

Аннотация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (на вне бюджетной основе) 2017-2018 учебный год

Название программы: «Пилатес»

Возраст обучающихся: 20-50 лет

Срок реализации программы: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель: Гришина Т.В.- педагог дополнительного образования

Краткая аннотация программы:

Актуальность программы и ее новизна определяются ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей.

пилатес(pilates)-система упражнений была разработана в начале XX века, но получила наибольшее признание в начале XXI века. В настоящее время пилатесом занимаются более 11 миллионов человек по всему.

Цель:

Метод пилатеса делает упор на взаимодействие разума и тела при выполнении упражнений. Выполнение упражнений пилатеса сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности выполнения упражнения и осознанием действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц.

Задачи:

1. Укреплять здоровье , приобщаться к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию.
2. Обучиться жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное

отношение к товарищам, формировать коммуникативные компетенции.

4.Пилатес укрепляет мышцы пресса, улучшает баланс и координацию, а также снижает стресс. Упражнения пилатеса безопасны и подходят для широкого возрастного спектра.