

Управление образования города Ростова-на-Дону
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону
«Дом детского творчества»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
Протокол от «24» мая 2023 г.
№ 5

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета
Протокол от «24» мая 2023 г.
№ 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ
Андреева Н.Н.

Приказ от «25» мая 2023 г.
№206

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«Пилатес Плюс»**

Уровень программы: ознакомительный

Вид программы: модифицированная

Форма реализации программы:

модульная

Возраст обучающихся от 8 до 17 лет

Условия реализации:

социальный сертификат

Срок реализации: 1 год, 216 часов

Разработчик: педагог дополнительного
образования

Удовенко Вера Николаевна

г. Ростов-на-Дону
2023

Содержание

I Раздел. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1. Учебно-тематический план	6
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	7
Фундаментальные основы метода Пилатеса	8
1.4. Планируемые результаты	15
II. Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий	17
2.1. Календарный учебный график	17
2.2. Формы контроля и аттестации.....	17
2.3. Диагностический инструментарий	17
2.4. Условия реализации программы.....	17
2.4.1. Кадровое обеспечение	17
2.4.2. Материально-техническое оснащение:.....	17
2.5. Методическое обеспечение	19
Раздел III. Список литературы.....	21
Приложения	23
Приложение №1	24
Приложение №2	31
Приложение №3	35
Приложение №4	38

I Раздел. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Спортивные танцы характеризуются напряженностью соревновательной деятельности и тренировочного процесса, постоянно повышающейся сложностью выполняемых элементов и фигур, необходимостью формирования стабильных и надежных технических навыков, ранней специализацией и другими факторами. В связи с этим в значительной степени повышается значение физической подготовки танцоров на всех этапах многолетней тренировки и, особенно, на этапе высшего спортивного мастерства.

Программа соревнований по танцевальному спорту состоит из десяти танцев, в основе которых лежит исполнение логически связанных элементов разной степени координационной сложности под сопровождение характерной музыки. Уровень координационной сложности программ напрямую зависит от квалификации спортсменов-танцоров. В связи с этим в процессе подготовки спортсменов-танцоров требуется разработка современных методик спортивной тренировки, направленных на формирование стабильных навыков исполнения сложно-координационных технических действий на основе повышения уровня их физической подготовленности.

При изучении отечественной научно-методической литературы выяснилось, во-первых, что основная тематика исследований в области физической подготовки спортсменов-танцоров связана с этапами начальной специализации. Специалисты рассматривают различные аспекты тренировочной деятельности в спортивных танцах такие как: хореографическая подготовка; развитие двигательных координаций; применение статодинамических упражнений с целью формирования рабочей осанки танцоров; развитие специальной выносливости и т.д. Во-вторых, в литературе отсутствуют исследования, посвященные вопросу физической подготовки спортсменов-танцоров 8-17 лет.

В связи с тем, что при подготовке спортсменов возрастает удельный вес специальной подготовки за счет специально-подготовительных и соревновательных упражнений, а сама подготовка спортсмена по мере продвижения его по пути совершенствования все более индивидуализируется, встает вопрос о подборе эффективных специальных упражнений с учетом специфики танцевального спорта по форме и содержанию соревновательной деятельности; особенностям индивидуального развития физических качеств танцоров; уровня спортивной формы; медицинских показаний; возрастной морфологии.

Современная фитнес-индустрия предлагает большой выбор новых технологий и программ, одной из основных которых является Пилатес. В отечественной и зарубежной литературе отмечены как физический, так и ментальный компоненты пилатеса: «Пилатес – это популярная система упражнений по совершенствованию тела и сознания, которая позволяет не только развивать физическую силу, гибкость и координацию, но и снимает

стресс, усиливает концентрацию и повышает контроль над телом». Система Пилатес имеет широкий круг применения, большой арсенал упражнений, допускает их модификацию, что позволяет на базе знаний анатомии и биомеханики создавать индивидуальные программы разного уровня сложности. При изучении зарубежной литературы выявлено, что в подготовке элитных танцоров, а также высококвалифицированных спортсменов разных видов спорта давно исследуется вопрос об использовании системы Пилатес. В отечественной литературе рассмотрены методики применения пилатеса, как средства коррективы функциональных нарушений позвоночника у студентов вуза, психологического состояния. Отметим, что каждая из приведенных методик имеет узкую направленность и не связана непосредственно с физической подготовкой спортсменов-танцоров 8-17 лет.

Таким образом, **актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пилатес Плюс» художественной направленности определяется потребностью в разработке методики физической подготовки спортсменов-танцоров на базе системы Пилатес.

Главной **отличительной особенностью** данной программы является достаточность временного ресурса для глубокого погружения во все составляющие процесса подготовки спортсменов-танцоров. Помимо физической, тактической, психологической подсистем программа включает важный восстановительный модуль.

Педагогическая целесообразность программы заключается в достижении по ее завершению результатов, связанных с формированием универсальных умений и навыков, применимых в любой сфере деятельности, не только танцевально-спортивной.

Данная программа **адресована** обучающимся от 8 до 17 лет, проходившим в прошлом, проходящим в настоящее время или планирующим пройти в ближайшем будущем образовательные программы, в том числе, в частных школах танцев, связанные с обучением спортивной бальной хореографии.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 3 часа

Форма реализации (тип) программы – модульная

Сроки, объем и уровень реализации программы – 1 год обучения, 216 часов, стартовый уровень

Форма обучения – очная

Тип занятия – комбинированные занятия, практические занятия, теоретические занятия, контрольные занятия.

Количественный состав группы: 15-20 чел.

Принцип набора в группу – свободный, добровольный на основании заявления родителей (законных представителей).

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является достижение спортсменами-танцорами уровня специальной физической подготовленности, необходимой для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Танцевальный спорт».

Задачи программы

Воспитательные:

- способствовать формированию в сознании обучающихся значимости российского спорта, престижности принадлежности к нему;
- способствовать формированию у обучающихся положительного образа здорового образа жизни;
- способствовать формированию волевых качеств обучающихся, в том числе целеустремленности и трудолюбия;
- привить обучающимся культуру соблюдения фундаментальных правил поведения и взаимодействия в коллективе и обществе;
- способствовать формированию модели поведения спортсмена-танцора на официальных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт» в сознании обучающихся.

Образовательные:

- обеспечить наличие понимания у обучающихся теоретической основы назначения и выполнения общих физических упражнений;
- обеспечить наличие понимания у обучающихся теоретической основы назначения и выполнения специальных физических упражнений;
- обеспечить качественно верное практическое выполнение обучающимися общих и специальных упражнений в необходимом количестве;
- обеспечить наличие понимания у обучающихся теоретической основы назначения и выполнения упражнений междисциплинарного блока – элементов классической хореографии;
- обеспечить наличие понимания у обучающихся теоретической основы назначения и выполнения упражнений междисциплинарного блока – элементов классической хореографии.

