

Министерство образования и науки Челябинской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Челябинской области

«ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»




УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАПОУ ЧО ПК:

А.А. Лындин
2025 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(общеразвивающая программа)
«ОСНОВЫ ПИЛАТЕСА »
Девушки**

Магнитогорск, 2025 г.

РАССМОТРЕНО:
на заседании предметной (цикловой)
комиссии общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.
Руководитель ПЦК

 / Т.С.Родионова/
Подпись

Разработчики:

1. Полшкова Е.С., преподаватель высшей категории ГАПОУ ЧО «Политехнический колледж»
(Ф.И.О., должность, место работы)

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Основы пилатеса» разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226 и направлена на повышение уровня физических возможностей и повышения качества гибкости у девушек, формирование и развитие необходимых знаний в области укрепления здоровья, развития двигательных способностей.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общие положения.....	4
1.1	Цель реализации программы	4
1.2	Направленность программы.....	4
1.3	Нормативно-правовые основы разработки программы.....	4
1.4	Требования к результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.....	4
1.5	Категория слушателей.....	5
1.6	Трудоемкость обучения.....	5
1.7	Форма обучения.....	5
1.8	Режим занятий.....	5
2	Содержание программы.....	6
2.1	Учебный план	6
2.2	Календарный учебный график	7
2.3	Рабочая программа	8
2.3.1	Структура и содержание учебной программы.....	8
2.3.2	Рабочий тематический план и содержание учебной программы.....	9
3	Условия реализации учебной программы	11
3.1	Материально-техническое обеспечение.....	11
3.2	Информационное обеспечение обучения	11
3.3	Организация образовательного процесса.....	11
3.4	Кадровое обеспечение образовательного процесса	11
4	Оценка качества освоения программы.....	12

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Целью реализации дополнительной общеобразовательной программы является: повышение уровня практического владения способами укрепления здоровья, развития двигательных способностей культуры движений, двигательного опыта и творческих способностей; углубление понимания основных знаний в области передовых технологий пилатеса.

1.2 НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ – физкультурно-спортивная

1.3 НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

Нормативную правовую основу разработки дополнительной общеобразовательной программы составляют:

– Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226;

– Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации ОТ 28 СЕНТЯБРЯ 2020Г. №28 (зарегистрировано Министерством ЮСТИЦИИ Российской Федерации 18 декабря 2020г., регистрационный №61573), действующие до 1 января 2027 года.;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– Локальные акты образовательной организации.

1.4 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

В результате освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, слушатель должен приобрести следующие знания и умения:

слушатель должен знать:

- оздоровительное действие упражнений системы Пилатес;

слушатель должен уметь:

- использовать упражнения системы Пилатес;

слушатель должен обладать навыками:

- выполнения упражнений по системе Пилатес;
- составления комплексов упражнений по системе Пилатес;
- выполнения упражнений различных комплексов пилатеса, в том числе и самостоятельно.

1.5 КАТЕГОРИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ

К освоению общеобразовательной программы (общеразвивающей программы) допускаются:

- девушки имеющие основную группу здоровья;
- обучающиеся ГАПОУ ЧО «Политехнический колледж», осваивающие основные профессиональные образовательные программы СПО.

1.6 ТРУДОЕМКОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Количество часов на освоение программы согласно учебному плану составляет – **36 академических часов**, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – **36 акад. часов**;

1.7 ФОРМА ОБУЧЕНИЯ – очная

1.8 РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ: согласно календарного учебного графика

2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Общая трудоемкость, час	Аудиторные занятия, час.				Самостоятельная работа слушателей, час.
			Всего аудиторных часов	Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	
1	Тема 1 Характеристика упражнений системы Пилатес	2	2	-	-	2	-
2	Тема 2 Принципы системы упражнений Пилатес	4	4	-	-	4	-
3	Тема 3 Выполнения упражнений по системе Пилатес.	4	4	-	-	4	-
4	Тема 4 Особенности выполнения упражнений системы Пилатес начального уровня.	10	10	-	-	10	-
5	Тема 5 Особенности выполнения упражнений системы Пилатес среднего уровня.	8	8	-	-	8	-
6	Тема 6 Выполнение комплексов упражнений по системе Пилатес.	8	8	-	-	8	-
Итого		36	36	-	-	36	-

