

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пилатес»

Вид программы: общеразвивающая.

Уровень программы: стартовый.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: 18 лет и старше

Формирование групп: На обучение по программе «Растяжка на шпагат» принимаются все желающие не имеющие медицинских и иных противопоказаний к двигательной активности, желающие заниматься спортом. Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и действующим СанПиН.

Наполняемость групп зависит от количества поданных заявлений. В процессе обучения возможно проведение добора учащихся при наличии вакантных мест.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

Форма организации работы: групповая работа.

Форма и тип занятий: групповые теоретические и практические занятия.

Объём программы: 108 часов.

Режим работы: 3 раза в неделю по 1 часу (1 академический час равен 45 минутам).

Цель программы: мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения практики Пилатес.

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;
- корректировка фигуры путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны;
- формирование мышечного корсета;
- 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.