



**Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной программе «Пилатес» на 2023-2024 учебный год**

Объединение «Пилатес», 1 г. обучения, группа № \_\_\_\_

Педагог: \_\_\_\_\_

Количество учебных недель: 36, 108 часов.

Режим проведения занятий 3 раза в неделю по 1 часу

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля / аттестации	Дата фактического проведения
<b>Вводное занятие (1 час)</b>							
1.	11.09.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Техника безопасности на занятиях. История возникновения Пилатес. Показания и противопоказания к занятиям Пилатес. Основные правила выполнения упражнений по программе «Пилатес».	МБУДО ДДТ, Актовый зал	Наблюдение. Собеседование. Выполнение заданий	
<b>Техника дыхания. Базовые положения тела лежа, сидя, стоя. (12 часов)</b>							
2.	13.09.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Знакомство с видами дыхания, их различение на практике. Отработка техники дыхания. Выполнение вдохов и выдохов. Упражнения на дыхание. Дыхание, механизм, виды дыхания (брюшное, диафрагмальное (реберное)).	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
3.	15.09.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Концентрация на дыхании во время выполнения упражнений. Упражнения на контроль дыхания,	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	

				упражнения с полотенцем, упражнения с контролем на ребрах,. Центрирование.			
4.	18.09.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Ритм дыхания во время выполнения упражнений. Базовые положения тела (стоя, сидя, лёжа). 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!)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
5.	20.09.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Ритм дыхания во время выполнения упражнений. Базовые положения тела (стоя, сидя, лёжа). 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!)	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
6.	22.09.2023	Теория Практика	-- 1	Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
7.	25.09.2023	Теория Практика	-- 1	Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
8.	27.09.2023	Теория Практика	-- 1	Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
9.	29.09.2023	Теория Практика	-- 1	Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
10.	02.10.2023	Теория	--	Выполнение комплекса упражнений на	МБУДО	Наблюдение.	

		Практика	1	изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	ДДТ, актовый зал	Выполнение заданий	
11.	04.10.2023	Теория Практика	-- 1	Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
12.	06.10.2023	Теория Практика	-- 1	Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
13.	09.10.2023	Теория Практика	-- 1	Выполнение комплекса упражнений на изучение базовых положений тела во время занятия «Пилатес».	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
<b>Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес. (94 часа)</b>							
14.	11.10.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
15.	13.10.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
16.	16.10.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата:	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
17.	18.10.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес Упражнения на укрепление вестибулярного аппарата:	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	
18.	20.10.2023	Теория Практика	0,5 0,5	Изучение базовых упражнений на занятиях Пилатес Упражнения для укрепления и увеличения	МБУДО ДДТ, актовый зал	Наблюдение. Выполнение заданий	