

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО

«Свежий ветер»

Мурышова С.В.

«29» мая 2017 г

Программа принята на основании
решения педагогического совета.
Протокол № 5 от «25» мая 2017 г

Дополнительная общеобразовательная программа
«Оздоровительная пластика»

Возраст обучающихся – от 18 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:
Захарова Н.Е. -
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Курилович О.В. - методист

Тольятти, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Введение	3
Актуальность программы, педагогическая целесообразность	3
Направленность программы	3
Новизна программы	4
Цель и задачи программы	4
Возраст обучающихся	5
Сроки реализации программы	5
Формы обучения: очная	5
Форма организации деятельности	5
Режим занятий	6
Ожидаемые результаты	6
УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ	8
Учебно-тематический план	8
Содержание программы	9
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ К ПРОГРАММЕ	10
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	15
Нормативно-правовая литература	15
Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература	15
Список литературы, используемый при составлении программы	15
ПРИЛОЖЕНИЯ	16
Приложение № 1. Календарно-тематическое планирование (1 час в неделю)	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья, здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей. А это вредно для здоровья. Одним из путей решения этих проблем являются занятия по фитнесу. Оздоровительная пластика является сегодня одним из лидеров мирового спортивного движения, она развивает двигательную подготовленность человека, позволяет оставаться ему бодрым и энергичным в течение всего дня и легко переносить нагрузки.

Актуальность программы, педагогическая целесообразность

Программа упражнений «Оздоровительная пластика» создана на основе упражнений пилатес, спринг-эластики, йоги, «Русской здравы» и программы «Бодифлекс». Основой для данной программы послужили самые популярные и результативные методики. Она дает возможность избежать различных проблем со здоровьем и устранить уже имеющиеся. По статистике большая часть молодежи и взрослого населения имеют проблемы с осанкой. Это очень серьезно, ведь проблемы с позвоночником могут привести к различным сбоям в организме. «Оздоровительная пластика» позволяет справиться с данной проблемой.

Программа «Оздоровительная пластика» основана на центрированной тренировке тела, нагрузка направлена, прежде всего, на глубоко расположенные, некрупные, более слабые группы мышц, которые служат для поддержания правильной осанки.

Занятия направлены на увеличение гибкости, силы, подвижности суставов, достижения координации, баланса и выравнивания различных частей тела, включает в себя растяжку, силовую нагрузку и правильное дыхание. «Оздоровительная пластика» является очень хорошим средством борьбы со стрессом, к которой подвержены взрослые люди.

Программа «Оздоровительная пластика» научит лучше понимать свой организм, любить свое тело и вследствие этого заботиться о нем.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Оздоровительная пластика» *физкультурно-спортивной направленности*, модифицированная и предназначена для реализации в учреждениях дополнительного образования в качестве платной

дополнительной образовательной услуги. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Новизна программы

Программа «Оздоровительная пластика» создана на основе программы «Пилатес», которая рекомендована Министерством здравоохранения и социального развития РФ, Министерством образования РФ в 2004 году. В программу внесены следующие изменения: в содержание программы включены дополнительные разделы: «Спринг-эластика», «Бодифлекс», «Русская здрава», Тибетская йога, йога Цигун, программа П.Брегга «Позвоночник – ключ к здоровью».

Программа «Пилатес» создана на основе слияния таких видов тренировок как йога, восточные боевые искусства (тай чи, ушу), медитация, бокс.

Особенности программы:

Программа «Оздоровительная пластика» не требует никакого определенного уровня подготовки. Занятия дают возможность укрепить мышцы-стабилизаторы, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов), укрепляют мышцы низа спины, пресса и таза, так как все это играет значительную роль в жизни каждого, развивает координацию, улучшает гибкость, учит двигаться красиво и грациозно. Занятия рекомендуют особенно тем, кто перенес травмы позвоночника. Программа подходит для любого возраста. Возможность травм здесь исключена. Данный вид физической нагрузки подходит людям любого возраста. Программа состоит из 3-х разделов: теоретические занятия, практические занятия, контроль.

Содержание программы включает упражнения по методикам Стрельниковой, П.Брегга, спринг-эластики, пилатес, бодифлекс, «русская здрава», так как это позволяет максимально проработать все мышцы, суставы, связки, восстановить биоэнергетику организма, улучшить работу во всех его системах: мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, поправить физическое и эмоциональное здоровье, продлить молодость всего организма.

