

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa72603da3b9b5594c89e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»

(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано

и.о. декана факультета физической культуры и  
спорта

« 26 »

2024 г.

/Кулишенко И.В./

### Рабочая программа дисциплины

Пилатес (стретчинг, колланетика)

### Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

### Профиль:

Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

### Квалификация

Бакалавр

### Формы обучения

Очная, заочная

Согласовано учебно-методической  
комиссией факультета физической  
культуры и спорта

Протокол «26» марта 2024 г. № 8

Председатель УМКом

/Кулишенко И.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных  
дисциплин

Протокол от «6» марта 2024 г. № 8

Зав. кафедрой

/Тюшер Ю.Л./

Москва

2024

Автор-составитель:

Никитинская В.Н., доцент кафедры спортивных дисциплин,

Сулим А.С., доцент кафедры спортивных дисциплин.

Рабочая программа дисциплины «Пилатес (стретчинг, колланетика)» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.2018г. № 125.

Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. Планируемые результаты обучения.....                                                        | 4     |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....                                 | 4     |
| 3. Объем и содержание дисциплины.....                                                          | 5-6   |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....                     | 6-7   |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине..... | 8-20  |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....                                 | 20-21 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины.....                                           | 21    |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....    | 21-22 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                         | 22    |

## **1. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **1.1. Цель и задачи дисциплины**

**Целью освоения дисциплины** «Пилатес (стретчинг, колланетика)» является приобретение и совершенствование теоретических знаний, практических умений и навыков в избранном виде спорта для формирования профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль: «**Физическая культура и безопасность жизнедеятельности**»

#### **Задачи дисциплины:**

Овладение теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками по организации занятий эстетическими видами спорта, гимнастикой;

Овладение технологиями организации занятий по физической подготовке в эстетических видах спорта, гимнастике;

Совершенствование общефизической и специально-физической подготовленности учащихся;

Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин профессионального цикла: анатомия человека, физиология физкультурной деятельности, гигиена физического воспитания, теория спорта.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения учебной (ознакомительной) практики.

### 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины                | Форма обучения |
|---------------------------------------------|----------------|
|                                             | Очная          |
| Объем дисциплины в часах                    | 40             |
| <b>Контактная работа:</b>                   | <b>30,2</b>    |
| Лекции                                      | 8              |
| Практические занятия                        | 22             |
| Из них в форме практической подготовки      | -              |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию | 0,2            |
| Зачет                                       | 0,2            |
| Самостоятельная работа                      | 2              |
| Контроль                                    | 7,8            |

Формой промежуточной аттестации является зачет в 5 семестре.

#### 3.2. Содержание дисциплины

##### По очной форме обучения

| Наименование разделов (тем)<br><br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Кол-во часов |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Лекции       | Практические занятия |
| <b>РАЗДЕЛ 1. ПИЛАТЕС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                      |
| Тема 1. Основные принципы и понятия. Метод Пилатес в системе профессионального физкультурного образования. Цели, задачи, содержание организация. История возникновения и развития метода Пилатес в мире. Философская основа пилатеса. Структура и содержание занятий по методу Пилатес. Направленность и основные принципы метода Пилатес. Техника Пилатес и особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся. Показания и противопоказания занятий пилатесом. Обучение базовой технике. Методика обучения техническим приемам 1,2,3 уровня сложности. Профессионально-педагогическая подготовка. Составление программ для различных групп населения. Проведение групповых занятий с различным контингентом занимающихся. Методические особенности организации и проведения занятий по методу Пилатес. Обучение упражнениям из системы Пилатес. Удерживание поз в статике, применение принципов центрирования, дыхания, расслабления. Устранение ошибок при выполнении упражнений. | 4            | 8                    |
| <b>РАЗДЕЛ 2. СТРЕТЧИНГ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                      |
| Тема 2.<br>Характеристика стретчинга, как комплекса поз, способствующих повышению                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2            | 6                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| эластичности различных мышечных групп. Требования к выполнению упражнений. «Легкий стретчинг». Значение стретчинга как эффективного средства физического воспитания. Возникновение и развитие стретчинга в России и за рубежом. Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений. Физические качества занимающихся стретчингом и морфофункциональные особенности. Ознакомление и обучение технике растягивания. Упражнения для мышц шеи и затылка. Упражнения для мышц участвующих в боковых наклонах туловища. Упражнения для растягивания мышц плеча и предплечья. Упражнения для растягивания мышц спины. Упражнения для растягивания передней стенки туловища. Упражнения для растягивания мышц разгибателей бедра. Упражнения для растягивания мышц-сгибателей бедра и разгибателей голени. Упражнения для растягивания приводящих мышц бедра. Упражнения для икроножных мышц и ахиллова сухожилия. |          |           |
| <b>РАЗДЕЛ 3. КОЛЛАНЕТИКА</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |           |
| Тема 3. Характеристика популярного гимнастического комплекса, родившегося в Америке. Программа из 30 упражнений для женщин. Характеристика их по направленности. Использование изгибов, подтягиваний, прогибов, полушпагатов, качаний. Доступность упражнений. Акцент на растяжение. Развитие калланетики в России и за рубежом. Физические качества и морфофункциональные особенности занимающихся калланетикой. Освоение комплекса физических упражнений, входящих в состав калланетики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2        | 8         |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>8</b> | <b>22</b> |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Темы для самостоятельного изучения                                                             | Изучаемые вопросы                                                                                | Кол-во час. очная | Формы самостоятельной работы                                              | Методические обеспечения                   | Формы отчетности                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|
| Подготовка и проведение отдельных педагогических заданий по пилатесу (колланетике, стретчингу) | Тренировочные средства пилатеса (колланетики, стретчинга) в решении задач физического воспитания | 0.5               | Подготовка реферата, подготовка к тестированию, подготовка план-конспекта | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, тестирование, план-конспект |

