

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СУРГУТСКОГО РАЙОНА  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

ПРИНЯТО на заседании  
педагогического совета  
от «30» мая 2023 г.  
протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО «ЦДТ»  
 Т.С. Никитина  
приказ №219 от «30» мая 2023 г.



**Дополнительная краткосрочная программа  
«ПИЛАТЕС»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 18-60 лет  
Срок реализации: 16 часов

Белый Яр  
2023

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Пилатес»
Направленность, классификация	Физкультурно-спортивная, досуговая
Срок реализации	16 часов
Ф.И.О. составителя	Ярушникова Елена Александровна, педагог дополнительного образования. Образование – высшее педагогическое, квалификационная категория - высшая
Территория	ХМАО-Югра, Сургутский район, г.п. Белый Яр
Юридический адрес учреждения	Российская Федерация, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, 628433, Сургутский район, г.п. Белый Яр, ул. Лесная, 8б
Контакты	Телефон: 8 (3462) 74-86-30, e-mail: <a href="mailto:rcdt61@mail.ru">rcdt61@mail.ru</a>
Аннотация	<p>Пилатес - система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом. Программа ориентирована на оздоровление позвоночника. В методе Пилатеса используется оригинальная система дыхания, в результате чего увеличивается поступление кислорода к органам и тканям. Это серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц корпуса, улучшения осанки, баланса и координации. Каждое упражнение выполняется с особым вниманием к правильной технике дыхания и контролю брюшных мышц. Это помогает выполнять движения с максимальной мощностью и эффективностью. Пилатес удлиняет и укрепляет мышцы, улучшает мышечную эластичность и подвижность суставов.</p> <p>Пилатес определяется не количеством упражнений, а их качеством. Упражнения, как правило, делаются в определенном порядке, мягко сменяя одно за другим. Это не тот вид тренировки, когда вы работаете до седьмого пота, но вы определенно будете чувствовать напряжение ваших мышц во время каждого упражнения. Вы получите более сильные, тонированные мышцы, при этом повысите гибкость и улучшите состояние вашего позвоночника.</p> <p>Систематические упражнения дают прекрасную возможность избавиться от недостатков фигуры, лишнего веса. Именно поэтому для занятий по системе «Пилатес» практически не существует никаких противопоказаний, можно начать заниматься в любом возрасте, находясь в любой физической форме, поскольку нагрузка на позвоночник и суставы сведена к минимуму.</p>
Возраст обучающихся	18-60 лет
Цель и задачи программы	<p><b>Цель:</b> Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, удовлетворение потребности в двигательной активности.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение элементам базовой техники системы пилатес;</li> <li>• овладение техникой дыхания на занятиях гимнастикой по системе пилатес;</li> <li>• повышение уровня силовой выносливости;</li> <li>• развитие и тренировка сердечно-сосудистой системы;</li> <li>• формирование мышечного корсета;</li> <li>• развитие координационных способностей;</li> <li>• изменение состава тела в сторону снижения жирового компонента массы;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование музыкально-двигательных умений и навыков.</li> <li>• формирование правильной осанки;</li> <li>• активизация обменных процессов и укрепление ЦНС;</li> <li>• улучшить эмоциональное и психо-физическое состояние.</li> </ul>
Документы, послужившие основанием для разработки проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон № 273-ФЗ от 21.12.2012 года «Об образовании Российской Федерации».</li> <li>• Конвенция о правах ребенка.</li> <li>• Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</li> <li>• Концепция развития дополнительного образования и молодежной политики в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре.</li> <li>• Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Минобрнауки РФ ФГАУ «ФИРО» г. Москва, 2015 г.).</li> <li>• Постановление 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений СанПиН 3.1/2.4.3598-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей)».</li> <li>• Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);</li> <li>• Федеральный закон РФ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями на 27 мая 2000 года)</li> </ul>
Образовательные форматы	<p>Формы организации познавательной деятельности: индивидуальная, коллективная, групповая.</p> <p>Программа рассчитана на 16 часов.</p> <p>Режим занятий: по 40 – 45 минут.</p> <p>Форма проведения занятий – групповая.</p> <p>На занятиях используются: ритмико-гимнастические упражнения, учебно-тренировочные занятия.</p>
Требования к условиям организации образовательного процесса	<p><i>Для проведения занятий:</i> кабинет для занятий фитнесом, гимнастические станки, зеркала, наличие музыкального оборудования, инвентарь (мячи, скакалки, фитболы, гимнастические коврики).</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p><b>Техническое обеспечение:</b> кабинет оборудованный в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями: зал площадью не менее 40 кв. м, напольное покрытие, балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль двух стен, зеркала на стене, наличие музыкального оборудования (аудиоаппаратуры для обеспечения звучания фонограммы, принтер, проектор, компьютер, цифровой аппарат, видеокамера), инвентарь (мячи, обручи, скакалки, фитболы, гимнастические коврики).</p>
Количество обучающихся	в группе 5-10 человек