Цель и задачи программы

Цель:

Создание оптимальных и необходимых условий для укрепления здоровья и развития творческого потенциала личности посредством занятий «Оздоровительная пластика».

Задачи программы:

Обучающие

- Познакомить с содержанием программы «Оздоровительная пластика», стилевыми особенностями и принципами данной программы;
- Научить прислушиваться к потребностям собственного организма;
- Обучать специальному дыханию, которое направлено на управление кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме.

Развивающие

- Развивать чувства уверенности в себе;
- Укрепить мышцы спины, пресса, улучшить осанку, координацию, увеличить подвижность суставов, учить чувствовать свое тело, жить и двигаться в гармонии с самим собой.
- Общее оздоровление организма.

Воспитательные

- Воспитывать выносливость

Возраст обучающихся

Данная программа предназначена для людей от 18 года и учитывает потребности, психолого-педагогические особенности данной возрастной группы. Количество обучающихся в группах – 8 человек. Принцип набора обучающихся в группы – свободный (специального отбора не производится).

Сроки реализации программы

Программа реализуется за 1 учебный год в течение 64 часов (32 недели, то есть 1 год по 32 недели): 64 часа (2 часа в неделю, то есть 1 раз по 2 часа или 2 раза по 1 часу).

Формы обучения: очная

Форма организации деятельности

Программа предполагает использование в работе следующих форм:

- групповые формы работы рассчитаны на всех занимающихся, так как освоение и отработка изучаемого материала, проходит под руководством педагога. Занятия в группах так же помогают занимающимся лучше понимать друг друга, стать более раскрепощенными и общительными.
- индивидуальные формы работы проводятся с целью отработки пройденного материала, а также для улучшения физических данных занимающихся.

На занятиях активно используются здоровосберегающие технологии. Коррекционно-оздоровительный комплекс посредством физических и дыхательных упражнений, музыки и творческой деятельности. Все это направленно на сохранение и укрепление здоровья занимающихся: технологии сохранения и стимулирования здоровья (отдых, релаксация после нагрузок, плавный переход от одного упражнения к другому, контроль дыхания).

Режим занятий

Учебные занятия проводятся в соответствии часам учебно-тематического плана и расписания учебных занятий. Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Ожидаемые результаты

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- названия базовых поз;
- понятия принцип маятника, качелей, скрутка, свободное падение;
- название крупных суставов и мышц;
- подводящие упражнения, необходимые для выполнения каждого вида движений;
- простейшие комплексы спринг-эластики, бодифлекса, пилатеса, дыхательной гимнастики, тибетской йоги, русской здоровы.
- вспомогательные и коррекционные упражнения;
- правила выполнения упражнения;
- правила безопасности при выполнении комплексов.

2) Практическая подготовка

Обучающиеся должны уметь:

- правильно принимать позы;
- правильно выполнять базовые принципы упражнений;
- уметь выполнять простейшие комплексы спринг-эластики, бодифлекса, пилатеса, дыхательной гимнастики, тибетской йоги, русской здоровы.
- выполнять вспомогательные и коррекционные упражнения;

3) Творческая активность

Обучающий может:

- Самостоятельно находить дополнительную информацию по дополнительным упражнениям и комплексам, по здоровому питанию;
- Находить информацию о тренингах и семинарах.

4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности

Обучающий должен:

- уметь слушать и слышать педагога;
- уметь работать в группе;
- уметь выполнять поставленную педагогом задачу.

5) Личностные результаты

Обучающий может:

- быть заинтересованным в работе;
- составлять самостоятельно комплексы упражнений для решения индивидуальных проблем;
- проявлять интерес к дополнительным источникам знаний.

Воспитание:

- усидчивости, терпения;
- установки на процесс и результат;
- инициативности;
- активной позиции в деятельности;
- потребности здорового образа жизни.

Виды и формы контроля:

В программе «Оздоровительная пластика» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль в форме собеседования и наблюдения.

УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практик	всего
1.	2.	3.	4.	5.
1.	Раздел 1. Теоретические занятия.	10	-	10
2.	Тема № 1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Особенности пилатеса	1	-	1
3.	Тема № 1.2. Активизация всех групп мышц (даже самых мельчайших), взаимосвязь всех упражнений.	1	-	1
4.	Тема № 1.3. Основные принципы пилатес, спринг-эластики, йоги, «Русской здоровы», бодифлекса	1	-	1
5.	Тема № 1.4. Основные задачи «Оздоровительной пластики»	1	-	1
6.	Тема № 1.5. Моральная и психологическая подготовка.	1	-	1
7.	Тема № 1.6. Техника пилатеса, спринг-эластики, йоги, «Русской здоровы», бодифлекса.	1	-	1
8.	Тема № 1.7. Виды программы «Оздоровительная пластика»	1	-	1
9.	Тема № 1.8. Техника дыхания.	1	-	1
10.	Тема № 1.9. Основные виды упражнений на развитие силовых и волевых возможностей организма.	1	-	1
11.	Тема № 1.10. Сущность программ «Body and Mind» и эмоциональной разгрузки.	1	-	1
12.	Раздел 2. Практические занятия.	-	48	48
13.	Тема № 2.1. Упражнения на укрепление мышц	-	7	7
14.	Тема № 2.2. Упражнения на укрепление пресса	-	7	7
15.	Тема № 2.3. Улучшение осанки упражнения П. Брегга	-	7	7
16.	Тема № 2.4. Развитие координации	-	7	7
17.	Тема № 2.5. Увеличение гибкости мышц	-	7	7
18.	Тема № 2.6. Применение техники эмоциональной разгрузки	-	7	7
19.	Тема № 2.7. Выполнение техники дыхания	-	6	6
20.	Раздел 3. Контроль.	-	6	6
21.	Тема № 3.1. Базовая техника выполнения упражнений (четкость, сохранение дыхание, концентрация).	-	2	2
22.	Тема № 3.2. Техника дыхания (глубокое дыхание).	-	2	2
23.	Тема № 3.3. Умение переходить из одной позы в другую.	-	2	2
	Итого:	10	54	64

Содержание программы

Раздел 1. Теоретические занятия

Теория: Содержание программы «Оздоровительная пластика». Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Особенности пилатеса: йога, медицина, релаксация и восточные единоборства (ушу, цигун). Активизация всех групп мышц (даже самых мельчайших), взаимосвязь всех упражнений. Основные принципы пилатес, спринг-эластики, йоги, «Русской здравы», бодифлекса: контроль, концентрация, дыхание, центр, расслабление, четкость движений и координация. Основные задачи «Оздоровительной пластики» – укрепление мускулатуры, улучшение координации и баланса тела, улучшение осанки, стимулирование циркуляции и повышенное восприятие собственного тела. Моральная и психологическая подготовка. Техника пилатеса, спринг-эластики, йоги, «Русской здравы», бодифлекса. Виды программы «Оздоровительная пластика»: стоя, сидя на стуле, сидя на полу, стоя на четырех опорах, лежа, на специальном оборудовании. Техника дыхания. Основные виды упражнений на развитие силовых и волевых возможностей организма. Сущность программ «Body and Mind» и эмоциональной разгрузки.

Раздел 2. Практические занятия

Практика: Выполнение упражнений на развитие силовых и волевых возможностей организма: упражнения на укрепление мышц спины базовый комплекс №1 спринг-эластики, упражнения: планка, лодочка, все виды волн и т.д., пресса: отжимание, комплекс №2 спринг-эластики, упражнения на равновесие; улучшение осанки упражнения П. Брега для растяжения позвоночника, для развития гибкости позвоночника; развитие координации: комплекс упражнений «Русская здрава», упражнения на равновесие; увеличение гибкости мышц комплекс № 2 спринг-эластики, подвижности суставов: провороты, прокручивания, вращения; а также применение техники эмоциональной разгрузки: поза планки, поза планки на боку, дельфин, поза перевернутой собаки, упражнение кошка-корова, крылья журавля, энергия журавля, балерина, стульчик, и т.д. Выполнение техники дыхания (глубокое дыхание, дыхание с задержкой) «Кошечка», «Погончики», «Насос» и т.д.

Раздел 3. Контроль

Практика: Базовая техника выполнения упражнений (четкость, сохранение дыхание, концентрация). Техника дыхания (глубокое дыхание). Умение переходить из одной позы в другую.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Цель занятий «Оздоровительная пластика» - развитие силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела. У каждого раздела программы своя, особенная техника выполнения, свой вид дыхания, своя многогранная система оздоровления. Каждый раздел работает на решение определенной задачи, но все они сводятся в одну: общее оздоровление тела и духа, научить человека жить в гармонии со своим здоровьем, изменить некоторые привычки, научиться правильно питаться и с пользой проводить досуг.