Развивающие:

- развить умение обучающихся воспринимать и оценивать поступающую информацию;
- развить способность обучающегося к концентрации внимания на задачах занятия и мобилизации функциональных возможностей и энергетических ресурсов организма для их выполнения;
- развить умение обучающихся быстро осваивать и запоминать разбираемый на занятии материал;
- развить коммуникативные способности обучающихся;
- развить мотивационную составляющую обучающихся для прохождения программы;

– развить познавательный интерес обучающихся на основе понимания причинно-следственных связей явлений;

– развить способность и тягу к самостоятельной работе, в том числе самообучению и самоконтролю у обучающихся.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

Таблица №1

Модули с разделением на темы	Количество академических часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
1. Введение в программу	12	12	0	Педагогическое наблюдение
1.1 Инструктаж по соблюдению требований безопасности в ходе реализации программы	6	6	0	
1.2 Знакомство с обучающимися	3	3	0	
1.3 Формирование у обучающихся представления о цели, задачах и содержании программы	3	3	0	
2. Диагностика	9	1,5	7,5	Выполнение упражнений; фиксация текущих результатов
3. Втягивающий	60	6	54	Выполнение упражнений
3.1 Освоение фундаментальных принципов пилатеса	15	1,5	13,5	Выполнение упражнений
3.2 Комплекс упражнений на освоение моделей дыхания	15	1,5	13,5	
3.3 Комплекс упражнений, управляющих движениями позвоночника	15	1,5	13,5	
3.4 Комплекс упражнений на укрепление центра силы	15	1,5	13,5	
4. Базовый	60	6	54	Выполнение упражнений
4.1 Комплекс упражнений на развитие статической и двигательной координаций.	15	1,5	13,5	
4.2 Комплекс упражнений на развитие индивидуального баланса. Выравнивание.	15	1,5	13,5	
4.3 Комплекс упражнений на развитие координационно-двигательной выносливости	15	1,5	13,5	
5. Контрольно-подготовительный	30	3	27	
5.1 Комплекс упражнений с контролем концентрации.	15	1,5	13,5	
5.2 Комплекс упражнений на	15	1,5	13,5	

центрирование.				
6. Восстановительный	24	3	21	
6.1 Комплекс упражнений на контроль дыхания.	12	1,5	10,5	
6.2 Комплекс упражнений на контроль плавности выполнения.	12	1,5	10,5	
7. Контрольная диагностика	12		12	Зачетное УТЗ. Сдача нормативов.
8. Восстановительно-поддерживающие мероприятия	6	1,5	4,5	Устный опрос, выполнение упражнений.
9. Подводящие итоги мероприятия:	3	3		Устный опрос.
Итого за учебный год	216	36	180	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Модуль 1. Введение в программу

Теория: подготовка обучающихся к процессу обучения по программе через беседы.

Тема 1.1 Инструктаж по соблюдению требований безопасности в ходе реализации программы

Теория: информирование обучающихся о требованиях безопасности поведения на занятиях и на территории учебного заведения, правилах соблюдения гигиены, пожарной и электробезопасности.

Тема 1.2 Знакомство с обучающимися

Теория: установка коммуникативного контакта обучающихся с педагогом, а также между собой через беседу; выявление личностных особенностей обучающихся, а также мотивационной составляющей к обучению по программе

Тема 1.3 Формирование у обучающихся представления о цели, задачах и содержании программы

Теория: обсуждение целей, задач и содержания программы с обучающимися; формирование у обучающихся правильной мотивационной составляющей для эффективного прохождения ими программы; видеодемонстрация ожидаемых зрительно оцениваемых результатов прохождения программы.

Модуль 2. Диагностика

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, обозначенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», утвержденном приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 961, по которым установлены необходимые для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Танцевальный спорт» нормативы.

Практика: выполнение обучающимися упражнений, обозначенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», утвержденном приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 961, по которым установлены необходимые для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Танцевальный спорт» нормативы.

Модуль 3. Втягивающий

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание общей физической подготовленности обучающихся.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие и поддержание общей физической подготовленности обучающихся.

Тема 3.1 Освоение фундаментальных принципов пилатеса

Фундаментальные основы метода Пилатеса

В эволюции любого вида спорта прослеживается тенденция: с развитием вида спорта растет уровень соревнований, что в свою очередь предъявляет требования к поиску новых специальных средств и методов спортивной тренировки. В связи с этим ставится задача о подборе развивающих упражнений), которые могут обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену-танцору. Современная фитнес-индустрия предлагает большой выбор новых технологий и программ, одной из которых является Пилатес .

Еще не так давно метод, созданный Йозефом Пилатесом, считался элитным видом тренинга. В настоящее время Пилатес получил развитие в виде одного из направлений фитнеса. По опросам, которые проводил в конце 2005 года «Shape», - один из самых популярных журналов о фитнесе - Пилатес входит в пятерку лидеров различных направлений, возглавляющих «хит-парад фитнеса». В первую очередь это связано с тем, что Пилатес относится к системам, объединенным общим названием «mind body», или «тело и дух», «разумное тело» Пилатес действует на совершенно другом уровне, нежели другие гимнастические системы. Избавляя тело от перекосов, он возвращает тело в состояние равновесия и меняет характер движения. Обретенная свобода движения обеспечивает эффективную работу не только скелетно-мышечной, но также сердечно-сосудистой и лимфатических систем. Фундаментальными основами Пилатеса являются: дыхание, концентрация, выравнивание, центрирование, координация, плавность выполнения движения.

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание физического качества обучающихся.

Практика: выполнение начальных упражнений с малой интенсивностью и значительной продолжительностью.

Тема 3.2 Комплекс упражнений на освоение моделей дыхания

Дыхание.

Все принципы одинаково важны, но дыхание занимает среди них особое место. Дыхание представляет собой один из ключевых процессов жизни в целом (как горючее для двигателя, который приводит в движение всю систему). Дыхательные мышцы являются единственными из всех скелетных мышц, без которых жизнь невозможна. Скелетные мышцы являются не только органами движения, но и своеобразными периферическими сердцами, активно помогающими кровообращению, особенно венозному. Сам Пилатес рассматривал дыхание в качестве фундамента для тела, разума и духа. Таким образом, дыхание является связывающим звеном для всех остальных основополагающих принципов. Для Пилатеса важен не только тип дыхания, но и темп. Вдыхая и выдыхая в нужное время, можно замедлять или, наоборот, ускорять движение, когда это нужно. Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание силы как физического качества обучающихся.

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на освоение моделей дыхания обучающихся.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие моделей дыхания.

Тема 3.3 Комплекс упражнений, управляющих движениями позвоночника

Тело - единая, замкнутая система. Заметные ограничения, чрезмерный диапазон или асимметрия движений позвоночника - следствие отсутствия баланса между мышцами, недостаточной гибкости, нарушение осанки или травм. Главной целью всех упражнений метода Пилатес является восстановление мышечного баланса. В связи с этим метод Пилатес уделяет особое значение нейтральному положению позвоночника, взаимному расположению позвоночника и таза, оптимальному положению головы, шеи, плеч и конечностей.

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание нейтрального положения позвоночника.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие и поддержание мышечного баланса обучающихся. Комплекс может включать различные комбинации следующих упражнений: позиция релаксации, раскатка позвоночника с подушкой, растяжка позвоночника, раскатка позвоночника «с марширующими» ступнями, мячик, «звезда», ромбовидный пресс.

Тема 3.4 Комплекс упражнений на укрепление центра силы

Фундаментом и основным компонентом выполнения упражнений по методу Пилатес является зона источника энергии. Йозеф Пилатес назвал эту зону «каркасом прочности». В научной терминологии - это прямая, наружная

косая и поперечная мышцы живота. Их задача - не просто сгибать туловище; они имеют большое значение для правильной осанки и играют большую роль в поддержке средней части. Эти мышцы живота образуют силовой центр. Многие упражнения Пилатеса направлены на укрепление силового центра, который должен непрерывно находиться в действии на протяжении всего упражнения. Именно из этой зоны берет начало энергия, которая используется для выполнения упражнений. При его правильном использовании движения конечностей становятся более скоординированными и согласованными. Выполняя любые упражнения (стоя, сидя или лежа), необходимо нижние мышцы живота подтянуть вверх и внутрь к позвоночнику. Этим они не только подкачиваются (за счет постоянного напряжения), но и создают силовой стержень. Такое центрирование начальный этап большинства упражнений, поскольку обеспечивает стабилизацию туловища и позволяет, не напрягая нижнюю часть спины (не вызывая травмы поясницы), удлинять и вытягивать мышцы. Крепкие глубинные мышцы живота улучшают осанку, улучшают равновесие и координацию движений. Следовательно, тренируя внутренние мышцы, тренируется и проприоцепция.