|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                |          |                                                                               |                                            |                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Составление комплексов упражнений пилатеса, (колланетике, стретчингу)                                                                          | Комплексное использование специальных упражнений пилатеса, (колланетике, стретчинга) для сохранения и поддержания физической подготовленности. | 0.25     | Подготовка комплексов упражнений пилатеса, колланетике и стретчинга           | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Практическое проведение контрольных упражнений пилатеса, (колланетике, стретчинга) |
| Освоение техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений пилатеса (колланетике, стретчинга)                                        | Классификация упражнений. Технология обучения общеразвивающим и специальным упражнениям пилатеса (колланетике, стретчинга).                    | 0.5      | Подготовка к сдаче контрольных упражнений пилатеса, (колланетике, стретчинга) | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Практическое проведение контрольных упражнений пилатеса, (колланетике, стретчинга) |
| Комплексирование видов физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека | Влияние упражнений различной направленности на функциональное состояние организма занимающихся, на физическую подготовленность занимающихся.   | 0.5      | Подготовка план-конспекта, подготовка к измерениям физических качеств         | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | План-конспект, реферат, измерение физических качеств                               |
| Осуществление планирования содержания занятий по пилатесу (колланетике, стретчингу), проведения педагогического контроля.                      | Педагогический контроль. Оперативный, текущий, этапный контроль. Инструментальные методики в пилатесе (колланетике, стретчинге)                | 0.25     | Подготовка реферата, подготовка к тестированию                                | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, тестирование                                                              |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                   |                                                                                                                                                | <b>2</b> |                                                                               |                                            |                                                                                    |

## **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

| Код и наименование компетенции                                                                                                                         | Этапы формирования                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |

## 5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                          | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                | Шкала оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7                    | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.                                                                              | Устный опрос<br>Письменный опрос<br>Реферат<br>План-конспект<br>Тестирование                                                                                                                                                       | Шкала оценивания устного опроса.<br>Шкала оценивания письменного опроса.<br>Шкала оценивания реферата.<br>Шкала оценивания план-конспекта<br>Шкала оценивания тестирования                                                                                                                                                                       |
|                         | Продвинутый              | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>Уметь:</b><br>- выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики;<br>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.<br><br><b>Владеть:</b><br>- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;<br>- простейшими приемами самомассажа и релаксации; | Устный опрос<br>Письменный опрос<br>Реферат<br>План-конспект<br>Тестирование<br>Практическая подготовка:<br>(измерение физических качеств)<br>(Практическое проведение контрольных упражнений пилатеса, (колланетики, стретчинга)) | Шкала оценивания устного опроса.<br>Шкала оценивания письменного опроса.<br>Шкала оценивания реферата.<br>Шкала оценивания план-конспекта<br>Шкала оценивания тестирования<br>Шкалы оценивания практической подготовки:<br>(Шкала оценивания измерения физических качеств)<br>(Шкала оценивания практического проведения контрольных упражнений) |

### Шкала оценивания устного опроса

| Баллы | Требования к критерию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8-10  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно.</li> </ul> |
| 5     | допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2     | <p>обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно.</li> </ul>          |
| 0-1   | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.                                                                                                                                                                                      |

