

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Уральский колледж технологий и предпринимательства»
(ГАПОУ СО «УКТП»)

СОГЛАСОВАНО
Советом колледжа
Протокол № 9
от «16» июня 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАПОУ СО «УКТП»
Доронин Н.А.
от «16» июня 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Пилатес»**

Возраст обучающихся 16-23 лет
Срок реализации 1 год

Екатеринбург, 2021

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования секции пилатес является документом, определяющим содержание и особенности организации учебного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся. Данная рабочая программа разработана на основании Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 об утверждении «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Организация-разработчик:

ГАПОУ СО «Уральский колледж технологий и предпринимательства».

Зам.директора по СПР



Ахметова С.Н.

Разработчик: Швецова Е.А., педагог дополнительного образования.

Рассмотрено на заседании методической комиссии социализации и
воспитания

Протокол № 9 от «16» июня 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	4
1.1.	Нормативно-правовые основы разработки общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования секции «Пилатес»	4
1.2.	Цели и задачи. Нормативный срок освоения программы	4
2.	Характеристика тренировочных занятий и требования к результатам освоения образовательной программы дополнительного образования	6
2.1.	Область и объект деятельности обучающегося	6
2.2.	Особенности общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования секции «Пилатес»	7
3.	Документы, определяющие содержание и организацию учебного процесса	8
3.1.	Рабочий учебный план	8
3.2.	Месячный календарный учебный график	10
3.3.	Календарный учебный график	11
4.	Оценка результатов освоения общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования секции «Пилатес»	18
5.	Ресурсное обеспечение образовательной программы дополнительного образования секции «Пилатес»	23
6.	Методические материалы	24

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Нормативно-правовые основы разработки общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования секции «Пилатес»

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования секции пилатес является документом, определяющим содержание и особенности организации учебного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся.

Общеобразовательная общеразвивающая программа регламентирует цели, ожидаемый результат, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающихся по данному направлению подготовки и включает в себя: рабочий учебный план, календарный учебный график, методические материалы, обеспечивающие организацию общеобразовательной общеразвивающей программы, методические материалы, реализацию соответствующей образовательной технологии дополнительного образования и материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

Нормативно-правовую основу разработки программы дополнительного образования (далее – программ) составляют:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 04.12. 2007 № 329 –ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Указ Президента РФ от 01.06.2012 N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы"
5. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р <Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей>
6. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Правительством Российской Федерации 04.09.2014 №1726-р
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Российской Федерации 2015 год.
8. СанПин 2.4.4.3172-14 от 4.07.2014 г. №41
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 об утверждении «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
10. Локальные акты ГАПОУ СО «Уральский колледж технологий и предпринимательства».

1.2. Актуальность, цели и задачи. Нормативный срок освоения программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Пилатес» имеет оздоровительную направленность. Образовательная программа имеет целью развитие у обучающихся личностных качеств, позитивной социализации и профессионального самоопределения, а также удовлетворение индивидуальных потребностей студентов в занятиях физической культурой и спортом.

Известно, что снижение двигательной активности и ограничение мышечных усилий приводят ко многим серьезным нарушениям в организме человека. В результате так часто возникают нарушения осанки и искривление позвоночника, ожирение. Пилатес рассматривают как метод для эффективной подтяжки фигуры, для улучшения осанки и увеличения плотности тела. В связи с тем, что при занятиях отсутствуют ударные нагрузки, заниматься по методике можно и в старшем возрасте.

Программа дополнительного образования секции «Пилатес» направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Основная задача этой гимнастики — тренировка пресса, ведь, по мнению самого Пилатеса, энергия тела человека сосредоточена как раз там. Ведь пресс и собственно пресс являются настоящим основным каркасом, который удерживает туловище в вертикальном прямом положении, и еще в этой области расположены основные мышцы, позволяющие человеку сохранять осанку и удерживать здоровые очертания фигуры, тренированные мышцы пресса способствуют нормальной работе внутренних органов, что также крайне важно для здоровой жизни.

Нормативные сроки освоения образовательной программы секции пилатес, рассчитаны на один год в среднем с нагрузкой 21,6 часов в месяц.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю. Выполнение нормативного объема тренировочного времени достигается сложением времени тренировочных занятий и затрату времени на физическую деятельность по шейпингу в колледже и вне его.

Трудоемкость образовательной программы дополнительного образования секции «Пилатес».