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 21.12.2012 года «Об образовании Российской Федерации».
- Конвенция о правах ребенка.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования и молодежной политики в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Минобрнауки РФ ФГАУ «ФИРО» г. Москва, 2015 г.).
- Постановление 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений СанПиН 3.1/2.4.3598-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей)».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Федеральный закон РФ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями на 27 мая 2000 года).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивную.

**Особенности программы.** Программа "Пилатес" способствует решению наиболее острых проблем, таких как: физическое развитие и оздоровление населения, повышение занятости в свободное время. Занятия пилатесом благотворно влияют на сердечнососудистую и дыхательную системы, повышают сопротивляемость организма простудным заболеваниям, улучшают обмен веществ, формируют правильную осанку, улучшают общее состояние организма. Главное отличие метода пилатес — сведение практически к нулю возможности травм и негативных последствий. Программа ориентирована на оздоровление позвоночника. В методе Пилатеса используется оригинальная система дыхания, в результате чего увеличивается поступление кислорода к органам и тканям.

**Цель программы:** Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, удовлетворение потребности в двигательной активности.

### **Задачи:**

- обучение элементам базовой техники системы пилатес;
- овладение техникой дыхания на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- повышение уровня силовой выносливости;
- развитие и тренировка сердечно-сосудистой системы;
- формирование мышечного корсета;
- развитие координационных способностей;
- изменение состава тела в сторону снижения жирового компонента массы;
- формирование музыкально-двигательных умений и навыков.
- формирование правильной осанки;
- активизация обменных процессов и укрепление ЦНС;

- улучшить эмоциональное и психо-физическое состояние.

**Условия набора и формирования групп.** В группу принимаются все желающие с 18 лет и старше с разной степенью начальной физической подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний и заключении договора об оказании платных услуг.

**Количество в группе:** 5-10 человек.

**Программа обучения рассчитана:** на 16 часов.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 40-45 мин.

**Методы обучения:**

- практическая работа;
- самостоятельная работа.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- в подгруппах.

**Формы проведения занятий:**

- комбинированное занятие,
- практическое занятие,
- тренинг.

**Планируемые результаты.**

*Предметные:*

- элементами базовой техники системы пилатес;
- базовыми движениями рук и ног на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- техникой дыхания на занятиях гимнастикой по системе пилатес;
- сформируют привычки и устойчивый интерес к систематическим занятиям гимнастикой по системе пилатес.

*Метапредметные:*

- разовьют дыхательную систему;
- повысят функциональные возможности организма
- станут более выносливы;
- улучшат свои силовые кондиции;
- улучшат функционирование сердечно-сосудистой системы
- смогут скорректировать проблемные зоны фигуры
- укрепят мышечный корсет;
- улучшат свои координационные способности;
- смогут изменить состав тела в сторону снижения жирового компонента массы;
- разовьют волю и терпение, трудолюбие;
- разовьют творческие способности личности
- сформируют и улучшат свободные двигательные навыки
- увеличат жизненный объем легких
- сформируют и разовьют мышечный корсет;
- активизирую обменные процессы и улучшат состояние нервной системы
- разовьют двигательную память.

*Личностные:*

- освоив программу, учащиеся приучатся к контролю через физические ощущения.
- станут более трудолюбивы и упорны в достижении поставленной цели.
- приобщатся к здоровому образу жизни.
- улучшат свое эмоциональное и психо-физическое состояние.
- станут более коммуникабельны и открыты в общении.

**Кадровое обеспечение реализации программы.** Педагог (педагоги) с соответствующим профилем объединения высшим профессиональным образованием.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Краткие сведения программе «Пилатес». Краткие сведения о физиологии человека.	1	1	-
2	Гигиена и питание. Дыхательные упражнения	2	1	1
3	Упражнения для формирования, закрепления навыков правильной осанки	2	1	1
4	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета:	2	2	-
5	Упражнения для увеличения подвижности суставов.	2	2	-
6	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2	2	-
7	Развитие эластичности мышц туловища	2	1	1
8	Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.	2	1	1
9	Профилактика плоскостопия.	1	0,5	0,5
10	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. Стрейчинг.	В процессе занятий		
Всего:		16	9,5	6,5

**1. Дыхательные упражнения.** Знакомство с видами дыхания, их различие на практике. Концентрация на дыхании во время выполнения упражнений. Ритм дыхания во время выполнения упражнений. Метод Пилатеса использует «рёберное» дыхание, которое является важной частью упражнений. Воздух, поступающий в лёгкие во время занятий пилатесом, не расширяет переднюю часть грудной клетки и не надувает живот, а концентрируется на заполнении нижней части лёгких и, таким образом, возникает ощущение, что вы раздуваете спину. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объем вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы. Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.

