

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

Руководитель структурного
подразделения



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«ПИЛАТЕС»

Очная форма обучения
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики ДООП:

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук	И.С. Марьин
Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	Ю.О. Солнышкина
Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	В.Н. Фетисов
Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	А.А. Шашков
Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент	А.О. Миронов
Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент	М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пилатес» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	7
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	8
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	20
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пилатес» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии. Пилатес понимается здесь не как изолированная оздоровительная практика, а как мощный инструмент специальной физической подготовки и формирования спортивного резерва. Программа не формирует собственной независимой системы соревнований. Ее главная миссия заключается в другом. Она готовит студентов, представляющих самые разные виды спорта, дополняя их базовую подготовку, укрепляя мышечный кор, повышая биомеханическую эффективность движений и снижая риски травматизма.

Студенты выступают на студенческих соревнованиях по своим основным видам спорта, сдают нормативы ГТО и защищают честь Академии на спартакиадах, а пилатес выступает фундаментом их спортивных успехов. Инклюзивность и универсальность метода позволяют заниматься студентам основной, подготовительной и специальной медицинских групп. Практика подтверждает, что именно глубокая проработка мышц-стабилизаторов и постуральный контроль делают пилатес незаменимым средством реабилитации и превентивной подготовки.

Цель программы состоит в системном повышении уровня функциональной подготовленности студентов-спортсменов, формировании у них устойчивого мышечного корсета, кинетической осознанности и подготовке к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах и спартакиадах в составе сборных команд Академии по их профильным дисциплинам.

Задачи программы распределяются по четырем группам:

- освоение принципов контроллинга, концентрации, центрирования и дыхательных паттернов, системы базовых и продвинутых упражнений на мате и специализированном оборудовании, методов миофасциального релиза и биомеханического анализа движений;
- развитие глубокой мускулатуры, проприоцепции, баланса, пластичности и координации, способности к оптимальному распределению мышечных усилий и выбору вектора движения в условиях спортивной деятельности;
- формирование навыков управления психофизическим состоянием, рационального режима восстановления, профилактика синдрома перетренированности и поддержание оптимального биомеханического стереотипа при высокой учебной и спортивной занятости; воспитание волевых качеств, телесной дисциплины, ответственности за собственное здоровье, корпоративной идентичности и чувства сопричастности к достижениям Академии;
- выявление и поддержка студентов, способных к росту спортивного мастерства в своих профильных видах.

Программа адресована студенческой молодежи, проявляющей интерес к регулярным занятиям и осознанную мотивацию к совершенствованию своего спортивного потенциала. Работа строится на развитии нервно-мышечного контроля. Центральное место занимает подготовка к соревнованиям различного уровня по основным видам спорта студентов.

Тренировочный процесс выстраивается по научно обоснованным принципам теории и методики физической культуры и спорта, что и обеспечивает системность в развитии специальных физических способностей. Программа включает систему мероприятий по выявлению студентов с выраженными задатками к лидерству в своих спортивных дисциплинах. Для них разрабатываются индивидуализированные рекомендации по дальнейшему совершенствованию с учетом морфотипа, сильных и слабых сторон подготовки, биомеханических ограничений.

Поддержка выражается в систематическом включении в сборные команды институтов и Академии, методическом сопровождении соревновательной деятельности.

Освоение программы создает предпосылки для самоопределения в области спортивного менеджмента, реабилитологии, фитнес-консалтинга. Компетенции, приобретенные через пилатес, обладают выраженным трансферным характером и переносятся в широкий спектр профессий, связанных с управлением человеческими ресурсами и аналитикой.

Систематические занятия выступают средством формирования волевых качеств, среди которых скрупулёзность в соблюдении техники, самодисциплина, способность к длительной концентрации на микродвижениях. Соревновательная природа основного вида спорта студента развивает эмоциональную устойчивость, а пилатес даёт инструменты для психосоматической разгрузки.

Планирование тренировочных занятий ведется с учетом академического расписания и графика соревнований по профильным видам спорта. Примечательно, что сообщество пилатеса отличается культурой уважительного отношения к телу и биомеханическим законам, и студент естественным образом усваивает нормы бережного отношения к своему организму.