Таблица 1

Наименование образовательной программы образования	образовательной дополнительной	Число месяцев	Количество часов
Секция «пилатес»		10	120
Общая нагрузка (всего)			
В том числе:			
Введение в программу «Пилатес», краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание.			10
Дыхательные упражнения.			10
Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки.			16
Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета(спина, боковые мышцы туловища, брюшной пресс)			20
Упражнения для подвижности суставов			10
Упражнения для развития гибкости позвоночника			10
Развитие эластичности мышц туловища.			12
Упражнения для развития функций равновесия и координации движений			10
Профилактика плоскостопия стоп.			10
Упражнения для расслабления мышц и восстановления баланса нервной системы.			12

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (ООПДО).

2.1. Область и объект деятельности обучающихся.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию в колледже. Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет повысить уровень знаний в овладении техникой пилатеса. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида деятельности с расширенным применением упражнений на развитие мышечной массы, гибкости, пластичности движений, овладением техникой дыхания, разработки суставов.

Основой данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

2.2. Особенности общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования секции «Пилатес».

В образовательном процессе используются инновационные технологии, активные и интерактивные формы проведения занятий, в сочетании с рецензиторской работой (просмотр соревнований и профессиональных занятий по степ – аэробике различного уровня) для формирования и развития общих интересов и компетенций.

Основные пользователи дополнительной образовательной программы по степ - аэробике.

- > Студенты колледжа и их родители;
- > Преподаватели и сотрудники колледжа.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
	2	3
Раздел 1.	Теоретические занятия.	10
<p>Тема 1.1. Введение в программу «Пилатес», краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание.</p>	<p>Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях пилатеса. Правила разминки; Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; Оборудование места занятий, инвентарь для пилатеса; Понятие об обучении и тренировке по пилатесу; Важность соблюдение режима для достижения высоких результатов. Влияние физических упражнений на организм занимающихся; Физиология, сведения о строении и функциях организма человека; Занятия спортом и неправильное питание несовместимы, чтобы добиться успехов в построении красивого, гармоничного тела, недостаточно только проводить фитнес-тренировки. Важно не переедать, но получать достаточно калорий для интенсивных нагрузок, есть полезную пищу и питаться регулярно, с определенными интервалами.</p>	10
Раздел 2.	Практические занятия	110
<p>Тема 2.1. Дыхательные упражнения.</p>	<p>Важное значение имеет в пилатесе дыхание. Ведь именно при дыхании тело насыщается кислородом и может нормально функционировать. Но, оказывается правильно дышать тоже нужно уметь. За основу правильного дыхания берется система, которую используют при пении, должно создаться ощущение, что при вдохе раздувается спина. Вот только тогда воздух будет попадать к мышцам, а ведь они движут телом и органами. И при выполнении упражнений мышцы, насыщенные кислородом, будут эластичнее и податливее, и, конечно, будут делать таковым и тело. При таком дыхании будет проясняться и сознание, и повышаться выносливость организма.</p>	10
Тема 2.2.	Отработка базовых факторов развития;	16

<p>и стимуляция деятельности органов и систем, улучшение физического развития; - улучшение координации движений; - улучшение и нормализация эмоционального состояния, воспитание социально-уверенного поведения ребенка; - активизация обменных процессов; - повышение неспецифической сопротивляемости детского организма; - растяжение и укрепление мышц передней поверхности тела и укрепление мышц брюшного пресса, с одновременной коррекцией изгиба поясничного отдела позвоночника (ПОП); - укрепление мышц, отвечающих за постановку лопаток и направленное укрепление мышц-разгибателей спины с одновременной коррекцией грудного отдела позвоночника (ГОП); - укрепление мышц рук и ног с акцентом на развитие свода стопы</p>		
<p>Тема 2.3. Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета(спина, боковые мышцы туловища, брюшной пресс)</p>	<p>Весь комплекс упражнений направлен на так называемое центрирование, то есть укрепление того каркаса, о котором сказано вначале. При занятиях пилатесом тренируется центральная группа мышц, которые располагаются в районе позвоночника. Эти мышцы являются опорными для тела. Здесь же, как уже говорилось выше, находятся и наиболее значимые органы, которые создают энергию организма: Желудок. Печень. Поджелудочная железа. Селезенка. Эти органы вырабатывают и перерабатывают необходимые полезные вещества в организме, которые и преобразуются в энергию. Эта же энергия при правильном дыхании используется для выполнения гимнастических движений. Каждое упражнение или движение начинается и заканчивается в одной точке, дыханием: вдох — выдох.</p>	<p>20</p>
<p>Тема 2.4. Упражнения для подвижности суставов</p>	<p>Пилатес для суставов и позвоночника позволяет бережно разрабатывать группы мышц, отвечающих за поддержание опорно-двигательного аппарата. Во время тренировки улучшается кровоснабжение суставов, тонус мышц растет, зажатые мышцами нервные окончания высвобождаются. Упражнения для суставов позволяют избавиться от мышечных спазмов, которые возникают в результате малоподвижности и при различных заболеваниях.</p>	<p>10</p>