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на создание и развитие силового центра обучающихся.

Практика: выполнение комплекса упражнений из непривычных для них исходных положений; зеркальных упражнений; усложненных упражнений с добавочными движениями; различных комбинаций действий, образующих упражнение; упражнений в изменяющихся внешних условиях их выполнения, направленных на развитие и поддержание силового центра.

Модуль 4. Базовый

Теория: устное объяснение и демонстрация качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание специальной физической подготовленности обучающихся.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие и поддержание специальной физической подготовленности обучающихся.

Тема 4.1 Комплекс упражнений на развитие статической и двигательной координаций

Координация. Проприоцептивные проводящие пути, несущие импульсы мышечно-суставного чувства и осязания, имеют чрезвычайное значение в спортивной деятельности. Разучивание любого физического упражнения и совершенствование его выполнения – это, прежде всего, тренировка нервной системы. Только благодаря нервной системе достигается та высокая согласованность движений, которая носит название координация. Координация в Пилатесе опирается на согласованность дыхания, выравнивания и силового центра с выполнением упражнения. Благодаря этому методу создается высокоразвитая проприоцептивная чувствительность, позволяющая осознавать качество своих движений.

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание специальных координационных способностей обучающихся.

Практика: выполнение специально-подготовительных упражнений, направленных на развитие и поддержание специальной физической подготовки обучающихся, задачей которых выступает удержание равновесия в позициях, выступающих элементами танцевальных фигур.

Тема 4.2 Комплекс упражнений на развитие индивидуального баланса. Выравнивание

Выравнивание. Тело - единая, замкнутая система. Заметные ограничения, чрезмерный диапазон или асимметрия движений позвоночника - следствие отсутствия баланса между мышцами, недостаточной гибкости, нарушение осанки или травм. Главной целью всех упражнений метода Пилатес является восстановление мышечного баланса. В связи с этим метод Пилатес уделяет особое значение нейтральному положению позвоночника, взаимному расположению позвоночника и таза, оптимальному положению головы, шеи, плеч и конечностей.

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание индивидуального баланса как физического качества обучающихся.

Практика: выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие и поддержание индивидуального баланса как физического качества обучающихся. Комплекс может включать различные комбинации следующих упражнений: позиция релаксации, сжатие подушки, раскатка позвоночника с подушкой, вращение бедер с фиксацией лопаток, вращение бедер с теннисным мячом, стабилизация таза, повороты плеч, повороты головы и опускание подбородка.

Тема 4.3 Комплекс упражнений на развитие координационно-двигательной выносливости

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание координационно-двигательной выносливости обучающихся. При выполнении упражнений суммарная их нагрузка на организм характеризуется следующими компонентами: 1) интенсивность упражнения; 2) продолжительность упражнения; 3) число повторений; 4) продолжительность интервалов отдыха; 5) характер отдыха.

Практика: выполнение следующих комплексов упражнений с повторениями для повышения анаэробных возможностей организма.

А) Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10-15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями.

В) Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15-30 с, интенсивность 90-100% от максимально доступной.

С) Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30-60 с, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

Д) Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности способности. Продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 85-90% от максимально доступной.

Модуль 5. Контрольно-подготовительный

Теория: устное объяснение и демонстрация качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание специальной физической подготовленности обучающихся.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие и поддержание специальной физической подготовленности обучающихся.

Тема 5.1 Комплекс упражнений с контролем концентрации

Концентрация. Этот принцип основан на том, что «тело создается разумом». В Пилатесе каждое движение исходит из сознания, т.е. каждое сокращение и расслабление мышцы контролируется деятельностью мозга. Изначально Джозеф Пилатес назвал свой метод Contrology (Control – управление, регулирование, суффикс -ology переводит Пилатес в разряд научных знаний.). Использование разума идет по трем направлениям – релаксация или расслабление, сосредоточенность и контроль. Расслабление – преодоление нерациональной мышечной напряженности при выполнении двигательных действий.. Методический прием, использующий релаксацию, основан на том, что, прежде чем укреплять ослабленные мышцы, необходимо их расслабить и удлинить (напряженная мышца сильно сокращается и сопротивляется проработке). Сосредоточенность предполагает использование зрительного образа конкретного упражнения: перед выполнением упражнений рекомендуется представить себе модель дыхания и мышцы, которые будут задействованы. Контроль подразумевает практику метода контроля за состоянием мышц мысленным усилием, т.е. сосредоточения мысли на каждом выполняемом движении. Это не только физический, но и психологический тренинг, воздействующий на нервные пути от мозга к мышцам. Осмысленное управление телом связано с развитием кинестетического чувства.

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание общей концентрации обучающихся.

Практика: выполнение комплекса упражнений из непривычных для них

исходных положений; зеркальных упражнений; усложненных упражнений с добавочными движениями; различных комбинаций действий, образующих упражнения; упражнений в изменяющихся внешних условиях их выполнения, направленных на развитие и поддержание концентрации обучающихся.

Тема 5.2 Комплекс упражнений на центрирование

Фундаментом и основным компонентом выполнения упражнений по методу Пилатес является зона источника энергии. Йозеф Пилатес назвал эту зону «каркасом прочности». В научной терминологии - это прямая, наружная косая и поперечная мышцы живота. Их задача - не просто сгибать туловище; они имеют большое значение для правильной осанки и играют большую роль в поддержке средней части. Эти мышцы живота образуют силовой центр. Многие упражнения Пилатеса направлены на укрепление силового центра, который должен непрерывно находиться в действии на протяжении всего упражнения. Именно из этой зоны берет начало энергия, которая используется для выполнения упражнений. При его правильном использовании движения конечностей становятся более скоординированными и согласованными. Выполняя любые упражнения (стоя, сидя или лежа), необходимо нижние мышцы живота подтянуть вверх и внутрь к позвоночнику. Этим они не только подкачиваются (за счет постоянного напряжения), но и создают силовой стержень. Такое центрирование начальный этап большинства упражнений, поскольку обеспечивает стабилизацию туловища и позволяет, не напрягая нижнюю часть спины (не вызывая травмы поясницы), удлинять и вытягивать мышцы. Крепкие глубинные мышцы живота улучшают осанку, улучшают равновесие и координацию движений. Следовательно, тренируя внутренние мышцы, тренируется и проприоцепция

Теория: устное объяснение и демонстрация качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание специальной физической подготовленности обучающихся.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие и поддержание специальной физической подготовленности обучающихся.

Модуль 6. Восстановительный

Теория: устное объяснение и демонстрация качественно верного выполнение упражнений, направленных на развитие, поддержание и восстановление специальной физической подготовленности обучающихся.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие, поддержание и восстановление специальной физической подготовленности обучающихся.

Тема 6.1 Комплекс упражнений на контроль дыхания

Все принципы одинаково важны, но дыхание занимает среди них особое место. Дыхание представляет собой один из ключевых процессов жизни в целом (как горючее для двигателя, который приводит в движение всю систему). Дыхательные мышцы являются единственными из всех скелетных мышц, без которых жизнь невозможна. Скелетные мышцы являются не только органами

движения, но и своеобразными периферическими сердцами, активно помогающими кровообращению, особенно венозному. Сам Пилатес рассматривал дыхание в качестве фундамента для тела, разума и духа. Таким образом, дыхание является связывающим звеном для всех остальных основополагающих принципов. Для Пилатеса важен не только тип дыхания, но и темп. Вдыхая и выдыхая в нужное время, можно замедлять или, наоборот, ускорять движение, когда это нужно.