Воспитательный потенциал реализуется через формирование гражданской ответственности. Участие в соревнованиях в качестве представителя РАНХиГС рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории образовательной организации.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»
7. Правила вида спорта «гребной спорт», утверждённые приказом Минспорта России
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
9. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»
10. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые приказом Минспорта России
11. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА
12. Единая всероссийская спортивная классификация
13. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
14. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»

15. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

16. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

1.3. Планируемые результаты обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Пилатес» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
				Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки
				Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Предметные результаты раскрываются в четырехкомпонентной логике «знания, умения, владения, практический опыт» (таблица 1). Наиболее диагностичным для прогноза оказывается четвертый компонент, поскольку соревновательная деятельность проверяет подготовленность точнее любой экспертной оценки на тренировке.

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
1.	Физкультурно-	Обучающийся	Обучающийся	Обучающийся	Имеет опыт

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
	спортивная направленность	знает биомеханические основы техники упражнений пилатеса; знает принципы постральной стабилизации и паттерны дыхания Джозефа Пилатеса; знает основы профилактики травматизма и миофасциального релиза; знает правила интеграции упражнений на кор в тренировочный цикл профильного вида спорта	умеет выполнять базовые и продвинутое элементы пилатеса с соблюдением рациональной биомеханики; умеет интегрировать упражнения на кор в разминку и заминку; умеет анализировать двигательные дисбалансы и корректировать тренировочный процесс; умеет эффективно применять методы саморегуляции	владеет техникой центрирования и активации поперечной мышцы живота; владеет методами миофасциального релиза; владеет навыками ведения тренировочного дневника; владеет приёмами выполнения разминочных комплексов и средств восстановления	участия в соревнованиях по профильному виду спорта, фестивалей, ведения дневника самоконтроля

1.4. Категория обучающихся

Специфика пилатеса как средства кросс-тренинга и специальной физической подготовки задает требования к контингенту, отличные от требований в узкопрофильных видах спорта. Они сводятся к трем позициям:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных структурных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен и начинается с 18 лет включительно. Уровень спортивной подготовленности может быть любым. В одной группе оказываются и действующие спортсмены-разрядники, и студенты, лишь начинающие путь в спорте, и такое соседство при грамотной дифференциации заданий скорее помогает, чем мешает. Обязательное условие одно, выраженная мотивация к занятиям. Предшествующий опыт в других видах спорта рассматривается как благоприятный фактор;

- к занятиям допускаются студенты, отнесенные к основной, подготовительной и специальной медицинским группам. Пилатес не предъявляет запредельных требований к кардиореспираторной системе, поэтому программу в полном объеме могут освоить лица с ограниченными возможностями здоровья и студенты с медицинскими противопоказаниями к ударным нагрузкам..

1.5. Форма и технологии обучения

Форма обучения очная. Вся трудоемкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя; лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а

электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о биомеханике, анатомии мышечных цепей, принципах Джозефа Пилатеса, правилах соревнований по профильным видам спорта сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход даёт немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранная на доске идея через десять минут проверяется в тренировочной серии, а ошибка, допущенная в движении, в тот же день становится предметом анализа. Занятия проводятся в групповой форме.

Ведущими методами выступают демонстрация упражнений, тактильная коррекция, видеоанализ техники, тренировочные сессии с различным оборудованием. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от тестирования мышечного баланса до участия в официальных турнирах по основным видам спорта. Компьютерные программы для анализа биомеханики применяются как инструменты в ходе очных занятий.

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения¶

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведенных на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся два раза в неделю. Обучающимся предлагается расписание, из которого они выбирают удобное время посещения: в четверг с 18:40 до 20:20 и в пятницу с 17:20 до 18:40. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырех академических часов, годовой объем учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный трехлетний курс общее количество учебных часов достигает 492 часов.

Гибкий график позволяет студенту самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости и графика соревнований. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие двухразовый недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные спортивные результаты в своих профильных дисциплинах, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком разряде последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию специальных физических качеств и предупреждает состояние перетренированности.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пилатес» обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года.