**2. Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.** Упражнения стоя, лежа на спине с постоянным контролем осанки. Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.

**3. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.** Упражнения сидя, лежа на спине, на животе, на боку. (Планка, Плавание, Сотня, Мост, Лодка и т.д.).

**4. Упражнения для увеличения подвижности суставов.** Комплексы упражнений на развитие гибкости суставов: тазобедренного, плечевых.

**5. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.** Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника стоя, сидя, лежа на спине.

**6. Развитие эластичности мышц туловища.** Упражнения на растяжку мышц ног, ягодиц, спины, живота, боковых мышц, мышц рук.

**7. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.** Упражнения на баланс. Комплекс упражнений с мячами. Упражнения на степе.

**8. Профилактика плоскостопия.**  
Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке. Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврик: сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.

**9. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.** Стретчинг – растяжка. Стретчинг - комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости, подвижности суставов и эластичности мышц. Используются, как заминка после силовых и кардиотренировок. Это помогает снизить пульс, успокоить дыхание, снять излишнее мышечное напряжение. Статический стретчинг - самый распространенный вид стретчинга: простое растягивание мышц в фиксированной позиции и удержание тела в таком положении некоторое время. Интенсивность упражнений определяется амплитудой движения и временем, которое человек проводит

в нужной позиции. Динамический стретчинг. Отличается от статического отсутствием длительных задержек в позиции вытяжения мышцы.

### **Интернет – ресурсы:**

1. [https://vk.com/video/playlist/-136764911\\_2](https://vk.com/video/playlist/-136764911_2) /Пилатес для начинающих...
2. <https://dzen.ru/video/watch/6359402e0eb12846ab9166a2> / Легкий пилатес и стейч///
3. [https://dzen.ru/a/XIEUklVnDgCz2lM2?utm\\_referer=yandex.ru](https://dzen.ru/a/XIEUklVnDgCz2lM2?utm_referer=yandex.ru) / Видеотренировки///
4. <https://kolomonos.ru/blog/pilates-i-chto-eto-dlya-chego-komu-podhodit/> / Что такое пилатес и чем он полезен.
5. <https://pilatesclass.ru/exercise/> / База упражнений.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС

Чтобы получить максимальную пользу от занятий, важно понять саму суть техники выполнения упражнений. Она нередко противоречит принятым и знакомым многим из нас понятиям, и, тем не менее, помогает избежать болевых ощущений, чаще всего возникающих из-за неверного выполнения упражнений или недостаточной мышечной силы.

В отличие от традиционного подхода, основанного на выполнении упражнений с плоской спиной, упражнения «Пилатес» специально разработаны для восстановления естественных изгибов позвоночника и перебалансировки мышц вокруг суставов.

Если в положении лежа на спине с вытянутыми ногами человек прижимает поясницу к полу, то перегружается поперечная мышца живота.

В тренировке по программе «Пилатес» в этом положении рекомендуется сохранять естественный прогиб в пояснице, но максимальное расстояние между поясницей и полом не должно превышать ширину ладони.

В положении лежа на спине с согнутыми в коленях или вытянутыми вверх ногами, когда спина естественным образом прижимается к полу, не следует противоестественно стараться образовать прогиб под поясницей.

Следует оставлять плоским поясничный отдел, опуская прямые ноги к полу в положении лежа на спине. Ключевой момент в методике «Пилатес» — сохранение вытяжения мышц во время их напряжения.

Необходимо помнить, что цель занятия — развитие силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела. Именно поэтому во время выполнения упражнения нужно растягивать верхнюю часть корпуса в направлении от таза и сохранять при этом устойчивое положение. В идеале таз и основание позвоночника должны остаться плотно прижатыми к полу и неподвижно удерживаться мышцами «центра силы».

Многие упражнения требуют хорошей подвижности позвоночника в поясничном отделе, что особенно сложно на начальном этапе освоения программы. Для развития подвижности этого отдела позвоночника, для достижения правильной техники выполнения перекатов на спине, скручиваний и раскручиваний корпуса необходимо освоить данное движение. Помогает в этом упражнение ROLL-DOWN.