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание контроля дыхания обучающихся.

Практика: выполнение комплекса упражнений направленных на развитие и поддержание контроля дыхания обучающихся.

Тема 6.2 Комплекс упражнений на контроль плавности выполнения

Плавность выполнения. Каждое упражнение следует выполнять в определенном темпе и ритме. Одни делаются медленно, другие связаны с довольно быстрыми движениями. Но все они требуют равномерности и плавности движений при сохранении управляемости, контроля и концентрации внимания на работе мышц. Энергия может направляться внутрь, к центру, что происходит при сокращении мышц, или наружу, от центра, что происходит при вытягивании в стороны от сильного центра. Мышцы легче растягивать медленно и спокойно - так снижается риск повреждения сустава, а мышца быстрее приспосабливается к нагрузке.

Все эти принципы объединяет то, что в каждом из них присутствует как физический, так и ментальный компонент. С их помощью осуществляется взаимодействие тела и сознания. В какой мере эти принципы будут применяться в ходе тренировок, зависит от конкретной ситуации: в одних случаях, уделяя внимание физическим аспектам, можно повысить мышечный тонус, в других, уделяя внимание ментальному аспекту, - снять стресс, улучшить концентрацию и внимание. И то и другое позволит улучшить спортивные результаты.

Несмотря на то, что большинство упражнений не являются аэробными, тренинг по методу Пилатес адаптирует организм к возрастающим нагрузкам за счет повышения выносливости глубоких стабилизирующих мышц туловища.

Теория: устное объяснение и демонстрация качественно верного выполнения упражнений, направленных на развитие и поддержание специальной физической подготовленности обучающихся.

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие и поддержание специальной физической подготовленности обучающихся.

Модуль 7. Контрольная диагностика

Практика: сдача обучающимися нормативов через выполнение упражнений, обозначенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», утвержденном приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 961, и необходимых для зачисления и перевода на

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Танцевальный спорт».

Модуль 8. Восстановительно-поддерживающие мероприятия

Теория: устное объяснение и демонстрация педагогом восстановительно-поддерживающих уровень подготовленности обучающихся мероприятий, отличных от привычной тренировочной деятельности, являющихся альтернативными средствами реализации программы.

Практика: выполнение обучающимися восстановительно-поддерживающих их уровень подготовленности мероприятий.

Модуль 9. Подводящие итоги мероприятия

Теория: посредством устного опроса получение обратной связи от обучающихся об их впечатлениях о программе и самооценке достижения обучающимися планируемых на текущий год результатов прохождения программы; ознакомление обучающихся с содержанием программы на следующий учебный год.

1.4. Планируемые результаты

К группе **личностных** результатов относятся следующие:

- приверженность обучающихся к здоровому состоянию своего тела и образу жизни;
- наличие у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, в том числе в виде спорта «Танцевальный спорт»;
- наличие у обучающегося мотивационной составляющей для занятий физической культурой и спортом, в том числе в виде спорта «Танцевальный спорт»;
- наличие у обучающихся высокоразвитых волевых качеств.

Группа **предметных** результатов представлена следующими результатами:

- наличие у обучающихся общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «Танцевальный спорт»;
- наличие у обучающихся ряда сформированных двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «Танцевальный спорт»;
- наличие у обучающихся гармонично развитых физических качеств;
- наличие у обучающихся уровня физической подготовленности, соответствующего уровню физической подготовленности на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Танцевальный спорт»;
- наличие у обучающихся тактико-психологической подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт»;
- наличие у обучающихся опыта участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт».

Группа **метапредметных** результатов делится на следующие подгруппы и соответствующие ей результаты:

Регулятивные:

- эффективное распределение обучающимися сил, требуемые на реализацию определенного количества задач;

- применение обучающимися необходимых в тех или иных условиях мыслительных операций: анализ, синтез, обобщение, классификации и им подобных в отношении входящей информации;

- умение обучающихся вырабатывать алгоритм действий, ведущий к достижению намеченной цели;

- умение обучающихся контролировать реализацию своих действий в соответствии с намеченным планом.

Познавательные:

- способность обучающихся разграничивать главную и стороннюю в определенной ситуации информацию;

- умение обучающихся выявлять причинно-следственные связи;

- способность обучающихся к самоорганизации.

Коммуникативные:

- умение обучающихся находить компромисс в условиях столкновения интересов в коллективе;

- формирование у обучающихся навыков межличностного общения и сотрудничества.

II. Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график является приложением к образовательной программе и составляется для каждой учебной группы (ФЗ №273, ст.2, п.9) Приложение №1.

2.2. Формы контроля и аттестации

Для проверки соответствия планируемых и фактических результатов прохождения обучающимися программы целесообразно использовать следующие формы контроля и аттестации:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение упражнений;
- фиксация текущих результатов;
- сдача нормативов;
- участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Танцевальный спорт»;
- устный опрос.

2.3. Диагностический инструментарий

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Танцевальный спорт», обозначенные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», утвержденном приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 961. (Приложение №3)

2.4. Условия реализации программы

2.4.1. Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, отвечающий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н. и квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1).

2.4.2. Материально-техническое оснащение:

Обозначенное федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», утвержденном приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 961, **материально-техническое оснащение:**

Таблица №2

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы до 200 кг	штук	1
2.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	6
4.	Жилет с отягощением	штук	14
5.	Зеркало 12х2 м	штук	1
6.	Мат гимнастический	штук	14
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
9.	Обруч гимнастический	штук	14
10.	Палка гимнастическая	штук	14
11.	Пояс утяжелительный	штук	14
12.	Рулетка 20 м металлическая	штук	1
13.	Скакалка гимнастическая	штук	14
14.	Станок хореографический 12 м	комплект	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	7
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
17.	Утяжелители для ног	комплект	14
18.	Утяжелители для рук	комплект	14
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Брусья гимнастические	штук	1
21.	Паркет (паркетная доска) (от 162 м ²)	комплект	1

2.5. Методическое обеспечение

Структура и содержание программы построены на общеметодических и специфических принципах системы подготовки спортсменов.

Общеметодические принципы:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- систематичности.

Специфические принципы:

- единства общей и специальной подготовки спортсмена;
- единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- неординарной волнообразность динамики нагрузок;
- соревновательно-соотнесенной цикличности тренировочного процесса.

Методам обучения, применяемым в ходе реализации программы, соответствуют определенные приемы и способы их осуществления. Допускается их комбинирование в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Повышение уровня физической подготовленности танцоров-спортсменов 14-15 лет посредством системы «ПИЛАТЕС»» физкультурно-спортивной направленности клуба спортивного бального танца «Матадор».

Таблица №3

Методы обучения	Приемы обучения
Словесный	Описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба.
Наглядной демонстрации	Показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, использование внешних ориентиров, ограничителей движений, кино- и видеофильмов, наблюдения и др.
Упражнения	Целостный и расчлененный.

С помощью **словесного метода** и его приемов воздействие оказывается преимущественно на вторую сигнальную систему. Постепенное овладение двигательными действиями способствует развитию активной мыслительной деятельности обучающегося.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения. В данном случае преимущественное воздействие на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор. У детей создается зрительный образ танцевального движения, и чем точнее этот образ соответствует технике идеально показанного движения, тем быстрее и правильнее они выполняют данное движение.

Метод упражнения позволяет воздействовать на двигательную сферу обучающегося. При этом формируется образ движения, двигательное умение, а затем и навык. Здесь чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяется с рациональной деятельностью, с практикой, что, в

конечном итоге, приводит к технически правильному исполнению изучаемого двигательного действия.

Метод упражнения применяется в виде **целостного** и **расчлененного выполнения упражнения**.