Сертификат подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные

дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует о том, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в функциональном тренинге и калистенике, овладел техникой выполнения многосуставных движений и достиг уровня подготовленности, позволяющего успешно выступать в студенческих соревнованиях и сдавать нормативы ГТО.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов-спортсменов. Учебные занятия проводятся в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение биомеханики пилатеса и формирование навыков специальной физической подготовки.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются качество выполнения упражнений, динамика мышечного баланса, степень освоения теоретического материала и выполнение самостоятельных заданий. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает контрольные задания по технике пилатеса, демонстрацию знаний в области анатомии движений, участие в контрольных тестированиях. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА). Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохранять преемственность тренировочного процесса и не входить в конфликт с академическими обязательствами.

Условные обозначения: УЗ – учебные занятия; ТКУ – текущий контроль успеваемости; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Таблица 2

Календарный учебный график

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный семестр					
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
Четный семестр					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ИА

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки спортсмена, от теоретического фундамента через физическую подготовку к интеграции навыков в профильный вид спорта. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоемкость, 328 академических часов, отнесена к контактной работе в форме практических занятий; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «–», а сам план приводится в сокращенном виде.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями: ПЗ – оценка выполнения на практическом занятии; СН – сдача нормативов; С – участие в соревнованиях; П – посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации ⁷			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Основы биомеханики и техники пилатеса»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Принципы контроллинга и дыхательные паттерны	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Базовые упражнения на мате и стабилизация кора	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Продвинутая техника и работа с малым оборудованием	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Общая и специальная физическая подготовка спортсмена»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие функциональной силы и мышечного баланса	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие гибкости, мобильности суставов и проприоцепции	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Профилактика травматизма и методы восстановления	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Интеграция пилатеса в тренировочный процесс профильного вида спорта»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Индивидуальное	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	программирование и коррекция дисбалансов																
3.2.	Тема 2. Специальная выносливость и нервно-мышечный контроль	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.3.	Тема 3. Соревновательная подготовка и психосоматическая регуляция	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

Содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. Основы биомеханики и техники пилатеса	
<i>Тема 1.1. Принципы контролинга и дыхательные паттерны</i>	Тема охватывает системное изучение фундаментальных законов метода Джозефа Пилатеса. Работа ведется по нескольким линиям. Первым блоком выступает концепция контролинга как осознанного управления каждым микродвижением. Студенты осваивают латеральное грудное дыхание, позволяющее сохранять внутрибрюшное давление и активацию поперечной мышцы живота на протяжении всего упражнения. Вторым направлением служит принцип центрирования, формирующий нейтральное положение таза и естественные изгибы позвоночника. Опыт показывает, что игнорирование центрирования сводит на нет всю пользу от тренировки, поэтому тренер-преподаватель уделяет этому аспекту максимум внимания на старте. Третьим элементом становится концентрация на проприоцептивных сигналах. Студенты учатся слышать собственное тело, отличать компенсаторные движения от целевой мышечной работы. Завершает блок освоение паттернов движения, где плавность и непрерывность потока энергии берут верх над механическим повторением амплитуды.
<i>Тема 1.2. Базовые упражнения на мате и стабилизация кора</i>	Содержание посвящено формированию мышечного корсета через классический репертуар на мате. Осваиваются такие упражнения, как Сотня, Скручивание, Подъём ног и Планка. Акцент делается на эксцентрической фазе сокращения и изометрическом удержании позиций. Студенты учатся интегрировать стабилизацию кора в динамические движения, что критически важно для их профильных видов спорта. Формируется навык тазово-рёберной цилиндрической стабилизации. Практика подтверждает, что именно этот навык защищает позвоночник от осевых нагрузок и ротационных травм. Тренер-преподаватель использует тактильную коррекцию и визуальные ориентиры для ускорения формирования правильного двигательного стереотипа.
<i>Тема 1.3. Продвинутая техника и работа с малым оборудованием</i>	Тема направлена на усложнение тренировочных задач через введение изотонических колец, эластичных лент, мячей и балансировочных дисков. Оборудование создаёт асимметричную нагрузку, заставляя глубокие мышцы-стабилизаторы работать интенсивнее. Изучаются упражнения на ротацию, антиротацию и латеральное сгибание. Особое внимание уделяется односторонним движениям, выявляющим скрытые мышечные дисбалансы. Студенты с разными профильными видами спорта получают специфические задания. Пловцы работают над мобильностью плечевого пояса, а легкоатлеты над стабильностью тазобедренных суставов. Подобная индивидуализация внутри группы повышает мотивацию и ускоряет перенос навыков на основную спортивную