Все упражнения программы начинаются с приближения пупка к позвоночнику и одновременного его подтягивания вверх.

Если занимающиеся не освоили правильную технику дыхания системы «Пилатес», возможно, некоторые упражнения вызовут боль в нижней части спины. Наиболее часто это возникает из-за выпячивания живота, вследствие чего ослабляется работа поддерживающих позвоночник мышц спины. Чтобы бороться с этой привычкой, следует сосредоточиться на приближении пупка к позвоночнику. Это действие не только значительно усилит и растянет мышцы нижней части спины, но также поможет созданию плоской брюшной стенки.

«Пилатес» также уделяет особое внимание стабилизации лопаток.

Стабилизация лопаток (плоская верхняя часть спины) означает их плотное прижатие к ребрам.

Это необходимо, чтобы исключить перегрузку мышц шеи и верхней части спины с помощью вовлечения мышц пресса в начальную фазу каждого упражнения.

Особенно стабилизация лопаток важна:

- при нейтральном положении спины и расслабленных руках;
- при сгибании и разгибании спины;
- при движении рук в любом направлении.



Для достижения правильного положения лопаток следует сводить их к центру спины, одновременно опуская вниз по направлению к копчику. Постоянного контроля требует и стабилизация грудной клетки.

Обычно на вдохе грудная клетка поднимается вверх и выпячивается вперед. Стенка брюшного пресса касается нижних ребер, и когда на вдохе ребра выходят вперед, растягиваются мышцы живота, что в свою очередь мешает удерживать в напряжении брюшной пресс и сохранять стабильное положение грудной клетки и таза. На вдохе следует сконцентрироваться на расхождении ребер в стороны и одновременном подъеме грудной клетки вверх к подбородку и не позволять им выдвигаться вперед. Во время выдоха надо пытаться соединить обе части грудной клетки в центре, одновременно опуская ребра вниз по направлению к бедрам.

Стабилизация грудной клетки особенно важна во время вдохов и при подъеме рук в положении сидя с нейтральным положением спины. Как используются мышцы пресса для стабилизации таза, поднимая ноги, так и следует задействовать их для сохранения неподвижности грудной клетки, поднимая руки.

Один из важных моментов техники — позиция «Пилатес».

В описании многих упражнений встречается рекомендация: «Сожмите задние верхние части внутренних поверхностей бедер, стопы разверните в V-позицию». Это положение ног называется позицией «Пилатес» (Pilates Position): вам нужно слегка развернуть ноги наружу в тазобедренных суставах, развести носки врозь при плотно сведенных пятках, выпрямить колени, но не блокировать их. Движение расслабляет переднюю поверхность бедра и включает в работу внешние и внутренние поверхности бедер и ягодицы, максимально активизируя «центр силы»

Важный момент техники выполнения упражнений — вытяжение мышц задней поверхности шеи.

Боль в шее чаще всего возникает из-за слабости мышц шеи или перенапряжения трапециевидных мышц и мышц плеча. Поэтому, в положении лежа используют мышцы брюшного пресса, а не шеи. Всегда следует опускать голову и расслабляться, не прикладывать слишком много усилий для поддержания шеи. Если необходимо, следует подложить под шею маленькую жесткую подушку или валик, особенно на начальном этапе.

### **Принципы реализации программы:**

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).
2. Сознательность и активность (разбор выполняемых упражнений, формирование интереса к занятиям).
3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых упражнений должна соответствовать уровню подготовки занимающихся).
4. Наглядность (создание образного представления о технике движения).
5. Прочность (работа над тем, насколько хорошо обучаемые усваивают материал, достижение максимальной отдачи и оптимального уровня результативности для каждого учащегося).
6. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности занимающихся, уровень подготовки к занятию плаванием, склонности и интересы занимающихся).
7. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между учащимися возникают доброжелательные отношения, занятых общим делом и стремящихся к одной цели).

**Формы и методы обучения.** Деятельность занимающихся на уроках гимнастики по системе пилатес может быть организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальным (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера). Основной формой проведения занятия гимнастикой по системе пилатес является групповое занятие. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от уровня физического развития занимающихся. В основе обучения по данной программе лежат следующие принципы:

- наглядность (показ физических упражнений, имитация известных движений);
- доступность (обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному);
- систематичность (регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества повторений упражнений, усложнение техники выполнения);
- закрепление навыков (многократное выполнение упражнений, умение выполнять самостоятельно);
- индивидуальный подход (учет особенностей возраста).

