

**ПРОГРАММА**  
**по актуальным аспектам системы физических упражнений**  
**(оздоровительной системы) «Пилатес»**

**АННОТАЦИЯ**

Программа системы физических упражнений (оздоровительной системы) «Пилатес» разработана в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами по специальностям среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.02 Страхование дело (по отраслям), 38.02.06 Финансы, 38.02.07 Банковское дело

**Цель программы:**

Главная цель, выдвигаемая в сфере воспитания на многолетнюю перспективу и намечающая общий результат воспитания, обусловлена коренными социальными потребностями. Соответственно в системе физического воспитания, составляющей неотъемлемую часть социального воспитания, преследуется цель на основе полноценного использования факторов физической культуры реализовать возможности оптимального физического развития личности, разностороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств.

**Описание перечня компетенций:**

- планировать и проводить тренировку с использованием новых видов оборудования и современных технологий в области физической культуры, спорта и фитнеса;
- планировать и работать с современными цифровыми технологиями (интерактивная доска, умные весы, умный тонометр, умный браслет, анализатор состава тела).

**В результате освоения содержания программы обучающийся должен:**

знать: сущность процесса самосовершенствования применительно к качеству физического движения, нервной системы, мышления в контексте оздоровительной системы пилатес.

уметь: формировать на основе плавного движения комфортное состояние и для этого:

- совмещать плавное движение и технику релаксации;
- совмещать плавное движение и психотренинг;
- совмещать плавное движение и образное мышление;
- формировать и закреплять ощущение комфорта при условии синхронного коллективного движения.