При **целостном методе** упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих упражнений. Этот метод имеет следующие разновидности:

- самостоятельное выполнение изучаемого движения;
- выполнение упражнения с направляющей помощью;
- замедленная или быстрая проводка.

С помощью **расчлененного метода** изучаются технически сложные танцевальные движения. Они предварительно делятся на относительно самостоятельные составные части, и каждая из них изучается отдельно. Принято выделять две основные разновидности метода расчленения движения:

- собственно расчлененный метод с использованием относительно крупных двигательных заданий, охватывающих одну часть или несколько фаз изучаемого движения;
- метод решения узких двигательных задач, применяемых для уточнения представлений о фазах движения, осанке, величине суставных углов, моменте количества движения, о способах исправления ошибки в движениях.

При использовании того или иного метода необходимо учитывать индивидуальные особенности, способности и подготовленность обучающегося, наличие соответствующих условий и средств обучения.

III. Список литературы

1. Нормативно-правовое обеспечение программы.

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 17.02.2023 N 26-ФЗ)
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022);
4. Федеральный закон от 21 июля 2014 г. N 212-ФЗ "Об основах общественного контроля в Российской Федерации" (С изменениями и дополнениями от 27 декабря 2018 г.);
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в сфере образования и науки» (Собрание законодательства Российской Федерации, 7 мая 2012 г., № 19, ст. 2336);
6. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Собрание законодательства Российской Федерации, 14 мая 2018 г., № 20, ст. 2817);
7. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» (Собрание законодательства Российской Федерации, 27 июля 2020 г., № 30, ст. 4884);
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие образование» (с изменениями от 27 февраля 2023 г.);
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 3 апреля 2021 г. N 542 "Об утверждении методик расчета показателей для оценки эффективности деятельности высших должностных лиц (руководителей высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации и деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, а также о признании утратившими силу отдельных положений постановления Правительства Российской Федерации от 17 июля 2019 г. N 915";
10. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 г. № 996-р);
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р" (Собрание законодательства Российской Федерации, 11 апреля 2022 г., N 15, ст. 2534);
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 2 сентября 2021 г. N 2424-р "Об утверждении Национального плана ("дорожной карты")

развития конкуренции в Российской Федерации на 2021-2025 годы" (Собрание законодательства Российской Федерации, 13 сентября 2021 г., N 37, ст. 6553);

13.Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. NN 882, 391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ";

14.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (в ред. от 21 апреля 2023 г.);

15.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2021 г. N 262 "Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование";

16.Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

17.Федеральный проект "Успех каждого ребенка" (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018 г, пр. 3);

18.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

19.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

20.Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29 декабря 2022 года № АБ-3915/06 "О направлении методических рекомендаций "Закон Ростовской области от 14.11.2013 №26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями и дополнениями 24.01.2023 N 824-ЗС);

21.Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

22.Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 27.02.2023 №176 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения Целевой модели дополнительного образования детей в Ростовской области»

23. Приказ Управления образования города Ростова-на-Дону от 15.05.2023 №399 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ образовательных организаций в городе Ростове-на-Дону»;

24. Методические рекомендации по оформлению и подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры независимой оценки качества для включения в реестр сертифицированных программ. - Ростов-на-Дону: Региональный модельный центр РО, 2023. - 25 с.

25. Локальные акты МБУ ДО ДДТ: Устав, Учебный план, Положения о структурных подразделениях, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Литература

1. Алперс, Э. Пилатес: совершенное руководство для сильного, стройного и здорового тела / Э. Алперс. — М. : АСТ, 2006. — 272 с.

2. Вейдер, С. Йога+пилатес. Модный фитнес для души и тела / Синтия Вейдер. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 224 с.

Дан, О. Пилатес гимнастика звезд / О. Дан. — СПб. : Питер, 2007. - 122 с.

3. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – М: Олимпия, 2008.- 624 с.

4. Исаковиц, Р. Анатомия пилатеса / Р. Исаковиц, К. Клиппингер. – Мн: Поппури, 2012. – 240 с.

5. Кнастер, М. Мудрость тела / М. Кнастер. – М.: Эксмо-Пресс, 2002. – 496 с.

6. Кочерин, П. М. Формирование спортивного мастерства танцевальных пар 14-15 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / 13.00.04 / П. М. Кочергин. - Набережные Челны, 2011. – 25 с.

7. Повышение физической подготовленности танцоров 16-18 лет посредством системы ПИЛАТЕС <https://s.science-education.ru/pdf/2015/1/139/> Терехова М.А. 1, Чикалова Г.А. 1, Колесников С.Б.

8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - 4-е изд., испр. и доп. изд. - СПб.: Лань, 2005. - 384 с.

9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2018. – 480 с.

10. Чикалова, Г. А. Методика развития специальной выносливости в спортивных танцах / Г. А. Чикалова, М. А. Терехова // Спортивные танцы: Материалы V Юбилейной Российской научно-методической конференции по проблемам развития спортивных танцев. – М.: РГАФК, 2001. – С. 32-35.

11. Шмидт Р. Соматовисцеральная сенсорная чувствительность // Физиология человека / Под ред. академика П. Г. Костюка. - 3-е изд. - М.: «Мир», 2005. – 864 с.

12. Иссурин В.Б. И85 Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин – М. : Спорт, 2019. – 464 с

Приложения

Приложение №1

Календарный учебный график

Таблица №4

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов	Время проведения занятия	Тип занятия	Место проведения	Форма контроля
		Вводное занятие Инструктаж по соблюдению требований безопасности в ходе реализации программы	3		Теоретический	МАОУ «Лицей экономический №14»	Педагогическое наблюдение
		Инструктаж по соблюдению требований безопасности в ходе реализации программы	3		Теоретический	МАОУ «Лицей экономический №14»	Педагогическое наблюдение
		Знакомство с обучающимися	3		Теоретический	МАОУ «Лицей экономический №14»	Педагогическое наблюдение
		Формирование у обучающихся представления о цели, задачах и содержании программы	3		Теоретический	МАОУ «Лицей экономический №14»	Педагогическое наблюдение
		Диагностика	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Диагностика	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Диагностика	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Освоение фундаментальных принципов пилатеса	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Освоение	3		Комбини	МАОУ	Выполнение

		фундаментальных принципов пилатеса			нирова нный	«Лицей экономи ческий №14»	упражнений
		Освоение фундаментальных принципов пилатеса	3		Комби нирова нный	МАОУ «Лицей экономи ческий №14»	Выполнение упражнений
		Освоение фундаментальных принципов пилатеса	3		Комби нирова нный	МАОУ «Лицей экономи ческий №14»	Выполнение упражнений
		Освоение фундаментальных принципов пилатеса	3		Комби нирова нный	МАОУ «Лицей экономи ческий №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на освоение моделей дыхания	3		Комби нирова нный	МАОУ «Лицей экономи ческий №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на освоение моделей дыхания	3		Комби нирова нный	МАОУ «Лицей экономи ческий №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на освоение моделей дыхания	3		Комби нирова нный	МАОУ «Лицей экономи ческий №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на освоение моделей дыхания	3		Комби нирова нный	МАОУ «Лицей экономи ческий №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на освоение моделей дыхания	3		Комби нирова нный	МАОУ «Лицей экономи ческий №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений, управляющих движениями позвоночника	3		Комби нирова нный	МАОУ «Лицей экономи ческий №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений, управляющих	3		Комби нирова	МАОУ «Лицей	Выполнение упражнений

		движениями позвоночника			нный	экономический №14»	
		Комплекс упражнений, управляющих движениями позвоночника	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений, управляющих движениями позвоночника	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений, управляющих движениями позвоночника	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на укрепление центра силы	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на укрепление центра силы	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на укрепление центра силы	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на укрепление центра силы	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на укрепление центра силы	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на развитие статической и двигательной координаций.	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на развитие статической и двигательной	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений

