

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по самбо и дзюдо «Витязь»
имени И.И.Пономарева» г. Перми**

**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**для занятий в спортивно-оздоровительной группе
на основе системы упражнений «Пилатес»**



Авторы-составители
Шиловская Лариса Сергеевна
(тренер по системе PILATES,
сертификат Академии фитнеса «МЕДСИ»
(ООО «Медси-Пермь») от 11.05.2025.
Колесов Владислав Валерьевич
Начальник отдела (по виду или группе видов спорта)
МАУ ДО «СШОР по самбо и дзюдо «Витязь»
имени И.И. Пономарева» г. Перми

ОГЛАВЛЕНИЕ

Наименование раздела	Стр.
Пояснительная записка (введение)	2
1. Обоснование эффективности применения системы Пилатес	5
1.1. Исторические предпосылки применения системы Пилатес	5
1.2. Отличительные особенности выполнения упражнений системы Пилатес	5
1.3. Уровни системы Пилатес	6
2. Особенности организации занятий по системе Пилатес	6
2.1. Методические основы организации занятий	6
2.2. Базовые упражнения по системе Пилатес	8
Источники и нормативно-правовая база	31

Введение (Пояснительная записка)

Одна из основных тенденций развития современного общества – это сохранение и укрепление здоровья человека. Для этого необходима популяризация здорового образа жизни, в т. ч. через организацию доступных систематических спортивных занятий среди различных слоев населения. В современном мире большую часть времени люди находятся в умственном и физическом напряжении – проводят много времени за компьютером, склонившись за рабочим столом и забыв про осанку; мало ходят пешком, в основном передвигаясь на автотранспорте; испытывают стресс и усталость изо дня в день, решая рабочие и бытовые проблемы. Малоподвижный образ жизни и нарушение осанки приводят к неправильному дыханию, частичному смещению внутренних органов, компенсаторным явлениям и дисбалансу во всем теле.

Реализация представленной рабочей дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» для занятий в спортивно-оздоровительной группе на основе системы упражнений «Пилатес» (далее Программа) строится с учётом индивидуальных возрастных и физических возможностей обучающихся и соответствует уставной деятельности МАУ ДО «СШОР по самбо и дзюдо «Витязь» имени И.И. Пономарева» г. Перми (далее Учреждение).

Форма обучения - очная (возможно дистанционное обучение).

Основные принципы программы: научность и достоверность, от простого к сложному, доступность, связь теории с практикой, индивидуальный подход, вариативность, результативность.

Актуальность Программы: Программа имеет практикоориентированный характер, направлена на формирование у обучающихся потребности в поддержании физического и психоэмоционального здоровья путем систематических занятий по системе Пилатес.

Наполняемость групп: 8-12 человек.

Продолжительность курса 42 недели (126 часов) при режиме занятий: 3 астрономических часа в неделю.

Материально-техническая база для реализации программы

Место проведения занятий: школьный спортивный зал с мягким покрытием (маты – татами), плоскостная спортивная площадка (с использованием спортивных ковриков).

Адресат программы:

Особого отбора для занятий не существует. Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Цель и задачи программы

Цель программы – освоение обучающимися выполнения упражнений по системе Пилатес.

Для достижения этой цели реализуются следующие **задачи:**

Обучающие:

- сформировать навыки выполнения упражнений (освоение техники выполнения упражнений);
- расширить знания об опорно-двигательной системе организма человека.

Развивающие:

- развивать навыки осознанного выполнения упражнений;
- развивать координационные способности, силу, выносливость, гибкость, подвижность суставов;
- развивать образное мышление, внимание и наблюдательность.

Воспитательные:

- воспитывать интерес здоровому образу жизни;
- способствовать воспитанию трудовых, эстетических качеств личности.

Планируемые результаты программы

Освоение программы обеспечивает достижение планируемых результатов по улучшению физического и эмоционально-психологического состояния обучающихся, совершенствованию физической формы. С учетом того, что физические качества развиваются комплексно (все вместе), авторы данной Программы считают, что контрольными ориентирами ее выполнения могут служить не только оценка тренера-преподавателя и самооценка обучающегося, но и выполнение соответствующих нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (в соответствии с возрастными критериями и индивидуальными особенностями состояния здоровья адресата).

1. Обоснование эффективности применения системы Пилатес.

1.1. Исторические предпосылки применения системы Пилатес.

