



КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

# ШЛАТЕС

**вибіркова дисципліна**

**для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня освіти**



# Розробник курсу:

**Гаврилова Наталія Григорівна**

Старший викладач кафедри спорту та фітнесу  
Київського столичного університету імені Бориса  
Грінченка

**Майстер спорту з художньої гімнастики**





# Мета і завдання дисципліни:



*Мета дисципліни* – формування знань та умінь з методики оздоровчого тренування Пілатес.

*Завдання дисципліни:*

1. Здатність використовувати в практичній діяльності знання анатомо- морфологічних, фізіологічних, особливостей формування адаптації організму людини до фізичних навантажень в процесі занять Пілатесом.
2. Здатність продемонструвати знання техніки рухів, що застосовуються у системі вправ Пілатес.
3. Здатність проводити навчальні заняття з Пілатесу, з урахуванням особливостей людини та у відповідності до дидактичних принципів, положень теорії і методики фізичного виховання.
4. Здатність розробляти програми занять з Пілатесу та здійснювати об'єктивну оцінку досягнень людей у процесі виконання програм Пілатесу.



# Програмні результати навчання:

**Дисципліна спрямована на досягнення програмних результатів навчання, а саме:**

- ❑ Здатен продемонструвати знання та вміння застосовувати сучасні методи визначення та оцінки рівня рухової активності, стану здоров'я, фізичного стану та фізичної підготовленості осіб різного віку та статі в процесі занять Пілатесом.
- ❑ Здатен застосувати знання про принципи програмування занять Пілатесом та вміння програмувати їх для осіб різного віку, статі та рівня фізичного стану.
- ❑ Здатен розробляти програми занять з Пілатесу.







## Вивчаючи дисципліну «Пілатес», ви дізнаєтесь про наступне:

- ✓ Основи та принципи методики Пілатес
- ✓ Вплив Пілатесу на здоров'я, поставу та фізичний стан
- ✓ Правильне дихання та контроль тіла
- ✓ Виконання вправ для різних груп м'язів
- ✓ Методика складання тренувальних програм для різних категорій людей



- ✦ Пілатес – це баланс між силою та гнучкістю, що допомагає зняти напругу та поліпшити поставу.
- ✦ Вправи підходять для будь-якого віку та рівня фізичної підготовки.
- ✦ Пілатес сприяє профілактиці травм та зміцненню всіх груп м'язів без надмірного навантаження.
- ✦ Ви навчитесь правильно дихати, контролювати рухи та вдосконалювати координацію.