы оценки результативности.

- открытый урок;
- выполнение занимающимися базовых гимнастических упражнений по системе пилатес.
- анкетирование занимающихся.

Методическое обеспечение

№ п/п	Наименование раздела программы	Формы занятий	Приемы и методы организации деятельности	Формы контроля
1	Вводное занятие. Теоретическая часть	Комбинированное занятие	Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный Приемы: беседа	Педагогическое наблюдение, опрос
2	Изучение техники дыхания	Комбинированное занятие	Методы: практический, наглядный, групповой, фронтальный, повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение	Педагогическое наблюдение
3	Изучение базовых положений тела	Комбинированное занятие	Методы: практический, групповой, повторный Приемы: рассказ, объяснение	Педагогическое наблюдение
4	Изучение базовых движений	Комбинированное занятие	Методы: практический, групповой, фронтальный	Педагогическое наблюдение

			повторный Приемы: рассказ, объяснение	
5	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе пилатес	Комбинированное занятие	Методы: практический, групповой, фронтальный повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение	Педагогическое наблюдение
6	Контрольное занятие	Комбинированное занятие	Методы: практический, групповой, фронтальный повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение	Открытое занятие

Список литературы:

Перечень учебно-методического обеспечения к образовательной программе гимнастикой по системе пилатес

1. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Алтер. – Киев, Олимпийская литература, 2001. -421 с.
2. Доленко, Ф.Л. Берегите суставы / Ф.Л. Доленко. – М.: ФИС, 1986.- 86 с.
3. Журавин, М.Л. Гимнастика: Учебник / М.Л. Доленко.- М.: Советский спорт, 2002.- 246 с.
4. Захаров А.Н. Секреты гибкости / А.Н. Захаров. – М.: «ТЕРРА», 1997.- 247 с.
5. Макаров З.С., Голубева Л.Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольном учреждении – М., 2004, 270 с.
6. Пеганов, Ю.А. Позвоночник гибок – тело молодо / Ю.А. Пеганов, Л.А. Березина. – М.: ФИС, 1991.- 63 с.
7. «Пилатес» - фитнес высшего класса/ Буркова О.В., Лисицкая Т.С.-М.: Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005, 208 с.
8. Робинсон Л., Томсон Г. Р 58 Пилатес : Путь вперед Мн .: ООО «Попурри », 2003.— 192 с .
9. Сергеев, П.Н. Здоровая спина / П.Н. Сергеев. - М.: ФИС, 1997. – 38 с.
10. Сермеев, Б.В. Физиологическая характеристика подвижности в суставах / Б.В. Сермеев, М.И. Фортунатов, А.Н. Визин. - Горький, Горьковский педагогический институт, 2012.- 79 с.
11. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: Учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.- М.: ТЕРРА, 2001.- 520 с.
12. Стоппард М. Книга о лице и теле. – Минск: Высшая школа. 1993. 255 с.
13. Трофимова, Л.П. Содержание, методика и планирование комплекса занятий в группах здоровья / Л.П. Трофимова. – Л.: ГДОИФК им П.Ф. Лесгафта, 2008. - 21 с.
14. Физиологические особенности организма людей разного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам / под. ред . А.С. Солодкова.- СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998.- 179 с.
15. Филатова, М.В. Оздоровительные упражнения для позвоночника \ М.В. Филатова. – СПб.: Сова, 2007.- 126 с.
16. Хуббиев, Ш.З. Общие биологические факторы экономизации двигательной активности и активное долголетие человека / Ш.З. Хуббиев // Старшему поколению – активное долголетие: материалы Всерос. Научно – практической конференции. СПб НИИФК, 2001.- с. 12 – 14.

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ (КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)

Тестирование

В рамках этого метода нами проводилось тестирования, с помощью которых определялся уровень гибкости позвоночника и функциональное состояние дыхательной системы:

Тестирование производилось по следующим методикам:

А) Наклон вперед, касаясь пальцами рук или ладонями пола. Колени прямые.

Шкала оценки.

Ладони свободно удерживаются на полу – 5 баллов;

Ладони дотянулись до пола, но положение удерживается с трудом – 4 балла;

Кончики пальцев касаются пола, положение удерживается свободно- 3 балла;

Кончики пальцев касаются пола, но положение удерживается с трудом – 2 балла;

Руки до пола не дотягиваются – 1 балл. (Ладыгина Е.Б., 2007).