### Шкала оценивания письменного опроса

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                           |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12-15 | Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно.                                                        |
| 10    | Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.            |
| 5     | В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения. |
| 0-2   | Не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о                                                                                                                   |

|  |                                                          |
|--|----------------------------------------------------------|
|  | поверхностном знании материала, без выводов и обобщений. |
|--|----------------------------------------------------------|

### Шкала оценивания реферата

| Критерии                                                  | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Новизна реферированного текста<br>Макс. - 20 баллов       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальность проблемы и темы;</li> <li>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;</li> <li>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                     |
| Степень раскрытия сущности проблемы.<br>Макс. - 15 баллов | <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие плана теме реферата;</li> <li>- соответствие содержания теме и плану реферата;</li> <li>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;</li> <li>- обоснованность способов и методов работы с материалом;</li> <li>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;</li> <li>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.</li> </ul> |
| Обоснованность выбора источников.<br>Макс. - 10 баллов    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;</li> <li>- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Соблюдение требований к оформлению.<br>Макс. – 5 баллов   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное оформление ссылок на используемую литературу;</li> <li>- грамотность и культура изложения;</li> <li>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;</li> <li>- соблюдение требований к объему реферата;</li> <li>- культура оформления: выделение абзацев.</li> </ul>                                                                                                                                                                                   |
| Грамотность.<br>Макс. – 3 балла                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;</li> <li>- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;</li> <li>- литературный стиль.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |

### Шкала оценивания плана-конспекта

| Оценка   | Критерии                                                                                                                                                                                                        |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 баллов | Задание выполнено в полном объеме. Построение плана-конспекта логично, соблюдены основные требования. Используются различные методы и технологии.                                                               |
| 4 балла  | Задание выполнено в полном объеме. Построение плана-конспекта логично, соблюдены основные методические требования. Используются несколько методов и технологий. При разработке плана-конспекта допущены ошибки. |
| 3 балла  | Задание выполнено в частично. Нарушена логика построения плана-конспекта, соблюдены основные методические требования. Преобладал 1-2 методических приема.                                                       |
| 2 балла  | Задание не выполнено. Не был предоставлен вовремя план-конспект, при разработке плана-конспекта студент не продемонстрировал владение материалом, методологией.                                                 |

### Шкала оценивания тестирования

| количество правильных ответов | количество баллов |
|-------------------------------|-------------------|
| 20                            | 10                |
| 15-19                         | 7                 |
| 11-14                         | 4                 |
| меньше 10                     | 0                 |

### Шкалы оценивания практической подготовки:

#### Шкала оценивания измерения физических качеств

Физические качества оцениваются по следующей таблице

| Баллы | Пресс      | Приседания | Отжимания | Гибкость       |
|-------|------------|------------|-----------|----------------|
| 0-1   | Меньше 21  | Меньше 55  | 0         | Больше 5       |
| 2-3   | 21-52 раза | 55 - 89    | 2         | 4 - 5 см       |
| 4-5   | 53 - 84    | 90 - 121   | 3 - 8     | 3 - 4 см       |
| 6-8   | 85 - 115   | 122 - 154  | 9         | 1 - 2 см       |
| 9-10  | Больше 115 | Больше 154 | Больше 14 | Полная складка |

### Шкала оценивания практического проведения контрольных упражнений

| № п/п | Содержание         | Оценка                           |                                       |                                  |
|-------|--------------------|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
|       |                    | 9-10                             | 7-8                                   | 4-6                              |
| 1     | Осанка (положение) | Правильная осанка: прямая спина, | Слегка опущенная голова, недостаточно | Плечи поданы вперед, значительно |

|   |                                                                                                                  |                                                                                                                              |                                                                                                      |                                                                                                    |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | тазобедренного сустава, грудного отдела)                                                                         | слегка приподнятая голова, плечи отведены назад, мышцы ног, ягодиц и живота подтянуты, руки свободно расположены вдоль тела. | прямая спина, туловище слегка наклонно вперед или прогнуто назад.                                    | опущена голова, ноги слегка согнуты в коленях, мышцы ног не напряжены.                             |
| 2 | Координация (Стойка на одной ноге с различным положением рук, равновесия с отклонением корпуса назад, в сторону) | Подтянутые мышцы спины, живота, пластичность движений. Правильное согласование движений рук и ног.                           | Незначительные ошибки в координации движений рук и ног.                                              | Грубо выраженные ошибки в координации движений рук и ног.                                          |
| 3 | Упражнения на согласование движений с музыкой (Ролл-даун, ролл-ап, собака мордой вниз и др. )                    | Упражнения выполняются легко, непринужденно на каждую долю такта.                                                            | Незначительные ошибки в согласовании движений с музыкой.                                             | Значительные ошибки в согласовании движений с музыкой.                                             |
| 4 | Техника выполнения слитных композиции (4 усложнения)                                                             | Упражнения выполняются с хорошей осанкой и большой амплитудой, согласованность движений рук и ног.                           | Незначительные ошибки в постановке спины, амплитуде исполнения и согласованности движений рук и ног. | Значительные ошибки в постановке спины, амплитуде исполнения и согласованности движений рук и ног. |