Весь комплекс упражнений «Оздоровительная пластика» выполняются таким образом, что позвоночник находится в естественном положении. Естественный прогиб позвоночника позволяет добиться наилучших результатов. Одно из самых главных правил в технике выполнения упражнений – сохранить вытяжение мышц во время их напряжения.

Формирование универсальных учебных действий в образовательном процессе осуществляется в контексте усвоения разных предметных дисциплин.

Формирование **информационной грамотности** учащихся в процессе работы с таблицами, схемами, чертежами и картами, работы по организации информации. Наиболее широкий спектр деятельности с информацией предоставляет сбор информации, видео и аудио тренингов, комплексов, упражнений, информации по здоровому образу жизни, по основным аспектам для сохранения здоровья.

Организация учебной деятельности строится на основе системно-деятельностного подхода, который предполагает:

1. ориентацию на достижение цели и основного результата образования – развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания здорового образа жизни;
2. опору на современные образовательные технологии деятельностного типа:
 - проблемно-диалогическую технологию,
 - технологию формирования типа правильной информационной деятельности;
 - технологию оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Технология формирования информационной деятельности обеспечивает поиск, понимание информации за счёт овладения приемами её использования на этапах изучения программы. Эта технология направлена на формирование *коммуникативных*

универсальных учебных действий, обеспечивая умение формулировать свою позицию, адекватно понимать собеседника (автора), умение осознавать информацию; *познавательных* универсальных учебных действий, например, – умения извлекать информацию из разных источников.

Технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов) направлена на развитие контрольно-оценочной самостоятельности обучающихся за счёт изменения традиционной системы оценивания. У обучающихся развиваются умения самостоятельно оценивать результат совместных и своих действий, контролировать себя, находить и исправлять собственные ошибки; мотивации на успех. Избавление обучающихся от страха перед контролем и оцениванием путём создания комфортной обстановки позволяет сберечь их психическое здоровье.

Данная технология направлена, прежде всего, на формирование *регулятивных* универсальных учебных действий, так как обеспечивает развитие умения определять, достигнут ли результат деятельности. Наряду с этим происходит формирование и коммуникативных универсальных учебных действий: за счёт обучения аргументированно отстаивать свою точку зрения, логически обосновывать свои выводы. Воспитание толерантного отношения к иным решениям приводит к *личностному* развитию обучающихся.

Схема работы над формированием конкретных УУД каждого вида указывается в тематическом планировании. Результаты усвоения УУД формулируются для каждой группы и являются ориентиром при организации мониторинга их достижения.

Педагогическое сопровождение этого процесса осуществляется с помощью Портфолио, который является способом оценки достижений учащихся в развитии универсальных учебных действий.

Программа состоит из 3-х разделов: теоретические занятия, практические занятия, контроль.

На теоретических занятиях занимающиеся знакомятся с основами разделов, с особенностями программы и основными принципами. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 10 минутных бесед в начале занятий.

Практические занятия представляют собой изучение и совершенствование техники и принципов изучаемого раздела.

Практические занятия проводятся в форме групповых учебных занятий по общепринятой методике в спортивном зале. Предусмотрены занятия эмоциональной разгрузки, что является неотъемлемой и очень эффективной частью программы упражнений «Оздоровительная пластика».

Отследить выполнение базовых техник упражнений позволяет раздел программы «Контроль» (посредством собеседования и наблюдения).

Во время организации и проведения учебных занятий следует особое внимание обратить на соблюдение санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию.

Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата на занятиях по программе «Пилатес» применяются две группы **методов физического воспитания:**

1) специфические

- метод строго регламентированных упражнений:
 - метод обучения двигательным действиям;
 - методы воспитания физического качества (стандартно/переменно-интервальные упражнения, стандартно/переменно-непрерывные упражнения);

2) общепедагогические методы включают в себя:

- словесные методы: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, команды, указания;
- методы наглядного воздействия: видеоматериалы, показ, непосредственная и опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.

