

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Корпоративный пилатес»

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен
			Л *	ПР*				
1	2	3	4	5	6	7	9	10
1. Раздел «Основы программы "Корпоративный пилатес"»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет
Тема 1. Основы техники выполнения базовых упражнений пилатеса	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 2. Упражнения пилатесной направленности	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 3. Элементы функциональной коррекции и баланс-тренинга	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да
2. Раздел «Развитие функциональных резервов»	114	114	—	114	—	ПЗ	Да	Да
Тема 1. Развитие функциональной силы	38	38	—	38	—	ПЗ	Да	Да
Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости	38	38	—	38	—	ПЗ	Да	Да
Тема 3. Профилактика гиподинамии и методы функциональной коррекции	38	38	—	38	—	ПЗ	Да	Да
3. Раздел «Пилатес и оздоровительные технологии»	114	114	—	114	—	ПЗ	Да	Да
Тема 1. Методика применения пилатеса	38	38	—	38	—	ПЗ	Да	Да
Тема 2. Оздоровительные технологии в условиях корпоративной среды	38	38	—	38	—	ПЗ	Да	Да
Тема 3. Психологическая подготовка и саморегуляция	38	38	—	38	—	ПЗ	Да	Да
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ	Да	Да
Итоговая аттестация	Не предусмотрена							
Всего:	328 часов							

¹ Примечание:

* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)