**5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

#### **Примерная тематика письменного опроса**

1. Обучение базовой технике пилатеса.
2. Методика обучения техническим приемам пилатеса 1,2,3 уровня сложности.
3. Профессионально-педагогическая подготовка для обучения пилатесу.
4. Составление программ для различных групп населения по пилатесу.
5. Проведение групповых занятий по пилатесу с различным контингентом занимающихся.
6. Методические особенности организации и проведения занятий по методу пилатес.
7. Обучение упражнениям по системе пилатес.
8. Удерживание поз в статике, применение принципов центрирования, дыхания, расслабления. Устранение ошибок при выполнении упражнений.

9. Физические качества занимающихся стретчингом и морфофункциональные особенности.
10. Ознакомление и обучение технике растягивания.
11. Упражнения стретчинга для мышц шеи и затылка.
12. Упражнения стретчинга для мышц участвующих в боковых наклонах туловища.
13. Упражнения стретчинга для растягивания мышц плеча и предплечья.
14. Упражнения стретчинга для растягивания мышц спины.
15. Упражнения стретчинга для растягивания передней стенки туловища.
16. Упражнения стретчинга для растягивания мышц разгибателей бедра.
17. Упражнения стретчинга для растягивания мышц-сгибателей бедра и разгибателей голени.
18. Упражнения для растягивания приводящих мышц бедра.
19. Упражнения для икроножных мышц и ахиллова сухожилия.
20. Доступность упражнений колланетики.
21. Акцент упражнений колланетики на растяжение.
22. Развитие колланетики в России и за рубежом.
23. Физические качества и морфофункциональные особенности занимающихся колланетикой.
24. Освоение комплекса физических упражнений, входящих в состав колланетики.

### **Примерная тематика устного опроса**

1. Основные принципы и понятия пилатеса.
2. Метод Пилатеса в системе профессионального физкультурного образования.
3. Цели, задачи, содержание организации занятий Пилатесом (стретчингом, колланетикой).
4. История возникновения и развития метода Пилатес в мире.
5. Философская основа пилатеса.
6. Структура и содержание занятий по методу Пилатес.
7. Направленность и основные принципы метода Пилатес.
8. Техника Пилатес и особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся.
9. Показания и противопоказания занятий пилатесом.
10. Характеристика стретчинга, как комплекса поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп.
11. Требования к выполнению упражнений стретчинга.
12. «Легкий стретчинг».
13. Значение стретчинга как эффективного средства физического воспитания.
14. Возникновение и развитие стретчинга в России и за рубежом.
15. Техника выполнения упражнений стретчинга.
16. Классификация и анализ упражнений стретчинга.
17. Характеристика популярного гимнастического комплекса колланетики, родившегося в Америке.
18. Программа колланетики из 30 упражнений для женщин.
19. Характеристика упражнений колланетики по их направленности.
20. Использование изгибов, подтягиваний, прогибов, полушпагатов, качаний в колланетике.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Методика обучения и правила составления комбинаций в пилатесе.
2. Методика обучения и составления комплексов упражнений колланетики.
3. Методика обучения и составления комплексов упражнений стретчинга.
4. Методика обучения и составления комплексов упражнений пилатеса.
5. История возникновения и первого упоминания о системе Пилатеса.
6. Методика обучения составлению комплексов упражнений из стрейчинга.

7. Воспитание выносливости в процессе обучения элементам пилатеса.
8. Воспитание силы при занятиях нетрадиционными видами гимнастики.
9. Воспитание гибкости при занятиях стретчингом.
10. Философия пилатеса.