		координаций.				ческий №14»	
		Комплекс упражнений на развитие статической и двигательной координаций.	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на развитие статической и двигательной координаций.	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на развитие статической и двигательной координаций.	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на развитие индивидуального баланса. Выравнивание.	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на развитие индивидуального баланса. Выравнивание.	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на развитие индивидуального баланса. Выравнивание.	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на развитие индивидуального баланса. Выравнивание.	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на развитие индивидуального баланса. Выравнивание.	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на развитие координационно-двигательной выносливости	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на развитие координационно-двигательной	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический	Выполнение упражнений

		выносливости				№14»	
		Комплекс упражнений на развитие координационно-двигательной выносливости	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на развитие координационно-двигательной выносливости	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на развитие координационно-двигательной выносливости	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений с контролем концентрации.	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений с контролем концентрации.	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений с контролем концентрации.	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений с контролем концентрации.	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений с контролем концентрации.	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на центрирование.	3		Контрольный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Сдача нормативов
		Комплекс упражнений на центрирование.	3		Контрольный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Сдача нормативов

		Комплекс упражнений на центрирование.	3		Контрольный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Сдача нормативов
		Комплекс упражнений на центрирование.	3		Контрольный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Сдача нормативов
		Комплекс упражнений на центрирование.	3		Контрольный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Сдача нормативов
		Комплекс упражнений на контроль дыхания.	3		Практический	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на контроль дыхания.	3		Практический	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на контроль дыхания.	3		Теоретический	МАОУ «Лицей экономический №14»	Устный опрос
		Комплекс упражнений на контроль дыхания.	3		Теоретический	МАОУ «Лицей экономический №14»	Устный опрос
		Комплекс упражнений на контроль плавности выполнения.	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на контроль плавности выполнения.	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений на контроль плавности выполнения.	3		Комбинированный	МАОУ «Лицей экономический №14»	Выполнение упражнений
		Комплекс упражнений	3		Комби	МАОУ	Выполнение

		на контроль плавности выполнения.			нирова нный	«Лицей экономи ческий №14»	упражнений
		Контрольная диагностика	3		Комби нирова нный	МАОУ «Лицей экономи ческий №14»	Выполнение упражнений
		Контрольная диагностика	3		Комби нирова нный	МАОУ «Лицей экономи ческий №14»	Выполнение упражнений
63		Контрольная диагностика	3		Комби нирова нный	МАОУ «Лицей экономи ческий №14»	Выполнение упражнений
		Контрольная диагностика	3		Комби нирова нный	МАОУ «Лицей экономи ческий №14»	Выполнение упражнений
		Восстановительно-поддерживающие мероприятия	3		Комби нирова нный	МАОУ «Лицей экономи ческий №14»	Выполнение упражнений
		Восстановительно-поддерживающие мероприятия	3		Комби нирова нный	МАОУ «Лицей экономи ческий №14»	Выполнение упражнений
		Подводящие итоги мероприятия	3		Комби нирова нный	МАОУ «Лицей экономи ческий №14»	Выполнение упражнений
		Итого	216				

\

Приложение №2

Пример профилирующего учебно-тренировочного занятия по Пилатесу

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть (общая и специальная разминка) (8 мин.)	Разогрев шейного отдела позвоночника		
	Наклоны головы (влево-вправо) И.П.: ноги на ширине плеч. Сделать вдох	5 раз в каждую сторону	При выполнении наклонов коснуться ушами плеч (на выдохе).
	Повороты головы (влево-вправо) И.П.: ноги на ширине плеч. Сделать вдох	5 раз в каждую сторону	при поворотах подбородок описывает дугу 180 градусов (на выдохе).
	Разогрев грудного отдела позвоночника		
	Повороты корпуса. И.П.: ноги на ширине плеч, «руки сложены для мольбы», пальцы оттянуты, указательные пальцы упираются в подбородок, большие – в грудную клетку	5 раз в каждую сторону	Медленно поворачивать корпус вправо (выдох), зафиксировать максимальную амплитуду в течение 5 сек. После этого вернуться в ИП (вдох), повторить влево (выдох)
	Вращение плеч (вперёд-назад). И.П.: ноги на ширине плеч. Сделать вдох.	5 раз в каждую сторону	Медленно поворачивать плечи вперёд, стараясь описывать круговые траектории, при этом плечи должны проходить точки максимальных амплитуд
	Скручивание И.П.: ноги на ширине плеч. Сделать вдох.	3 раза	Скручивание вниз к ногам (выдох), внизу – вдох, на выдохе – раскручивание в ИП
II.	Укрепление силового центра		
	Скручивание И.П. Лежа на спине, ноги в коленях согнуты, ступни	8 раз	Выдох: медленно согнуть шею и верхнюю часть туловища, чтобы лопатки оторвались от мата, поясницу оставить плотно прижатой. Сильнее

	поставить на мат на ширину бедер Руки ладони на затылок, пальцы в замок, локти в сторону. Вдох.		напрягая мышцы живота, продолжить увеличивать изгиб позвоночника. Вдох: сделать паузу. Выдох: медленно от туловища к голове принять И.П.
	Повороты таза лежа на спине И.П. Лежа на спине, ноги в коленях согнуты над тазобедренными суставами, голени параллельно полу. Руки вдоль тела, ладони вниз. Вдох.	5 раз в каждую сторону	Выдох: втянуть живот, слегка наклонить таз вперед. Напрячь приводящие мышцы бедра, ноги плотно вместе. Вдох: повернуть среднюю и нижнюю часть бедра влево, таз и колени должны двигаться вместе. Выдох: вернуться в И.П. Вдох: повторить вправо.
	Круги ногами И.П. Лечь на спину, ноги прямые, л.н. вертикальное положение, пальцы ног оттянуть. Пальцы пр.н. вверх. Руки вдоль тела, ладони вниз. Вдох.	по 5 раз каждой ногой	Выдох: Круговым движением отвести ногу за среднюю линию тела, одна половина таза отрывается от мата. Продолжить круговое движение над нижней ногой, опуская таз на мат. Вдох: Продолжая движение отвести ногу в сторону, вернуть в И.П. Повторить другой ногой.

	«Сотня» И.П. Лечь на спину, ноги прямые, поднять их на 60% от пола или выше, таз в нейтральном положении пальцы ног оттянуты. Руки вдоль тела, ладони вниз. Вдох	10 раз	Выдох: втянуть живот положение в.ч. тела как при скручивании . Вытянуть руки вперед на высоту 15-20 см от бедер, ладони вниз. Вдох: сделать 5 колебательных движений руками вверх и вниз, используя ударное дыхание. Выдох: сделать 5 колебательных движений руками вверх и вниз, используя ударное дыхание.
Мобильность и артикуляция позвоночника			
	«Перекаты с прямыми ногами» И.П. Лечь на спину, вытянуть руки вдоль туловища ладонями вниз. Поднять выпрямленные ноги под углом около 60 градусов к полу или даже выше, если это поможет лучше удержать стабильное положение таза. Выдох.	6 раз	Вдох: поднять ноги вертикально. Выдох: согнуть позвоночник, оторвать таз от мата и подать его в направлении плеч, в то же время ноги проходят над головой. Вдох: опустить ноги до пола, а затем развести их на ширину плеч. Выдох: Медленно перекатываясь на спине, опустить таз на мат, после этого продолжить опускать ноги до И.П. Повторить упражнение еще раз, начиная с разведенными ногами, а , когда ноги находятся за головой, свести их вместе.
Упражнения с опорой тела на руки			
	Подъем ног из упора лежа И.П. Упор лежа. Выдох.	5 раз каждой ногой	Вдох: поднимите одну ногу. Выдох: опустите ногу в И.П. Вдох: поднять другую ногу. Выдох: опустить в И.П.
Проработка косых мышц живота			
	Махи ногами лежа на боку И.П. Лечь на бок и отклонить ноги немного вперед по отношению к туловищу, оттянуть носки. Согнуть обе руки в локтях, ладони на затылок, пальцы в замок. Поднять голову от мата. Выдох.	8 раз каждой ногой	Вдох: согнуть верхнюю ногу в тазобедренном суставе. Дойдя до крайней точки, отвести немного назад и снова подать дальше вперед. Двигать плавно. Выдох: сделать то же назад.
Упражнения на повышение мышечной силы, выносливости и координации			