Система упражнений Пилатес сегодня уже не является инновационной формой физической активности и/или новой системой оздоровления и тренировки. Во всем мире Пилатес известен и популярен уже много лет – первая студия появилась в Нью-Йорке в 1923 году. В России впервые занятия Пилатесом были организованы в 2001 году, и за это время Пилатес получил большую популярность и завоевал большое количество последователей в нашей стране.

Система упражнений Пилатес была разработана Джозефом Убертусом Пилатесом. Джозеф Пилатес разработал 34 базовых упражнения. Большим успехом его система пользовалась у танцоров и балетмейстеров. В 1945 году вышла книга Джозефа Пилатеса «Возвращение к жизни». Само название книги выразило истинную природу нового метода упражнений: здоровый образ жизни с помощью «пробуждения тела через движение и сознания через осознанную мысль».

Пилатес из 34-х базовых упражнений стал двухуровневой системой, включающей комплексы более чем из 500 упражнений с использованием спортивного инвентаря и без него. Пилатес подходит для людей любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки.

Система упражнений Пилатес - это не только популярная система оздоровительных упражнений, но и своего рода философия, основанная на гармоничности человеческой сущности – единстве и равновесии здоровья, физических, умственных и духовных качеств человека.

1.2. Отличительные особенности упражнений системы Пилатес.

Система упражнений Пилатес имеет отличительные особенности, благодаря которым выделяется на фоне разнообразных и многочисленных систем тренировок и оздоровления. К таким отличительным особенностям (постулатам, разработанным Дж. Пилатесом) относят следующие:

- во время занятий Пилатесом задействованы практически все группы мышц, это не просто набор упражнений, а особый подход к движениям, система нормализует работу мышц тела, помогая им прийти к балансу напряжения и расслабления;
- упражнения учат осознанно двигаться, контролируя мышцу или группу мышц, на которую направлено упражнение; понимать, как осуществляется движение и как организм реагирует на это движение, тело ощущается, как единое целое;
- упражнения способствуют координации работы мышц брюшного пресса и глубоких мышц спины, отвечающих за осанку, занимающиеся соответственно учатся избавляться от стереотипов в движениях и формируют здоровую осанку;
- во время выполнения упражнений Пилатеса важно найти так называемый «центр силы», т.е. точку, вокруг которой равномерно распределяется вся масса тела. Это позволяет выполнять упражнения осознанно и в соответствии с индивидуальными параметрами своего тела. Под «центром силы» так же понимают движения, сконцентрированы вокруг мышц живота, поясничной области;

- в Пилатесе обязательна концентрация внимание на стабилизации частей тела, выполняющих статичную работу в той же мере, как и на мышечных группах, которые непосредственно участвуют в движении, это дает способность контролировать и координировать свои движения, изолированно напрягать одни мышцы и при этом расслаблять другие;
- в Пилатесе важно глубоко и осознанно дышать, дыхание - важнейшая составляющая системы, для этого используется техника грудного, реберного дыхания. В отличие от стандартного, брюшного, данный тип дыхания помогает использовать нижнюю часть легких и снимает спазм глубоких мышц;
- в занятиях Пилатесом используются зрительные образы (визуализация) для привлечения сознания к физической нагрузке, для более правильного выполнения упражнений, что позволяет быстрее задействовать нужную группу мышц для выполнения движений;
- занятия по системе «Пилатес» тонизируют мышцы, развивают координационные способности, улучшают телосложение, придавая мышцам более удлиненную форму, помогают справиться с болями в суставах, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- упражнения просты в выполнении, доступны всем, не требуют особых условий, практически не имеют ограничений ни по полу, ни по возрасту, ни по уровню здоровья и физической подготовки занимающихся, вызывают ощущение «мышечной радости»;
- чередование упражнений на растяжение с силовыми упражнениями, как в статике, так и в динамике учат занимающихся расслаблять тело, снимая мышечное напряжение, благодаря этому сводятся к минимуму последствия стрессовых ситуаций и перенапряжения;
- каждый элемент системы – это плавное вхождение в упражнение и плавный выход из него, что обеспечивает непрерывное выполнение упражнений. Именно поэтому Пилатес еще называют «танцем в партере»;
- упражнения Пилатеса должны быть точными, этим Пилатес отличается от многих других систем упражнений. Движения выполняются в строгом соответствии с инструкциями по технике выполнения.

1.3. Уровни системы Пилатес.

