

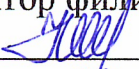
Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при правительстве Российской Федерации»
(Финуниверситет)

Бузулукский филиал Финуниверситета

ПРОГРАММА

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

(16 учебных часов)

Директор филиала


« 28 » _____ 2021 г.

Н.Н.Щавелева

Автор (составитель) – преподаватель
ПЦК общеобразовательных
дисциплин
Е.Г.Дедловская

Бузулук 2021

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

Бузулукский филиал Финуниверситета

Обсуждено и одобрено
на совете учебного заведения
Протокол № 1
« 18 » 09 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
Н.Н.Щавелева
« 18 » 09 2021 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

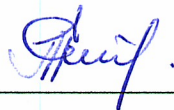
по программе «Пилатес»

Программа рассчитана на слушателей, желающих расширить свои знания,
приобрести практические навыки и укрепить здоровье при занятиях
оздоровительной системой «Пилатес».

Цель:	- воспитание у студентов потребности в систематическом занятии физической культурой, привитие основ здорового образа жизни; развитие духовных и физических качеств личности; освоение знаний по содержанию и направленности оздоровительной системы «Пилатес», основных принципов построения занятий пилатесом.
Профессиональные компетенции	- 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).
Категория слушателей:	Студенты 1-3 курсов всех специальностей очного отделения.
Срок реализации:	С 12.04.2022-12.05.2022гг.
Форма обучения:	Очная
Количество учебных часов:	16 часов (8 занятий)
Режим занятий:	Занятия 2 раза в неделю по 2 академических часа

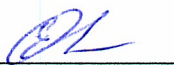
№ п/п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Всего аудит. часов	В том числе		Форма контроля
			Лекций	Практ. занятий	
1	2	3	4	5	6
1	Построение занятий пилатесом. Основные принципы метода Йозефа Пилатеса.	2	1	1	
2	Базовый комплекс упражнений с гантелями на группу мышц груди и рук (статические упражнения)	2		2	
3	Базовый комплекс упражнений на матах: упражнения с опорой тела на руки; боковые повороты и наклоны туловища; упражнения на растяжку и укрепление мышц спины.	4		4	
4	Базовый комплекс упражнений на матах: упражнения на пресс; упражнения на растяжку и укрепление мышц живота.	4		4	
5	Комплекс упражнений на мячах: упражнения для укрепления внутренних мышц малого таза и ягодичных мышц.	2		2	
6	Комплекс упражнений на матах на растяжку и укрепление мышц ног и стоп.	2		2	
	Общая трудоемкость программы:	16	1	15	зачет

Председатель ПЦК
общеобразовательных дисциплин:



Е.М. Евсюкова

Преподаватель
Физической культуры:



Е.Г. Дедловская

Пояснительная записка

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

1. Направленность программы:

1.1 Актуальность программы:

Программа рассчитана на оздоровительную подготовку занимающихся любого возраста, желающих вести здоровый образ жизни, достичь равновесия физических, умственных и духовных качеств.

В сегодняшней быстро меняющейся жизни физическое и умственное напряжение - опасная угроза нашему здоровью. Львиная доля напряжения и усталости, которые мы испытываем изо дня в день, вызваны плохой осанкой, дисбалансом тела и недостаточно правильным дыханием.

Одним из средств борьбы за здоровье и долголетие стал фитнес. «Пилатес» - одно из направлений современного фитнеса.

Всю свою философию Джозеф Пилатес изложил в лаконичной форме: «Здоровье - первая составляющая счастья». Он полагал, что для достижения счастья необходимо мастерски управлять своим телом.

В системе пилатеса большое значение отводится психологической установке на настойчивость в достижении цели и вере в положительное воздействие методики. Метод Пилатеса учит понимать свое тело и обеспечивает необходимыми инструментами для самостоятельных тренировок.

1.2 Отличительные особенности программы

Если посмотреть на предлагаемые системой Пилатес упражнения, то на первый взгляд покажется, что в ней нет ничего нового - обычная гимнастика. Однако, 8 принципов, сформированные Дж. Пилатесом отличают эту систему от других. Эти принципы заключаются в следующем.