Методы воспитания силы:

- *метод непрерывных усилий с нормированным количеством повторений;*
- *метод динамичных усилий;*

Применяются общеметодические и специфические принципы:

- *общеметодические:*
 - принцип сознательности и активности;
 - принцип наглядности;
 - принцип доступности и индивидуальности;
- *специфические:*
 - принцип непрерывности процесса физического воспитания;
 - принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
 - принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий;
 - принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок;

Средства воспитания силы:

- *Основные средства:*
 - упражнения, отягощенные весом собственного тела;

- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (силовая скамья, мячи);

- упражнения с применением принципа свободного падения (в спринг-эластике);

➤ *Дополнительные средства:*

- упражнения с использованием внешней среды;

Оптимально сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы «Пилатес».

Материально-техническое обеспечение программы:

Для решения задач, поставленных в программе необходимо следующее:

- Спортивный зал с зеркалами;

- станок, спортивные лавки;

- коврики для йоги;

- специальные большие мячи;

- ноутбук;

- видео и аудио материалы.

Занятия должны проводиться в зале с хорошим освещением, соответствующем СанПиН. Помещение должно проветриваться перед занятиями и во время динамических пауз.

Только при наличии всего необходимого в объединении работа занимающимся будет интересна и значима, улучшится качество преподавания программы и посещаемость занятий.

Дидактическое обеспечение программы «Оздоровительная пластика»: аудиозаписи с музыкальными произведениями (для релаксации), таблицы с комплексами упражнений «Пилатес», «Бодифлекс», фотоматериалы по данному направлению, видеоматериалы по «спринг-эластике», схемы упражнений «Пилатес на полу», схемы упражнений по «Русской здраве».

Методическая литература (для педагогов):

1. Пилатес – управление телом / Линн Робинсон, Хельга Фишер, Жаклин Нокс, Гордон Томсон. – М.: Попурри, 2009 - 272 с.

2. Пилатес для вас / Дениз Остин. – М.: Попурри, 2006 - 320 с.

3. Пилатес для профилактики и снятия болей в области спины / Линн Робинсон, Хельга Фишер, Пол Масси. – М.: Попурри, 2005 - 256 с.

4. Пилатес. Путь вперед / Линн Робинсон, Гордон Томсон.-Попурри, 2006 -192 с.

Кадровое обеспечение программы: педагог (тренер), имеющий специальную подготовку по данному направлению.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая литература

1. Концепцией развития дополнительного образования детей.
2. Письмо Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература

1. Ермолаева Т. И. Дополнительная образовательная программа в системе дополнительного образования детей, - Самара, 2004
2. Современное программно-методическое обеспечение учреждения дополнительного образования детей. Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников учреждений дополнительного образования детей / Автор-составитель: Т.И. Ермолаева – Самара: СДДЮТ, 2008 -76 с.

Список литературы, используемый при составлении программы

1. Пилатес – управление телом / Линн Робинсон, Хельга Фишер, Жаклин Нокс, Гордон Томсон. – М.: Попурри, 2009 - 272 с.
2. Пилатес для вас / Дениз Остин. – М.: Попурри, 2006 - 320 с.
3. Пилатес для профилактики и снятия болей в области спины / Линн Робинсон, Хельга Фишер, Пол Масси. – М.: Попурри, 2005 - 256 с.
4. Пилатес. Путь вперед / Линн Робинсон, Гордон Томсон.-Попурри, 2006 -192 с.
5. Письмо Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и с учетом приоритетных направлений деятельности Центра в рамках Программы развития на 2006-2010 г.г.
6. Позвоночник – ключ к здоровью / Поль С. Брегг – С.П: Диамант, 2000 – 94-118 с.
7. Программа «Антистрессовая пластическая гимнастика». – Москва, 2004.
8. Цигун – исцеляющие упражнения пяти стихий на весь год – Питер 2010

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1. Календарно-тематическое планирование

Название образовательной программы: «Оздоровительная пластика 18+»