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	деятельность.
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена	
<i>Тема 2.1. Развитие функциональной силы и мышечного баланса</i>	Осваивается система упражнений, направленных на устранение асимметрий и развитие функциональной силы. 1) Методика выявления дисбалансов. Тестирование длины и силы мышц, анализ паттернов ходьбы и бега. 2) Эксцентрические сокращения. Увеличение времени под нагрузкой для укрепления сухожилий и связок. 3) Изометрия. Статические удержания в слабых звеньях кинетической цепи. 4) Интеграция. Перенос силы, наработанной на мате, в многосуставные движения профильного вида спорта. В ряде случаев проявляется парадокс, когда физически сильный студент проигрывает из-за плохой интермышечной координации, и работа над балансом становится для него первоочередной.
<i>Тема 2.2. Развитие гибкости, мобильности суставов и проприоцепции</i>	Тема формирует навыки управления амплитудой движений и суставной мобильностью. 1) Динамическое растягивание. Подготовка фасций к нагрузке. 2) Мобильность. Работа над грудным отделом позвоночника и тазобедренными суставами, критически важными для большинства видов спорта. 3) Проприоцепция. Упражнения на нестабильных опорах, тренировка вестибулярного аппарата. 4) Нейромышечный контроль. Обучение мозга новым траекториям движения. 5) Релаксация. Снятие гипертонуса с перегруженных мышц-агонистов.
<i>Тема 2.3. Профилактика травматизма и методы восстановления</i>	Изучаются принципы превентивной реабилитации и ускоренного восстановления. 1) Миофасциальный релиз. Использование роллов и массажных мячей для улучшения скольжения фасций. 2) Декомпрессия. Упражнения на вытяжение позвоночника после осевых нагрузок. 3) Лимфодренаж. Дыхательные практики для ускорения выведения метаболитов. 4) Психосоматика. Снятие мышечных зажимов, вызванных предстартовым стрессом. 5) Режим. Интеграция восстановительных практик в ежедневный график студента-спортсмена.
Раздел 3. Интеграция пилатеса в тренировочный процесс профильного вида спорта	
<i>Тема 3.1. Индивидуальное программирование и коррекция дисбалансов</i>	Систематическая практическая работа закрепляет теоретические знания. 1) Анализ потребностей. Составление профиля нагрузки основного вида спорта. 2) Подбор упражнений. Создание индивидуального комплекса для разминки и заминки. 3) Коррекция. Устранение специфических поструральных нарушений, возникающих из-за асимметрии в спорте. 4) Мониторинг. Ведение дневника самочувствия и отслеживание динамики. 5) Адаптация. Изменение комплекса в зависимости от фазы соревновательного макроцикла.
<i>Тема 3.2. Специальная выносливость и нервно-мышечный контроль</i>	Тема посвящена поддержанию техники на фоне утомления. 1) Устойчивость к утомлению. Выполнение сложных элементов пилатеса в состоянии локального мышечного закисления. 2) Концентрация. Удержание внимания на микродвижениях при высокой частоте сердечных сокращений. 3) Перенос. Применение навыков стабилизации кора в циклических и ациклических движениях. 4) Экономизация. Снижение энерготрат за счет

