

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при правительстве Российской Федерации»
(Финуниверситет)

Бузулукский филиал Финуниверситета



УТВЕРЖДАЮ
Директор Филиала
Н.Н. Цавелева
« 27 » 2021 г.

Календарный учебный график

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

Общая трудоемкость программы

16 академических часов

Форма обучения

очная

| № п/п | Наименование разделов, тем | 1 месяц | 2 месяц | 3 месяц | 4 месяц | 5 месяц | 6 месяц | 7 месяц | 8 месяц | итого | В том числе | |
|----------|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|
| | | | | | | | | | | | ТЗ | ПЗ |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 |
| 1. | Построение занятий пилатесом. Основные принципы метода Йозефа Пилатеса. | | | | 2 | | | | | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Базовый комплекс упражнений с гантелями на группу мышц груди и рук (статические упражнения). | | | | 2 | | | | | 2 | | 2 |
| 3. | Базовый комплекс упражнений на матах. | | | | 2 | | | | | 2 | | 2 |
| 4. | Базовый комплекс упражнений на матах. | | | | 2 | | | | | 2 | | 2 |
| 5. | Базовый комплекс упражнений на матах. | | | | 2 | | | | | 2 | | 2 |
| 6. | Базовый комплекс упражнений на матах. | | | | 2 | | | | | 2 | | 2 |
| 7. | Комплекс упражнений на мячах: упражнения для укрепления внутренних мышц малого таза и ягодичных мышц. | | | | | 2 | | | | 2 | | 2 |
| 8. | Комплекс упражнений на матах на растяжку и укрепление мышц ног и стоп. | | | | | 2 | | | | 2 | | 2 |
| | Итого | | | | | | | | | 16 | 1 | 15 |

Преподаватель Бузулукского филиала Финуниверситета



Дедловская Е.Г.

« 24 » 12 2021 года

Условные обозначения

Теоретические занятия ТЗ

Практические занятия ПЗ