1. Концентрация внимания. Интеграция.

Под концентрацией, или сосредоточенностью, понимается умение организовать и направить свое внимание. Именно мозг должен управлять телом в движении. Сосредотачиваясь на выполняемых движениях, нужно научиться понимать, как именно мышцы осуществляют данное движение, и какие ощущения возникают в части тела, выполняющих физическую работу. На этом принципе построена методика Пилатеса.

Интеграция - способность осознавать и ощущать тело как единое целое. Каждое упражнение в системе Пилатес задействует все мышцы: от кончиков пальцев рук до пальцев ног, никогда не изолирует одни мышечные группы и не пренебрегает другими.

2. Мышечный контроль без напряжения.

Одна из наиболее трудных концепций метода для большинства занимающихся - это вовлечение мышц в работу и контроль над ними без мышечного напряжения. Система Пилатес учит выполнять упражнения в естественном режиме и ритме, необходимых для своевременного расслабления мышц.

3. Принцип централизации.

Под принципом централизации Пилатес понимал создание так называемого «центра силы», развитие силы мышц брюшного пресса, нижней части спины, бедер и ягодиц. Данный принцип служит необходимой основой выполнения всего позвоночника.

4. Визуализация образов.

Зрительный образ (визуализация) - относительно новая концепция в мире фитнеса. Использование визуальных образов для привлечения сознания - самый быстрый способ получить доступ к сложной анатомической системе. Применяя визуальные образы, вы не только начнете представлять самодвижение, но также станете использовать огромное количество мышц, о существовании которых вы не подозревали.

Единство сознания и движения - мощный фактор совершенствования человека. Использование визуализации в системе Пилатес помогает открыть

способности сознания и тела, объединения их усилий для достижения поставленной задачи.

5. Принцип плавного выполнения упражнений.

В системе Пилатес принципиально важен спокойный темп выполнения упражнений, плавный, без пауз переход от одного движения к другому. Сосредоточение на изяществе движения исключает статические и изолированные движения и скоростной режим работы мышц, что гарантирует травмобезопасность тренировки по системе Пилатес. Инструктор не задает темп выполнения упражнений, занимающиеся выполняют их в комфортном для себя режиме.

6. Принцип: точность.

Пилатес считал, что только технически правильное и точное выполнение движений положительно влияет на организм в целом, улучшает состояние здоровья, позволяет избежать травм и перегрузок.

7. Правильное дыхание.

«Дыхание - первое действие жизни и последнее, вся наша жизнь зависит от него, и поэтому необходимо научиться дышать правильно». (Джозеф Убертус Пилатес)

Стремясь достигнуть идеально работающей системы, Джозеф Пилатес разработал метод очищения кровотока через насыщение легких кислородом. Правильное дыхание позволяет также контролировать движение, как во время занятий, так и в повседневной жизни. В системе Пилатес применяется техника грудного (реберного) дыхания. Обучение правильному дыханию по методике Пилатес - достаточно сложный процесс.

8. Последний принцип методики Пилатес – регулярность тренировок.

Систематичность и регулярность тренировок также играет важную роль в достижении результатов по программе упражнений системы Пилатес.

1.3 Цель и задачи программы

1. Формирование знаний, умений и навыков, способствующих приобретению разнообразных социальных компетенций и социальному воспитанию личности.
2. Приобщение к здоровому образу жизни.
3. Нравственное и патриотическое воспитание личности и гражданина, интегрированного в современное общество и нацеленного на совершенствование этого общества.
4. Обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации и социализации.
5. Интеграция личности в национальную и мировую культуру и искусство.

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.

1. Развитие у занимающихся способностей и стремление к совершенствованию духовному и физическому.

2. Достижение высоких личных результатов.

Задачи:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
3. Обеспечение эмоционального благополучия и гармонии.
4. Приобщение к общечеловеческим ценностям.
5. Профилактика асоциального поведения.

6. Создание условий для социального, культурного и профессионального, самоопределения, творческой самореализации личности, его интеграции в системе мировой и отечественной культур.

7. Целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности.