позвоночника	<p>... свободную одежду, которая не ... и не перетягивает тело, мешая кровообращению.</p> <p>... голову во время выполнения упражнений нужно держать ровно, не запрокидывая назад, чтобы избежать травм шеи.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения выполняются босиком, так как контакт голых ступней с полом активизирует особые точки, отвечающие за определенные части тела и стимулирует кровообращение. • Пилатес — это особый способ дыхания, при котором воздух концентрируется в нижней части легких. Достигается это путем тренировки мышц живота. • Во время занятий нужно вытягивать позвоночник как можно выше, постепенно увеличивая расстояние между межпозвоночными дисками. 	10
Тема 2.6. Развитие эластичности мышц туловища.	<p>Правильное использование мышц, согласованность их действий означают полное отсутствие перенапряжения и переутомления, что свидетельствует о высоком уровне развития выносливости. Секрет заключается в упругости, эластичности мышц.</p>	12
Тема 2.7. Упражнения для развития функций равновесия и координации движений	<p>Существует немало упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Координация – это способность, позволяющая выполнять согласованную работу отдельных групп мышц одновременно. Разрабатывается комплекс упражнений для развития равновесия и координации движений.</p>	10
Тема 2.8. Профилактика плоскостопия стоп.	<p>Плоскостопие - это заболевание, которое выражено в искажении формы стопы, её деформации. Когда мышечный каркас, фиксирующий наши кости, ослабевает, то здоровая форма стопы начинает изменяться. Она оседает, расплывается, обычно выраженные поперечный и продольный своды сглаживаются, смягчаются. Именно этот процесс и характеризуется, как плоскостопие.</p> <p>Особое внимание уделяют упражнениям для укрепления мышц, связок и костей нижних конечностей, которые следует выполнять босиком. Необходимо вращать стопами, вытягивать носочки, сгибать пальцы, катать ступнями мячик, собирать пальцами ног мелкие предметы, ходить на носочках, пятках, наружной стороне</p>	10

<p>Упражнения для расслабления мышц и восстановления баланса нервной системы.</p>	<p>Траты физических сил при выполнении упражнений плавно переходят в чувство расслабленности. Эту релаксацию нужно создавать сознательно, и тогда она будет способствовать гармонии тела и сознания. Если какие-то части тела не принимают участия в гимнастике и не должны напрягаться, то и не нужно это напряжение в них создавать ни сознанием, ни дыханием.</p>	<p>10</p>
<p>Нормативы ОФП, психологические тесты.</p>		<p>2</p>
<p>Общее количество часов</p>		<p>216</p>

	сентябрь	октябрь	октябрь	ноябрь
Издание в программу «Пилатес», краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание.	10	10	-	-
Дыхательные упражнения.	10	2.0	8.0	-
Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки.	16	-	4.0	12.0
Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета(спина, боковые мышцы туловища, брюшной пресс)	20	-	-	-
Упражнения для подвижности суставов	10	-	-	-
Упражнения для	10	-	-	-

декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-
12.0	8.0	-	-	-	-	-
-	4.0	6.0	-	-	-	-
-	-	6.0	4.0	-	-	-

Упражнения для развития функций равновесия и координации движений	10	-	-	-
Профилактика плоскостопия стоп.	10	-	-	-
Упражнения для расслабления мышц и восстановления баланса нервной системы.	10	-	-	-
Нормативы ОФП, психологические тесты.	2	-	-	-
Итого часов	120	12.0	12.0	12.0

3.3. Календарный учебный график

-	-	-	8.0	4.0	-	-
-	-	-	-	8.0	2.0	-
-	-	-	-	-	10.0	-
-	-	-	-	-	-	10.0
-	-	-	-	-	-	2
12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0