2.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общая трудоемкость	Всего аудиторных часов	Месяцы									
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Тема1 Характеристика упражнений системы Пилатес	2	2	2									
2	Тема 2 Принципы системы упражнений Пилатес	4	4	2	2								
3	Тема 3 Выполнение упражнений по системе Пилатес	4	4		2	2							
4	Тема 4 Особенности выполнения упражнений системы Пилатес начального уровня	10	10			2	4	4					
5	Тема 5 Особенности выполнения упражнений системы Пилатес среднего уровня	8	8						4	4			
6	Тема 6 Выполнение комплексов упражнений по системе Пилатес.	8	8								4	4	
	Итого часов	36	36										
	Количество часов в месяц			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

2.3 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2.3.1 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
Теория	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	36
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	-
Виды самостоятельной работы:	-

2.3.2 Рабочий тематический план и содержание учебной программы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа слушателей	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1 Основы пилатеса		36		
Тема 1 Характеристика упражнений системы Пилатес	Содержание учебного материала	2		
	1	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	2		
	1	Ознакомление с влиянием упражнений системы Пилатес на организм занимающихся		2
	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 2 Принципы системы упражнений Пилатес	Содержание учебного материала	4		
	1	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	4		
	2	Освоение техники выполнения системы упражнений Пилатес		4
	Контрольные работы	-		
Тема 3 Выполнение упражнений по системе Пилатес.	Содержание учебного материала	4		
	1	-		
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	4		
	3	Выполнение упражнений по системе Пилатес		4
	Контрольные работы	-		
Тема 4 Особенности	Содержание учебного материала	10		
	1	-		

выполнения упражнений системы Пилатес начального уровня.	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		10
	4	Освоение особенностей выполнения упражнений системы Пилатес начального уровня	10
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся		-
Тема 5 Особенности выполнения упражнений системы Пилатес среднего уровня.	Содержание учебного материала		8
	1		-
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		8
	5	Освоение особенностей выполнения упражнений системы Пилатес среднего уровня	8
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся		-
Тема 6 Выполнение комплексов упражнений по системе Пилатес.	Содержание учебного материала		8
	1		-
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		8
	6	Выполнение комплексов упражнений по системе Пилатес	8
	Контрольные работы		-
	Самостоятельная работа обучающихся		-
Всего:			36

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы осуществляется в спортивном комплексе, который включает в себя спортивный зал,

- рабочие места слушателей и преподавателя;
- гимнастические коврики;

Технические средства обучения:

- музыкальная колонка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Официальный сайт федерации фитнес-аэробики России – Режим доступа: <http://www.fitness-aerobics.ru/>
2. Официальный сайт Международной олимпийской академии – Режим доступа: <http://www.ioa.org.gr>
3. Архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка» - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
4. Архив журнала «Теория и практика физической культуры» - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
6. Издательство «Теория и практика физической культуры». – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/>
7. Российская государственная библиотека. – Режим доступа: <http://www.nlr.ru>
8. Центральная отраслевая библиотека РГУФК СиТ. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
9. Библиотека ВГПУ. – Режим доступа: <http://lib.vspu.ac.ru>
10. Электронная полнотекстовая научная библиотека. – Режим доступа: <http://ihtik.lib.ru>

Дополнительные источники:

1. Библиотека РГУФК – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>

3.3 Организация образовательного процесса

Организация учебного процесса при освоении программы осуществляется согласно рабочему учебному плану и графику учебного процесса.

3.4 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации.

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется посредством проведения текущего контроля, который осуществляется в процессе оценки устных ответов и практических занятий. По окончании курса слушателям выдается сертификат.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
– использовать упражнения системы Пилатес.	– оценка выполнения практических заданий;
Навыки:	
– выполнение упражнений по системе Пилатес;	– оценка выполнения практических заданий;
– составление комплексов упражнений по системе Пилатес;	– оценка выполнения практических заданий;
– выполнения упражнений различных комплексов Пилатеса, в том числе и самостоятельно.	– оценка выполнения практических заданий;
Знания:	
– оздоровительное действие упражнений системы Пилатес.	– оценка устных ответов.