Б) И.П. стойка ноги врозь, руки внизу. Испытуемый наклоняется в сторону, стараясь коснуться ноги как можно ниже. Измеряется расстояние от точки касания ноги кончиками пальцев в И.П. до точки касания ноги при наклоне. Отдельно измеряется расстояние при наклоне вправо и влево.

В) Тестирование состояния дыхательной системы проводилось с помощью пробы Штанге. Эта проба с задержкой дыхания для выявления достаточности кровообращения (сердца, сердечно-сосудистой системы). Проба выполнима в любой обстановке, проста, не требует аппаратуры и производится след. образом: обследуемый, сидя, отдыхает три минуты, затем после максимального вдоха и максимального выдоха задерживает дыхание, одновременно зажимая нос и тем самым давая сигнал для отметки времени на часах (желателен секундомер). В момент первого вынужденного вдоха, обследуемый разжимает нос, чем дает сигнал ко второй отметке времени. У здоровых лиц задержка дыхания может продолжаться до 25 сек. и больше (в среднем от 24 до 54 сек. (А. Кулябко).

3. Оценка освоения базовых гимнастических упражнений по системе пилатес

	Критерий	Оценка: 0-не выполнил, 1-выполнил неуверенно 2- выполнил уверенно
1	Техника дыхания	
2	Выполнение базовые положений тела	
3	Выполнение базовых движений	
4	Демонстрирование гимнастических упражнений по системе пилатес	
5	Заинтересованность	
6	ИТОГ	

После выполнения комплекса гимнастических упражнений по системе пилатес преподаватель осуществляет подсчет набранных баллов: 6 и более набранных баллов оцениваются, как успешно освоенный материал программы.

Опросник «САН»

Методика приводится по книге «Психологические тесты» под редакцией А.А. Карелина. Т.1. – М., 2003.

Этот тест предназначен для оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам названий этих состояний опросник и назван). Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Эта шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между 30 парами слов и выражений противоположного значения (чувствую себя слабым – чувствую себя сильным, пассивный – активный и т.д.), отражающих подвижность, скорость протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

При обработке ответов индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению (крайний левый), принимается за 1 балл, а прочие (слева направо) – за баллы от 2 до 7 соответственно. Положительные состояния всегда получают высокие оценки, а отрицательные – низкие. По приведенным баллам рассчитываются средние значения по активности, самочувствию и настроению и по тесту в целом.

Типовая карта опросника САН

Фамилия. имя _____
 пол _____ возраст _____
 Дата _____ время _____

1)	самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	самочувствие плохое
2)	чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	чувствую себя слабым
3)	пассивный	3 2 1 0 1 2 3	активный
4)	малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	подвижный
5)	веселый	3 2 1 0 1 2 3	грустный
6)	хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	плохое настроение
7)	работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	разбитый
8)	полный сил	3 2 1 0 1 2 3	обессиленный
9)	медлительный	3 2 1 0 1 2 3	быстрый
10)	бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	деятельный
11)	счастливый	3 2 1 0 1 2 3	несчастный
12)	жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	мрачный
13)	напряженный	3 2 1 0 1 2 3	расслабленный
14)	здоровый	3 2 1 0 1 2 3	больной
15)	безучастный	3 2 1 0 1 2 3	увлеченный
16)	равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	взволнованный
17)	восторженный	3 2 1 0 1 2 3	унылый
18)	радостный	3 2 1 0 1 2 3	печальный
19)	отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	усталый
20)	свежий	3 2 1 0 1 2 3	изнуренный
21)	сонливый	3 2 1 0 1 2 3	возбужденный
22)	желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	желание работать
23)	спокойный	3 2 1 0 1 2 3	озабоченный
24)	оптимист	3 2 1 0 1 2 3	пессимист

25)	выносливый	3 2 1 0 1 2 3	утомляемый
26)	бодрый	3 2 1 0 1 2 3	вялый
27)	соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	соображать легко
28)	рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	внимательный
29)	полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	разочарованный
30)	довольный	3 2 1 0 1 2 3	недовольный

Код опросника:

вопросы на самочувствие: 1,2,7,8,13,14,19,20,25,26.

вопросы на активность: 3,4,9,10,15,16,21,22,27,28.

вопросы на настроение: 5,6,11,12,17,18,23,24,29,30.

Положительное состояние получают высокие оценки, а отрицательные – низкие. Диапазон оценок составляет от 1 до 7. Сумма оценок по каждому аспекту делится на 10.