Направленность программы: художественная

Вид программы: модифицированная

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 64 часа

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
1.	Раздел 1. Теоретические занятия. Тема № 1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Особенности пилатеса	1
2.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.1. Упражнения на укрепление мышц	1
3.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.2. Упражнения на укрепление пресса	1
4.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.3. Улучшение осанки упражнения П. Брега	1
5.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.4. Развитие координации	1
6.	Раздел 1. Теоретические занятия. Тема № 1.2. Активизация всех групп мышц (даже самых мельчайших), взаимосвязь всех упражнений.	1
7.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.5. Увеличение гибкости мышц	1
8.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.6. Применение техники эмоциональной разгрузки	1
9.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.7. Выполнение техники дыхания	1
10.	Раздел 3. Контроль. Тема № 3.1. Базовая техника выполнения упражнений (четкость, сохранение дыхание, концентрация).	1
11.	Раздел 1. Теоретические занятия. Тема № 1.3. Основные принципы пилатес, спринг-эластики, йоги, «Русской здравы», бодифлекса	1
12.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.1. Упражнения на укрепление мышц	1
13.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.2. Упражнения на укрепление пресса	1
14.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.3. Улучшение осанки упражнения П. Брега	1
15.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.4. Развитие координации	1
16.	Раздел 1. Теоретические занятия. Тема № 1.4. Основные задачи «Оздоровительной пластики»	1
17.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.5. Увеличение гибкости мышц	1
18.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.6. Применение техники эмоциональной разгрузки	1
19.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.7. Выполнение техники дыхания	1
20.	Раздел 3. Контроль. Тема № 3.2. Техника дыхания (глубокое дыхание).	1
21.	Раздел 1. Теоретические занятия. Тема № 1.5. Моральная и психологическая подготовка.	1

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
22.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.1. Упражнения на укрепление мышц	1
23.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.2. Упражнения на укрепление пресса	1
24.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.3. Улучшение осанки упражнения П. Брегга	1
25.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.4. Развитие координации	1
26.	Раздел 1. Теоретические занятия. Тема № 1.6. Техника пилатеса, спринг-эластики, йоги, «Русской здравы», бодифлекса.	1
27.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.5. Увеличение гибкости мышц	1
28.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.6. Применение техники эмоциональной разгрузки	1
29.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.7. Выполнение техники дыхания	1
30.	Раздел 3. Контроль. Тема № 3.3. Умение переходить из одной позы в другую.	1
31.	Раздел 1. Теоретические занятия. Тема № 1.7. Виды программы «Оздоровительная пластика»	1
32.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.1. Упражнения на укрепление мышц	1
33.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.2. Упражнения на укрепление пресса	1
34.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.3. Улучшение осанки упражнения П. Брегга	1
35.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.4. Развитие координации	1
36.	Раздел 1. Теоретические занятия. Тема № 1.8. Техника дыхания.	1
37.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.5. Увеличение гибкости мышц	1
38.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.6. Применение техники эмоциональной разгрузки	1
39.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.7. Выполнение техники дыхания	1
40.	Раздел 3. Контроль. Тема № 3.1. Базовая техника выполнения упражнений (четкость, сохранение дыхание, концентрация).	1
41.	Раздел 1. Теоретические занятия. Тема № 1.9. Основные виды упражнений на развитие силовых и волевых возможностей организма.	1
42.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.1. Упражнения на укрепление мышц	1
43.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.2. Упражнения на укрепление пресса	1
44.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.3. Улучшение осанки упражнения П. Брегга	1
45.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.4. Развитие координации	1
46.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.5. Увеличение гибкости мышц	1
47.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.6. Применение техники	1

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
	эмоциональной разгрузки	
48.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.7. Выполнение техники дыхания	1
49.	Раздел 3. Контроль. Тема № 3.2. Техника дыхания (глубокое дыхание).	1
50.	Раздел 1. Теоретические занятия. Тема № 1.10. Сущность программ «Body and Mind» и эмоциональной разгрузки.	1
51.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.1. Упражнения на укрепление мышц	1
52.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.2. Упражнения на укрепление пресса	1
53.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.3. Улучшение осанки упражнения П. Брегга	1
54.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.4. Развитие координации	1
55.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.5. Увеличение гибкости мышц	1
56.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.6. Применение техники эмоциональной разгрузки	1
57.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.7. Выполнение техники дыхания	1
58.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.1. Упражнения на укрепление мышц	1
59.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.2. Упражнения на укрепление пресса	1
60.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.3. Улучшение осанки упражнения П. Брегга	1
61.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.4. Развитие координации	1
62.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.5. Увеличение гибкости мышц	1
63.	Раздел 2. Практические занятия. Тема № 2.6. Применение техники эмоциональной разгрузки	1
64.	Раздел 3. Контроль. Тема № 3.3. Умение переходить из одной позы в другую.	1
	Итого	64