Для достижения целей программа предусматривает решение следующих задач:

1. Заинтересовать занимающихся системой занятий.
2. Раскрыть преимущество здорового образа жизни.
3. Подготовить занимающихся к углубленному изучению системы Пилатес.

4. Подготовить занимающихся к участию в спортивных и массовых мероприятиях различного масштаба для приобретения опыта и повышения своего мастерства.

1.4 Возраст обучающихся

Возраст обучающихся не ограничен, ими могут быть как студенты заочной, так и очной формы обучения. Количество обучающихся не более 20 человек в одной группе.

1.5 Сроки реализации

Спецкурс (16 учебных часов) реализуется в течении месяца учебного года.

1.6 Форма и режим занятий

Пилатес - это комбинированная система, воздействующая на менталитет человека, его разум, интеллект, одновременно успешно развивающая силу, гибкость, выносливость и координацию движений. В сочетании с любым видом кардиотренировки (ходьба, бег, аэробика, аква-аэробика и др.), она составит современную систему.

Для опытных занимающихся рекомендуются также и силовые тренировки на тренажерах. Продолжительность занятия может составлять 2

академических часа (1 академический час - 45 минут) в группе от 12 до 20 человек - 2 раза в неделю.

Уже через 10-12 занятий можно увидеть положительные результаты. На результат влияют начальный уровень подготовки, количество уроков в неделю, наличие каких-либо травм или хронических заболеваний.

1.7 Формой проведения итогов является - зачет.

Планируемые образовательные результаты

В результате освоения содержания программы учащийся 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;
- умение формировать и закреплять ощущение комфорта при условии синхронного коллективного движения;

владеть:

- навыками плавного движения;
- навыками образного мышления в процессе непрерывного движения;
- навыками ведения занятий «делай как я»;
- навыками синхронизации движений обучающихся;
- навыками равномерного распределения физических и психических нагрузок;
- навыками формирования общего комфортного состояния при контроле негативов в мышлении.

Методы обучения

В работе используются следующие методы: Общепедагогические методы:

1. Методы вербального (речевого) воздействия и приемы речевого воздействия, широко применяемые при организации занятий, к ним относятся: инструктирование (точное, емкое объяснение при постановке задач), указания и команды, сопроводительные пояснения и замечания (комментарии, одобряющие или не одобряющие высказывания по ходу выполнения заданий), оценочные суждения (оценка выполнения заданий с пояснением ошибок, причин неудач или удач).

2. Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения, многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах.

3. Средства и методы обеспечивающие наглядность (фотографии, видеосъемки).

Специфические методы:

1. Комбинированные методы. К ним относятся серийно-стандартные упражнения с прогрессирующей нагрузкой, метод стандартно-вариативного упражнения, метод повторного упражнения с убывающими интервалами

2. Метод строгого регламентированного упражнения при комплексном содержании занятий. Основная из них - круговая тренировка. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений, объединенных в комплекс.

Список используемой литературы

1. Андерсон С. Йога для начинающих [Текст] / С. Андерсон, Р. Совик; [пер. с англ. С. Н. Ловягина]. – М.: РИПОЛ классик, 2010. – 272 с.
2. Брэгг, П. Позвоночник : лечение различных заболеваний / П. Брэгг. -М. : Тимошка, 2007. - 160 с.
3. Вайдер Д. Строительство тела по системе Джо Вайдера: Учебно-методическое пособие. Пер. с англ [Текст] / Д. Вайдер. – М. : Физкультура и спорт, 1992.
4. Исаковиц,Р. Анатомия пилатеса[Текст] / Р. Исаковиц,К. Клиппингер. - Минск: ООО Попурри, 2015. – 240с.
5. Каменская, В. Г.Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст] /В. Г.Каменская, И. Е. Мельникова. – изд.: Питер, 2017. – 272 с.
6. Морозов О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2020 (ЭБС Znanium.com)
7. Мураками К. Пилатес 9 программ для всех уровней подготовки [Текст] / К. Мураками. – М. : Эксмо, 2010. – 232 с.
8. Робинсон, Л. Управление телом по методу Пилатеса / Л.Робинсон, Г. Томсон. - М: Попурри, 2016.