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	отключения мышц-синергистов. 5) Автоматизация. Формирование безусловных рефлексов правильной осанки.
<i>Тема 3.3. Соревновательная подготовка и психосоматическая регуляция</i>	Содержание охватывает подготовку к выступлениям. 1) Активация. Короткие сессии пилатеса для тонизации нервной системы перед стартом. 2) Восстановление. Глубокая релаксация после финиша. 3) Визуализация. Идеомоторная тренировка технических элементов основного вида спорта. 4) Управление стрессом. Дыхательные техники для снижения предстартовой лихорадки. 5) Анализ. Оценка влияния пилатеса на итоговый спортивный результат.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, отвечающей требованиям к организации тренировочного процесса и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные помещения. Тренировочный процесс проходит в зале для пилатеса и функционального тренинга. Площадь помещения достаточна для размещения рабочих мест обучающихся, проведения групповых занятий и тестирования. Освещение соответствует санитарным нормам и обеспечивает комфортные условия. Мелочь на первый взгляд, но недостаточная освещенность зала мешает студентам контролировать положение суставов в пространстве.

Основное оборудование и инвентарь. Помещение укомплектовано матами для пилатеса в количестве, позволяющем одновременно проводить занятие со всей группой. Имеются комплекты изотонических колец, эластичных лент различного сопротивления, мячей и балансировочных дисков. Для демонстрации учебного материала служит настенная демонстрационная доска с анатомическими плакатами.

Информационно-техническое оснащение и программное обеспечение. Помещение оснащено компьютерным оборудованием с установленным специализированным программным обеспечением, а именно программами для биомеханического анализа движений и базами данных упражнений. Проектор или интерактивная доска используются для демонстрации учебных материалов. Программные средства применяются исключительно как инструменты очного занятия и не подменяют работу тренера-преподавателя.

Учебно-методические материалы. Библиотека включает учебники по анатомии, биомеханике и методике пилатеса. Обеспечен доступ к электронным ресурсам.

Вспомогательные помещения. Занимающимся обеспечены комфортные условия пребывания, включая доступ к санитарным помещениям и зонам отдыха.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Занятие строится по трехчастной схеме и включает вводную, основную и заключительную части. У каждой из них собственная педагогическая функция, и только их совокупность дает целостное образовательное воздействие:

- **вводная часть.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы, акцентирует ключевые биомеханические аспекты.

Подготовка к основной работе идёт через суставную гимнастику и дыхательные практики, активизирующие нервную систему. Психологическая настройка достигается формированием установки на кинетическую осознанность;

- **основная часть.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование техники пилатеса. Теоретическая работа включает разбор анатомии движений, анализ типичных ошибок. Движение идёт от простого к сложному. Сначала базовые концепции, затем их углубление. Практическая работа охватывает выполнение упражнений на мате и с оборудованием. По мере освоения базового материала задания усложняются, а самостоятельность обучающихся в контроле собственного тела растёт. Особое значение придается умению применять навыки стабилизации в практической спортивной деятельности

- **заключительная часть.** Она направлена на систематизацию изученного, снятие мышечного напряжения и подготовку к следующему занятию. Обучающиеся вместе с тренером-преподавателем подводят итоги, выполняют упражнения на вытяжение и миофасциальный релиз. Завершает занятие анализ выполнения поставленных задач. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы, среди которых выполнение комплексов на мобильность и ведение дневника самоконтроля.

Рекомендуемая методическая литература:

- Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.- Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 450 с. - (Высшее образование).- ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583140>

- Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 321 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19946-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587990>.

Дополнительная литература:

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пилатес» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика пилатеса как средства кросс-тренинга, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса, уровню теоретической подготовки и практического мастерства, обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов.

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачтено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла			C	C
65–74 балла	Хорошо	Зачтено	D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пилатес» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику пилатеса как средства специальной физической подготовки, требующего планомерного освоения теоретических знаний, развития проприоцепции и приобретения соревновательного опыта в профильных видах спорта. Обязательным условием успешного освоения программы является систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях по основному виду спорта в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень подготовленности обучающегося в условиях реального противоборства.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской Академии кафедра физической культуры осуществляет предоставление сведений о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Членство в сборной команде института (факультета) по профильному виду спорта с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований.
Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по профильному виду спорта	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.
Участие в спортивно-массовых мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, фестивали и иные массовые мероприятия.