#### **Примерные задания по составлению план-конспекта.**

1. Составление комплексов общеразвивающих упражнений в пилатесе
2. Составление комплексов специально-подготовительных упражнений стретчинга.
3. Составление комплексов специально-подводящих упражнений колланетики.
4. Разработка плана-конспекта части урока по пилатесу в положении стоя
5. Разработка плана-конспекта части урока по пилатесу в положении стоя на коленях
6. Разработка плана-конспекта части урока по пилатесу в положении упора стоя на коленях
7. Разработка плана-конспекта части урока по пилатесу в положении сидя
8. Разработка плана-конспекта части урока по пилатесу в положении лежа на боку
9. Разработка плана-конспекта части урока по пилатесу в положении лежа на животе
10. Разработка плана-конспекта части урока по пилатесу в положении лежа на спине
11. Разработка плана-конспекта части урока по колланетике в положении стоя
12. Разработка плана-конспекта части урока по колланетике в положении стоя на коленях
13. Разработка плана-конспекта части урока по колланетике в положении сидя
14. Разработка плана-конспекта части урока по колланетике в положении лежа на боку
15. Разработка плана-конспекта части урока по колланетике в положении лежа на животе
16. Разработка плана-конспекта части урока по колланетике в положении лежа на спине
17. Разработка плана-конспекта части урока по стретчингу в положении стоя
18. Разработка плана-конспекта части урока по стретчингу в положении стоя на коленях
19. Разработка плана-конспекта части урока по стретчингу в положении сидя
20. Разработка плана-конспекта части урока по стретчингу в положении лежа на боку
21. Разработка плана-конспекта части урока по стретчингу в положении лежа на животе
22. Разработка плана-конспекта части урока по стретчингу в положении лежа на спине

#### **Контрольные упражнения по практической подготовке**

1. **На измерение гибкости** – и.п. сед на полу. Выполняется наклон вперед, руки вытянуты вверх. Измеряется расстояние между кончиками пальцев рук и носками ног.
2. **На силу мышц ног** – и.п. основная стойка. Выполняются приседания, руки вперед. Подсчитывается количество приседаний в течение 4 минут.
3. **На силу мышц рук** – и.п. упор лежа, руки вдоль туловища. Выполняются отжимания. Подсчитывается количество выполненных упражнений в течение 4 минут.
4. **На силу мышц брюшного пресса** – и.п. лежа на спине. Выполняется поднятие и опускание ног на 90. Подсчитывается количество выполненных упражнений в течение 4 минут.

#### **Примерные вопросы тестирования**

1. Серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц, улучшения осанки, баланса и координации

А.) Калланетика

Б.) Пилатес

В.) Стретчинг

**2. Осанка - это:**

А.) пропорциональное соотношение всех частей тела;

Б.) привычное положение тела непринужденно стоящего человека;

В.) соотношение длины туловища и ног человека.

**3. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:**

А.) Алгоритм

Б.) Комплекс.

В.) Группа

**4. Пилатес это- ...**

А.) Силовая тренировка на поверхностные крупные мышцы

Б.) Тренировка на растяжку

В.) Тренировка мелких глубоких мышц стабилизаторов, гибкость подвижность опорно-двигательного аппарата

**5. Особенности Пилатеса**

А.) Выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение

Б.) Скорость выполнения упражнений

В.) Выполнение упражнений не количественно, а качественно.

**6. Преимущества Пилатес**

А.) Упражнения выравнивают и стабилизируют позвоночник, уменьшает дискомфорт и болевые ощущения в спине.

Б.) повысят вашу гибкость и подвижность суставов.

В.) Верны оба ответа.

**7. Что не входит в принципы Пилатеса.**

А.) Скорость

Б.) Концентрация

В.) Центрирование.

**8. Какой вариант принципа Дыхания не верный.**

А.) Готовясь к движению делаем вдох.

Б.) Выдыхая, подтягиваем пупок к позвоночнику, создавая мощный центр и выполняем упражнение

В.) Делая выдох, расслабьтесь и возвращайтесь в исходное положение.