мышц спины		
<p>«Плавание» И.П. Лежа на животе, руки перед собой, ладони вниз. Слегка приподнять от мата руки и ноги. Ноги прямые, носки оттянуты.</p>	10 циклов дыхания	<p>Поднять правую руку и левую ногу. Поднять левую руку и правую ногу, разноименные конечности возвращаются в И.П.</p>
<p>«Двойной удар» И.П. лежа на животе, положить подбородок на мат. Согнуть руки в локтях и свести их за спиной в замок. Тыльные стороны ладоней лежат на крестце. Приподнять обе ноги примерно на 2 см от мата. Выпрямить ноги в коленях и слегка оттянуть носки. Вдох.</p>	6 раз.	<p>Выдох: энергично согнуть ноги в коленях, пытаясь достать пятками до ягодиц. Вдох: Поднять грудь от мата, выпрямить руки в локтях, чтобы тыльные стороны ладоней были обращены в сторону ног. Одновременно выпрямить ноги в коленях, стараясь поднять их как можно выше от пола. Вернуться в И.П.</p>

<p>Ча. Пилатес (La)-вариативная часть занятия (20 мин.)</p>	<p>«Альбатрос» И.П. Держа в руках гантели, ноги чуть шире бедер. Согнуть ноги в коленях и, подтянув центр, наклониться в тазобедренных суставах. Вытягиваться от макушки до копчика с подтянутым центром. Выбрать на полу точку. Руки вытянуты вперед и немного согнуты в локтях.</p>	10 раз.	<p>Вдох: вытянуть позвоночник. Выдох: подтянуть центр, поднять руки через стороны на высоту плеч. Локти согнуты. Свести лопатки внизу спины. Вдох: руки в И.П. Основные моменты ♦ Держать шею вытянутой. Сохранять изгиб рук. ♦ Следить за движением лопаток, которые сводятся, но не поднимаются.</p>
	<p>«Подъем ног лежа на боку» И.П. Лечь на бок вытянуть нижнюю руку и обе ноги в одну линию с телом, голова на нижней. руке. Упор согнутой верхней рукой, пальцы в сторону головы. Вдох.</p>	8 раз на каждом боку	<p>Выдох: приподнять обе ноги вместе, затем увеличить подъем за счет бокового сгибания позвоночника. Выдох: опустить ноги до касания с полом. Выполняется с утяжелителями на голеностопах</p>
	<p>«Пила» И.П. Сед, ноги чуть шире плеч, носки к голени, руки в стороны на уровне плеч и чуть назад, ладони вниз. Выдох.</p>	5 раз в каждую сторону	<p>Вдох: повернуть туловище в сторону и наклонить голову и верхнюю часть туловища вперед. Достать рукой до внешней поверхности разноименной стопы. Вторая рука поворачивается внутрь в плечевом суставе и отводится назад и вверх. Выдох: не разгибаясь еще три наклонных движения, каждый раз чуть дальше (как пила). Выпрямиться, вернуться в И.П. Вдох: то же в другую сторону со 2-ой фазы. Выдох: вернуться в И.П.</p>
	<p>«Ныряющий лебедь» И.П. упор лежа на предплечьях, приподнять грудь от мата. Локти выдвинуты вперед и расставлены шире плеч, кисти рук соприкасаются друг с другом. Ноги выпрямлены и сведены, носки слегка оттянуты. приподнять верхнюю часть туловища. Выдох.</p>	5 раз	<p>Вдох: выпрямляя руки в локтях и поднимая их в стороны до уровня плеч, поднять грудь еще выше, одновременно отрывая от мата обе ноги. Выдох: перекатиться на животе вперед. Вдох: перекатиться на животе назад.</p>

	«Вверх и назад» И.П.О.С. ноги на ширину бедер. Руки, удерживающие шест или шарф, расставлены примерно на метр, прямые, но не напряженные.	5 раз	Вдох: вытянуться вдоль позвоночника и медленно поднять шест вверх Выдох: сводя лопатки, широким кругом занести шест за спину. Вдох: поднять шест над головой. Выдох: опустить перед собой.
	Повороты корпуса сидя И.П. Сед, носки к голеням, руки в стороны на уровне плеч и чуть назад, ладони вниз. Вдох.	5 раз в каждую сторону	Выдох: повернуть туловище в сторону, и после остановки сделать еще одно движение в эту же сторону. Вдох: вернуться в И.П. Выдох: сделать тоже в другую сторону. Вдох: вернуться в И.П.

Шб. Пилатес (St)-вариативная часть занятия (20 мин.)	«Перекаты на животе» И.П. Лечь на живот, согнуть ноги в коленях и свести их вместе. Взять руками за одноименные ступни. Приподнять голову, грудь и колени от мата. Выдох.	10 раз.	Вдох: перекатится на животе вперед. Выдох: перекатится на животе в обратном направлении.
	«Куриные крылышки» И.П. Лечь на спину, согнув ноги в коленях и поставив на ширину бедер. Таз в Н.П. Кисти касаются пола, руки согнуты в локтях, локти на уровне плеч, предплечья параллельны туловищу, ладони вверх, пальцы вытянуты. Вдох.	Повторить 5 раз.	Выдох: подтянуть центр, начать медленно продвигать локти вдоль корпуса, чтобы руки уподобились куриным крылышкам. Мобилизовать мышцы, расположенные ниже лопаток. Лопатки сводить вниз. Повернуть кисти внутрь, чтобы они скользили по полу краями больших пальцев. Удерживать предплечья на полу, параллельно туловищу. Шея расслаблена и вытянута, сохранять ощущение широты и открытости. Вдох, сохранить расслабленность и открытость верхней части тела. Выдох, вернуть руки в И.П.
	Вращение плечами И.П. О.С. Представить, что к оконечности каждого плеча прикреплен карандаш.	5 раз в каждую сторону 5 раз в каждую сторону 5 раз в каждую сторону	1. Нормально дыша, вращать плечами назад, рисуя круги карандашами. Шея расслаблена, голова тянется вверх. Движение из сильного центра под грудиной. 2. Согнуть руки в локтях так, чтобы они уподобились куриным крылышкам. Нормально дыша, делать круги руками, продолжая работать «изнутри». 3. Вытянуть руки и стороны, сохраняя их естественный изгиб. Локти расслаблены. Делать круги руками, рассматривая руку как единое целое.
Ш. Заключительная	Разведение рук. И.П. Лечь на бок согнув ноги в коленях. Спина прямая. Руки вытянуты перед грудью на уровне плеч, ладони сомкнуты.	Повторить по 5 раз на каждую сторону.	Вдох: медленно вытянуть и поднять руку, сохраняя мягкость локтя и делая такое движение, словно распахиваете дверь. Следить взглядом за кистью руки так, чтобы голова двигалась вместе с рукой, коснуться пола за спиной. Колени вместе, живот подтянут. Выдох: принять И.П..