				часов		Место проведения	Форма контроля
1	07.09.	19.00	групповое	2	Введение в программу «Пилатес», краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание.	Спортивный зал	Визуальный контроль
2	09.09.	19.00	групповое	2-4	Введение в программу «Пилатес», краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание.	Спортивный зал	Визуальный контроль
3	14.09.	19.00	групповое	2-6	Введение в программу «Пилатес», краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание.	Спортивный зал	Визуальный контроль
4	16.09.	19.00	групповое	2-8	Введение в программу «Пилатес», краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание.	Спортивный зал	Визуальный контроль
5	21.09	19.00	групповое	2-10	Введение в программу «Пилатес», краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание.	Спортивный зал	Визуальный контроль
6	23.09	19.00	групповое	2-12	Дыхательные упражнения	Спортивный зал	Визуальный контроль
7	05.10	19.00	групповое	2-14	Дыхательные упражнения.	Спортивный зал	Визуальный контроль
8	07.10	19.00	групповое	2-16	Дыхательные упражнения.	Спортивный зал	Визуальный контроль
9	12.10	19.00	групповое	2-18	Дыхательные упражнения.	Спортивный зал	Визуальный контроль
10	19.10	19.00	групповое	2-20	Дыхательные упражнения.	Спортивный зал	Визуальный контроль
11	21.10	19.00		2-22	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки.	Спортивный зал	Визуальный контроль
12	26.10.	19.00	групповое	2-24	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки.	Спортивный зал	Визуальный контроль

					Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки.	Спортивный зал	Визуальный контроль
15	11.11	19.00	групповое	2-30	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки.	Спортивный зал	Визуальный контроль
16	16.11	19.00	групповое	2-32	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки.	Спортивный зал	Визуальный контроль
17	23.11	19.00	групповое	2-34	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки.	Спортивный зал	Визуальный контроль
18	25.11	19.00	групповое	2-36	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки.	Спортивный зал	Визуальный контроль
19	02.12	19.00	групповое	2-38	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета(спина, боковые мышцы туловища, брюшной пресс)	Спортивный зал	Визуальный контроль
20	07.12	19.00	групповое	2-40	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета(спина, боковые мышцы туловища, брюшной пресс)	Спортивный зал	Визуальный контроль
21	09.12	19.00	групповое	2-42	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета(спина, боковые мышцы туловища, брюшной пресс)	Спортивный зал	Визуальный контроль
22	14.12	19.00	групповое	2-44	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета(спина, боковые мышцы туловища, брюшной пресс)	Спортивный зал	Визуальный контроль
23	21.12	19.00	групповое	2-46	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета(спина, боковые мышцы туловища, брюшной пресс)	Спортивный зал	Визуальный контроль
24	28.12	19.00	групповое	2-48	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета(спина, боковые мышцы туловища, брюшной пресс)	Спортивный зал	Визуальный контроль
25	14.01	19.00	групповое	2-50	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета(спина, боковые мышцы туловища, брюшной пресс)	Спортивный зал	Визуальный контроль
26	18.01	19.00	групповое	2-52	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета(спина, боковые мышцы	Спортивный зал	Визуальный контроль

					Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета(спина, боковые мышцы туловища, брюшной пресс)	Спортивный зал	Визуальный контроль
28	25.01	19.00	групповое	2-56	Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета(спина, боковые мышцы туловища, брюшной пресс)	Спортивный зал	Визуальный контроль
29	27.01	19.00	групповое	2-58	Упражнения для подвижности суставов	Спортивный зал	Визуальный контроль
30	31.01	19.00	групповое	2-60	Упражнения для подвижности суставов	Спортивный зал	Визуальный контроль
31	03.02	19.00	групповое	2-62	Упражнения для подвижности суставов	Спортивный зал	Визуальный контроль
32	08.02	19.00	групповое	2-64	Упражнения для подвижности суставов	Спортивный зал	Визуальный контроль
33	11.02	19.00	групповое	2-66	Упражнения для подвижности суставов	Спортивный зал	Визуальный контроль
34	15.02	19.00	групповое	2-68	Упражнения для развития гибкости позвоночника.	Спортивный зал	Визуальный контроль
35	18.02	19.00	групповое	2-70	Упражнения для развития гибкости позвоночника.	Спортивный зал	Визуальный контроль
36	22.02	19.00	групповое	2-72	Упражнения для развития гибкости позвоночника.	Спортивный зал	Визуальный контроль
37	01.03	19.00	Групповое	2-74	Упражнения для развития гибкости позвоночника.	Спортивный зал	Визуальный контроль
38	03.03	19.00	групповое	2-76	Упражнения для развития гибкости позвоночника.	Спортивный зал	Визуальный контроль
39	11.03	19.00	групповое	2-78	Развитие эластичности мышц туловища.	Спортивный зал	Визуальный контроль
40	15.03	19.00	групповое	2-80	Развитие эластичности мышц туловища.	Спортивный зал	Визуальный контроль
41	22.03	19.00	групповое	2-82	Развитие эластичности мышц туловища.	Спортивный зал	Визуальный контроль