В системе упражнений Пилатес выделяют два уровня: начальный (базовый) и продвинутый (сложный). Базовый и продвинутый уровни системы Пилатес имеют сходства в части построения тренировочных занятий, среди которых следующие:

- перед выполнением упражнений по системе Пилатес необходимо выполнить разминку. 5-минутной разминки чаще всего бывает достаточно, в разминку можно включить ходьбу на месте, потягивания, повороты, наклоны, круговые движения в суставах и др.;
- упражнения для комплекса подбираются в определенной последовательности, выполняются в комфортном режиме, болевые ощущения в мышцах не допустимы, учитываются индивидуальные особенности занимающегося;
- занятия должны быть систематическими (не менее 3-х 30-ти минутных занятий в неделю);
- к продвинутому уровню упражнений можно приступить только после освоения базовой части комплекса.

Упражнения базового уровня Пилатеса направлены прежде всего на формирование установки на оздоровление и закрепление достигнутого результата. Особое внимание именно на данном этапе уделяется т.н. «центру силы», в который входят позвоночник, мышцы спины, живота, бедер и ягодиц. В процессе выполнения упражнений на данном уровне происходит формирование правильной техники дыхания, затрагивающей при глубоком вдохе нижние отделы легких. Особое внимание уделяют повышению гибкости и координации движений, поэтому в основе упражнений зачастую лежат прогибы, скручивания или скрещивания противоположных частей тела. Очень важно на данном этапе сформировать навык «автоматической осанки», который достигается путем постоянного контроля над положением позвоночника, стабилизации лопаток и грудной клетки.

Продолжать базовый уровень Пилатеса следует до тех пор, пока тело не будет полностью отвечать следующим требованиям:

- достигнут навык «автоматическая осанка»;
- есть амплитуда и плавность выполнения упражнений;
- достигнуто состояние стабильного «центра силы», при котором вес всего тела удерживается за счет опоры на бедра и ягодицы.

Упражнения продвинутого уровня соединяют в себе элементы фитнеса, йоги и аэробики, затрагивая одновременно все группы мышц. Кроме того, в комплексах продвинутого задействуется дополнительное оборудование, например, специальные тренажеры, ленты, резинки, мячи и кольца.

Тренировки по системе Пилатес для продвинутого уровня стоит начинать только при условии, что базовые упражнения уже освоены и есть потребность усложнить и разнообразить свою практику.

2. Особенности организации занятия по системе Пилатес.

2.1. Методические основы организации занятий.

Для того, чтобы сделать занятия по системе Пилатес интересными, эффективными, безопасными, а главное, полезными необходимо соблюдение ряда правил.

Правило № 1. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленностью и строго соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений. Поскольку в системе Пилатес особое место отводится правильной технике упражнений, целесообразно выполнять комплекс, видя свое отражение в зеркале.

Правило № 2. Занятие обязательно нужно начинать с разминки. Она поможет подготовить организм к предстоящей нагрузке, разогреть мышцы и связки, исключить риски получения травмы, сконцентрироваться на правильном выполнении техники.

Правило № 3. Необходимо соблюдать правила тренировки, обусловленные особенностями физиологии среднестатистического человека: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузки, чередование нагрузки и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

Правило № 4. Перед занятиями нужно составить план тренировки, описав в нем объем нагрузки, продолжительность занятия и сами упражнения. Упражнения должны прорабатывать все части тела. В плане должно прослеживаться постепенное увеличение нагрузки и увеличение сложности упражнений.

Правило № 5. Физические нагрузки должны соответствовать возможностям занимающегося, поэтому их сложность повышают постепенно, контролируя реакцию организма на них.

Правило № 6. Если во время занятия возникло ощущение недомогания, головокружение, болевые ощущения или чувство усталости, нужно значительно снизить нагрузку или вовсе отказаться от нее.

Правило № 7. Результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 – 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

Популярность системы упражнений Пилатес обусловлена также и тем, что **противопоказаний для занятий практически нет**. Существуют состояния организма, при которых врачи не рекомендуют не только физические упражнения, но и любую повышенную активность. Сюда относятся:

- **инфекционные и вирусные заболевания, сопровождающиеся повышением температуры;**
- **свежие травмы (переломы, растяжения, вывихи);**
- **любые хронические заболевания в период обострения;**
- **кровотечения;**
- **психические расстройства.**

Одежду для занятий выбирают из натуральных тканей, свободную. Тренировки проходят босиком или в специальных носках для фитнеса (без пальцев), допускается также использование обычных носков из плотного хлопка. Если занятия проводятся не в спортивном зале с мягким покрытием (татами), тогда потребуется коврик от 8 мм толщиной, который должен соответствовать росту занимающегося, или можно использовать также обычное банное полотенце. Время для занятий (для взрослых) подходит любое, важно учитывать индивидуальные биоритмы и режим дня. Заниматься Пилатесом можно как на свежем воздухе, так и в помещении.