	Релаксация. И.П. Лечь на спину, согнув ноги в коленях и поставив на ширину бедер. Таз в Н.П. Руки на животе, локти разведены в стороны, плечи открыты.		Начиная со ступней до лба, сосредоточить внимание на расслабление каждой части тела
--	--	--	---

Приложение №3

Пример учебно-тренировочного занятия по пилатесу с восстанавливающим эффектом

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть (общая и специальная разминка) (8 мин.)	И.П. Сед, ноги согнуты в коленях и скрещены и перед собой, руки подняты вверх над головой, слегка согнуты в локтевых суставах, ладони внутрь, направлены друг к другу.	12 счетов 12 счетов 12 счетов	Опустить руки через стороны вниз до уровня плеч и плавно запрокинуть голову назад. Поднять руки вверх, ладони в стороны, задержатся. Наклонить голову вниз, максимально округляя спину, опустить руки через стороны и скрестив их перед грудью обхватить себя за плечи.
	И.П. Сед, ноги согнуты в коленях и скрещены перед собой, руки упираются в пол	12 счетов 12 счетов	Согнуть левую руку в локтевом суставе, расположить ладонь на правой стороне головы. Надавливая ладонью наклонить голову влево. Положить правую ладонь на левую и мягко наклонить голову вперед. Повторить в другую сторону
	И.П. Сед, ноги согнуты в коленях и скрещены перед собой, левая рука согнута в локте, ладони, предплечья прижаты к полу. Правая рука вытянута вверх, ладонь направлена влево.	12 счетов 12 счетов 12 счетов	Потянутся правой рукой вверх и в сторону. Из И.П. выполнить наклон вперед и влево и потянуться за руками. Из И.П. выполнить наклон вперед и потянуться за руками. Повторить в другую сторону.

II. Основная часть (45 мин.)	<p>Растяжка спины И.П. Сед, ноги немного шире плеч, пальцы ног вверх. Ладони выпрямленных рук вблизи таза. Вдох.</p>	5 раз	<p>Выдох: втянуть живот и наклонить голову, согнуть верхнюю часть спины и протянуть руки вперед. Ладони скользят вперед по мату между ног. Вдох: вернуться в И.П.</p>
	<p>Растяжка подколенных мышц. И.П. Лечь на спину, согнув ноги в коленях и поставив на ширину бедер. Подтянув одну ногу, согнутую в колене, к груди, обернуть эластичную ленту вокруг подошвы, держа его хватом снизу, ладонями к себе. Вдох.</p>	5 раз для каждой ноги.	<p>Выдох: втянуть живот . Медленно поднять ногу, выпрямляя ее и подтягивая ступню вниз. Копчик остается прижатым к полу. Задержать ногу до десяти. Расслабить ногу, мягко возвращая ее в исходное положение.</p>
	<p>«Потягивающаяся кошка» И.П. Встать на четвереньки. Колени под тазобедренными суставами, ладони - под плечевыми. Придать тазу и позвоночнику нейтральное положение. Вдох.</p>	5 раз	<p>Выдох: таз назад, выгнуть спину вверх. Вдох: вернуться в И.П. Выдох: разогнуть верхнюю часть позвоночника. Вдох: вернуться в И.П.</p>

	<p>Ромбовидный пресс И.П. Лечь на живот; ноги параллельны друг другу; ступни на ширине бедер. Сложить пальцы подо лбом, создать руками форму ромба. Локти раздвинуты. лопатки расслаблены.</p>	5 раз	<p>Выдох: вытянуться вдоль позвоночника. Выдох: подтянуть центр, тянуть лопатки к пояснице, туловище и шею - вперед «через» макушку и приподнять голову на несколько сантиметров над полом. Взгляд в пол, задняя сторона шеи вытянута. Установить «реальный» контакт с поясницей. Вдох: удерживать это положение. Низ живота приподнят, но ребра прижаты к полу. Выдох: медленно опустится в И.П..</p>
	<p>«Волна» И.П. Лежа на спине, ноги в коленях согнуты, ступни поставить на ширину бедер. Руки вдоль тела, ладони вниз. Вдох.</p>	10 раз.	<p>Выдох: втянуть п.ст. живота. Волнообразным дв. пос-но приподн. от пола таз, поясн., сред., верхн. часть спины. Вдох: выпрямить тело до прямой линии от плеч до коленей. Выдох: медленно, от верхн.ч. спины к тазу принять И.П.</p>
	<p>Растяжка одной ноги И.П. Лежа на спине, положение в.ч. тела как при скручивании подтянуть одно колено к груди Ладонь одноименной руки обхватывает голень чуть выше голеностопного сустава, другая нах-тся на колене. Приподнять прямую ногу, чтобы поясница сохраняла плотный контакт с матом. Носки ног оттянуты. Вдох.</p>	10 раз, по 5 каждой ногой, завершая каждую смену выдохом.	<p>Вдох: Сгибать выпрямленную ногу и выпрямлять согнутую. Выдох: к завершению выдоха полностью поменять положение рук и ног.</p>

	<p>Подъем согнутых ног лежа на спине И.П. Лежа на спине, ноги в коленях согнуты, ступни поставить на ширину бедер. Руки вдоль тела, ладони вниз. Вдох.</p>	5 раз каждой ногой.	<p>Выдох: не меняя угол между голенью и бедром, поднять одну ногу до вертикального положения бедра, голень параллельно полу. Вдох: опустить ногу до касания пальцами мата без движения в колене.</p>
	<p>Перекаты на спине И.П. Сидя, свести ноги вместе, подтянуть колени к груди. Наклонить голову к коленям. Плотно обхватить руками голени. Оторвать ступни от пола и удерживать равновесие только на ягодицах. Выдох.</p>	10 раз.	<p>Вдох: Мягко перекатиться на спине назад. Выдох: вернуться в И.П.</p>
	<p>Мостик на плечах И.П. Лежа на спине, ноги в коленях согнуты, ступни на ширину бедер. Руки вдоль тела, ладони вниз. Приподнять таз и поставить ладони под поясницу. Поднять одну ногу, подтянуть колено к груди, затем выпрямить ее вертикально вверх, оттянуть носок.</p>	5 раз каждой ногой.	<p>Выдох: опустить ногу вперед параллельно полу. Вдох: поднять ногу вертикально.</p>

	<p>«Удар пяткой» И.П. упор лежа на предплечьях., приподнять верхнюю часть туловища. Угол между плечом и туловищем примерно 90%. Кисти рук сжаты в кулаки, соприкасаются друг с другом. Ноги выпрямлены, носки оттянуты. Выдох.</p>	10 раз каждой ногой.	<p>Вдох: приподнять ноги на 5 см от пола, согнуть одну ногу в колене, стараясь коснуться пяткой ягодицы. Выдох: выпрямить ногу, согнуть другую.</p>
Ш. Заключительная часть (7 мин.)	<p>Разведение рук. И.П. Лечь на бок согнув ноги в коленях. Спина прямая. Руки вытянуты перед грудью на уровне плеч, ладони сомкнуты.</p>	Повторить по 5 раз на каждую сторону.	<p>Вдох: медленно вытянуть и поднять руку, сохраняя мягкость локтя и делая такое движение, словно распахиваете дверь. Следить взглядом за кистью руки так, чтобы голова двигалась вместе с рукой, коснуться пола за спиной. Колени вместе, живот подтянут. Выдох: принять И.П.</p>
	<p>Релаксация. И.П. Лечь на спину, согнув ноги в коленях и поставив на ширину бедер. Таз в Н.П. Руки на животе, локти разведены в стороны, плечи открыты.</p>		<p>Начиная со ступней до лба, сосредоточить внимание на расслабление каждой части тела</p>

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Танцевальный спорт», обозначенные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Танцевальный спорт», утвержденном приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 961

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки с вращением скакалки вперед в течение 1 мин	количество раз	не менее	
			70	
2.2	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	
			10,0	