**9. Как звали разработчика системы пилатес?**

А.) Джон Пилатес

Б.) Джосли Пилатес

В.) Джозеф Пилатес

**10. Выберите упражнение для укрепления мышц спины**

А.) Подъем ног ромбиком

Б.) Супермен

В.) Сотня

**Примерные вопросы зачета**

1. Понятие «пилатес (колланетика, стретчинг)».
2. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий пилатесом (колланетикой, стретчингом).
3. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.
4. История развития пилатеса (колланетики, стретчинга).
5. Классификация пилатеса. Требования и средства пилатеса.
6. Общая структура занятия по пилатесу (формы конструирования программ, части урока).
7. Характеристика подготовительной части урока (строение, содержание, задачи).
8. Основная часть урока (строение, содержание, задачи).
9. Заключительная часть урока (строение, содержание, задачи).
10. Классификация колланетики. Требования и средства колланетики.
11. Методы построения комбинаций в пилатесе (колланетике, стретчинге)
12. Методы разучивания основных, базовых упражнений пилатеса (колланетики, стретчинга).
13. Основные исходные положения в пилатесе (колланетике, стретчинге)
14. Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора. Требования к командам.
15. Музыкальное сопровождение занятия по пилатесу. Музыкальный темп для различных частей урока и видов занятий. Требования к музыке для занятия по пилатесу

16. Оздоровительный эффект занятий по пилатесу (колланетике, стретчингу) и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях.
17. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
18. Интенсивность занятий по пилатесу (колланетике, стретчингу)
19. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.
20. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в пилатесе (колланетике, стретчингу)
21. Основные требования к занятиям со спецгруппами.
22. Стретчинг. Принципы правильной тренировки.
23. Виды стретчинга, их характеристика.
24. Назвать и показать упражнения стретчинга для различных групп мышц.
25. Калланетика. Особенности программы.
26. Основы питания. Принципы рационального питания.
27. Пилатес. Принципы метода и их характеристика.

**5.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**  
**Текущий и итоговый контроль**

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся очной формы в течение 5 семестра, равняется 80 баллам.

Формами промежуточной аттестации является зачет (20 баллов), который проходит в форме устного собеседования по вопросам

**Шкала оценивания зачета**

| <b>Баллы</b> | <b>Критерии оценивания</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul> |
| 15           | <p>дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.</p>                                                                                                                                                                                                      |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | <p>обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul> |
| 5  | <p>обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.</p>                            |

### **Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины**

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

| <b>Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины</b> | <b>Оценка по дисциплине</b> |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 41 – 100                                                            | Зачтено                     |
| 0 - 40                                                              | Не зачтено                  |

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Основная учебная литература**

1. Буркова О.В. Пилатес – фитнес высшего класса / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая. М.: Центр полиграф. услуг Радуга, 2005 335 с.
2. Вейдер С. Йога+Пилатес=Йогалатес. Модный фитнес для души и тела / С. Вейдер. Ростов на Дону: Феникс, 2006 224 с.
3. Вейдер С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер. Ростов на Дону: Феникс, 2007 320 с.
4. Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки / С. Вейдер. М.: Феникс, 2007 97 с.
5. Виленский М.Я. Физическая культура студента: учебник для студентов высш. учеб. заведений / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич [и др.]; под общ. ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2002 448 с.
6. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. М.: Советский спорт, 1996

## **6.2. Дополнительная учебная литература**

1. Сизова, Н.В. Методика занятий оздоровительной аэробикой в процессе физического воспитания студентов вуза [Текст] / Н. В. Сизова // Теория и практика физ. культуры. – 2007. - № 4. – С. 64.
2. Шибанова, Ю. оздоровительные технологии на занятиях аэробикой [Текст] / Ю. Шибанова // Спорт в школе. – 2008. - № 22. – С. №2-35.
3. Гогоунов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогоунов, Б.И. Мартыанов. М.: Академия, 2000 288 с.

## **6.3. программное обеспечение и интернет-ресурсы:**

<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека

<http://www.nlr.ru> - Российская национальная библиотека

<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

<http://sigla.ru> - Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран

<http://library.ru> - ЭБС eLibrary

[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) ЭБС IPRbooks

[www.znaniyum.com](http://www.znaniyum.com) ЭБС ZNANIYUM.COM

[www.ebiblioteka.ru](http://www.ebiblioteka.ru) УБД ООО «ИВИС»

[www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

[www.urait.ru](http://www.urait.ru) ЭБС ЮРАЙТ

[www.academia-moscow.ru](http://www.academia-moscow.ru) ЭБС ACADEMIA-MOSCOW.RU

[www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com) ЭБС «Лань»

<https://eos.guppros.ru/my/> - Электронная образовательная среда Государственного университета просвещения

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 1) «Методические рекомендации по выполнению курсовой работы» Иванов В.А. – кандидат педагогических наук, доцент
- 2) «Методические рекомендации по практическим занятиям» Антипов А.В. – доктор педагогических наук, профессор
- 3) Методические рекомендации “самостоятельная работа студентов” Шустова Е.В. – кандидат педагогических наук, доцент

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.