43	05.04	19.00	групповое	2-86	Развитие эластичности мышц туловища.	Спортивный зал	Визуальный контроль
44	07.04	19.00	групповое	2-88	Развитие эластичности мышц туловища.	Спортивный зал	Визуальный контроль
45	12.04	19.00	групповое	2-90	Упражнения для развития функций равновесия и координации движений	Спортивный зал	Визуальный контроль
46	19.04	19.00	групповое	2-92	Упражнения для развития функций равновесия и координации движений	Спортивный зал	Визуальный контроль
47	26.04	19.00	групповое	2-94	Упражнения для развития функций равновесия и координации движений	Спортивный зал	Визуальный контроль
48	28.04	19.00	групповое	2-96	Упражнения для развития функций равновесия и координации движений	Спортивный зал	Визуальный контроль
49	05.05	19.00	групповое	2-98	Упражнения для развития функций равновесия и координации движений	Спортивный зал	Визуальный контроль
50	12.05	19.00	групповое	2-100	Профилактика плоскостопия стоп.	Спортивный зал	Визуальный контроль
51	17.05	19.00	групповое	2-102	Профилактика плоскостопия стоп.	Спортивный зал	Визуальный контроль
52	19.05	19.00	групповое	2-104	Профилактика плоскостопия стоп.	Спортивный зал	Визуальный контроль
53	24.05	19.00	групповое	2-106	Профилактика плоскостопия стоп.	Спортивный зал	Визуальный контроль
54	26.05	19.00	групповое	2-108	Профилактика плоскостопия стоп.	Спортивный зал	Визуальный контроль
55	02.06	19.00	групповое	2-110	Упражнения для расслабления мышц и восстановления баланса нервной системы.	Спортивный зал	Визуальный контроль
56	07.06	19.00	групповое	2-112	Упражнения для расслабления мышц и восстановления баланса нервной системы.	Спортивный зал	Визуальный контроль
57	09.06	19.00	групповое	2-114	Упражнения для расслабления мышц и восстановления баланса нервной системы.	Спортивный зал	Визуальный контроль

	24.00	19.00	групповые	2-110	Упражнения для расслабления мышц и восстановления баланса нервной системы.	Спортивный зал	Визуальный контроль
	24.00	19.00	групповые	2-110	Упражнения для расслабления мышц и восстановления баланса нервной системы.	Спортивный зал	Визуальный контроль
00	24.00	19.00	групповые	2-120	Нормативы ОФП, психологические тесты.	Спортивный зал	Визуальный контроль

4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕКЦИИ ПИЛАТЕС.

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:

- Входной контроль;
- Итоговый контроль.

Входной контроль

Назначение входного контроля состоит в определении способностей обучающихся и их готовность к занятиям пилатесом. Входной контроль, предваряющий обучение, проводится в форме тестирования.

Итоговый контроль

Итоговый контроль результатов подготовки обучающихся осуществляется в форме выполнения контрольных нормативов.

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕКЦИИ ШЕЙПИНГ

Реализация программы по пилатесу требует наличие спортивного зала с раздевалками и душевыми, тренажерный зал.

5.1. Материально-техническое обеспечение:

1. Гимнастическая стенка – 3 шт.
2. Гимнастические маты – 5 шт.
3. Коврики гимнастические-15шт.
4. Скакалки - 15 шт.
5. Фитболы – 10 шт.
6. Гантели различной массы – 20 шт.
7. Бодибары – 15 шт.
8. Степ-платформа-15 шт.

5.2. Кадровое обеспечение:

Преподаватели физического воспитания, имеющие среднее профессиональное или высшее физкультурное образование. Преподаватели должны проходить курсы повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта РФ)

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета РФ)

Список литературы

1. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программы. Рекомендации (ФГОС) / А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2014.
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: проект / Сост. И.Н.Попова. – М.: ФИРО, 2015.

«Верно, всего пронумеровано,
прошнуровано, скреплено
печатью 20
(двадцать)
листов».

Директор ГАПОУ СО «УКТП»

Доронин Н.А. Доронин

Дата «20» июня 2021г



МЕСТО ПИРЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