Занятия Пилатесом могут проходить при использовании музыкального сопровождения, это позволит повысить эмоциональный окрас занятий и придаст эстетичность самим движениям.

Эффективность занятий будет ощутима только в том случае, если занятия будут регулярными и проводиться не менее 3-х раз в неделю.

Занятия по предложенной Программе представляют собой систематические тренировки по укреплению мускулатуры и являются эффективным средством для сохранения здоровья, создания условий для формирования устойчивой потребности вести здоровый образ жизни. Планируя занятия тренер-преподаватель комбинирует из представленных упражнений систему учитывающую нагрузку, способность обучающимися освоения упражнений и их автоматизации.

Система Пилатес подходит как для людей, занимающихся спортом, так и людей с «нулевым» уровнем физической подготовки, так как в процессе тренировок тело постепенно переучивается двигаться правильно; все движения выполняются осознанно, с постоянным контролем правильности техники выполнения упражнений для получения максимальной пользы. При этом, после прохождения годового курса, считаем, что дальнейшее освоение программы не может ограничиваться какими-либо сроками, в связи с возможностью постоянного самосовершенствования обучающегося.

Типовой план (структура) занятия			
№ п/п	Мероприятие	Время (мин.)	Примечание
Подготовительная часть			
1.1.	Мониторинг состояния обучающихся (ОРВИ и т.д.)	2	Самочувствие оценивается субъективно и объективно тренером – преподавателем по внешним признакам
1.2.	Доведение плана занятия, инструктаж техники безопасности	3	По плану занятия
1.3.	Теоретическая часть	5	Актуальные темы по ЗОЖ (образ жизни, здоровое питание, профилактика заболеваний, вредных привычек и т.д.)
Основная (практическая) часть			
2.1.	Разминка	5	По плану занятия
2.2.	Выполнение комплекса упражнений по системе «Пилатес»	25	По плану занятия
Заключительная часть			
3.1.	Мониторинг состояния обучающихся (общее самочувствие, пульс и т.д.)	2	Самочувствие оценивается субъективно и объективно тренером – преподавателем по

			внешним признакам
3.2.	Выдача задания на самоподготовку для закрепления пройденного материала	3	По плану занятия

2.2. Базовые упражнения на основе системы Пилатес.

Для составления комплекса упражнений используются базовые классические упражнения (Таблица 1), повышение или понижение уровня сложности достигается использованием дополнительного оборудования (изотоническое кольцо, эластичная лента, soft ball или fit ball) и модификаций упражнения.

Таблица 1.

№ п/п	Название упражнения	Описание
1	Сотня (Hundred)	Эффект: упражнение «Сотня» обеспечивает средний разогрев мышц пресса (центра силы) и верхнего плечевого пояса. Выполнение упражнения Исходная позиция для классической сотни: лежа на спине, фиксируется центр тела. Согните ноги в коленях под углом 90° и поднимите их в позицию столика, вытяните носки. Поднимите голову, плечи и лопатки от пола, руки натяните вдоль тела. На 5 кратких вдохов – 5 кратких выдохов проводите удары руками по воздуху (вверх-вниз). Количество повторений: повторите 10 раз, что в сумме даст сотню. Детали - При выполнении упражнения не напрягайте мышцы шеи – смотрите прямо перед собой (взгляд на уровне коленей), представьте, что между подбородком и грудью у вас зажат теннисный мячик. - Держите руки натянутыми, удары проводите с силой и энергично. - Не задерживайте дыхание, живот втянут, дышите ребрами. - Для усложнения сотни поднимите прямые ноги к потолку, продвинутый вариант – прямые ноги перед собой под углом 45° к телу. - Чтобы облегчить сотню (начальный уровень), поставьте согнутые ноги на пол. В данном случае работайте только руками и прессом. Если тяжело и в этом случае, подложите под голову небольшую подушку.
2	Скручивание наверх (Roll Up)	Эффект: растяжение и массаж позвоночника и мышц спины, укрепление мышц пресса и центра тела. Выполнение упражнения Исходное положение: лягте на спину, выпрямите ноги, притяните пальцы ног к себе, зафиксируйте центр тела, втяните живот. Сделайте вдох и поднимите руки перед грудью. На выдохе оторвите голову от пола и начинайте медленно скручивать вверх, позвонок за позвонком. Дотянитесь руками до пальцев ног, вдохните, а с выдохом медленно опускайтесь на пол. Количество повторений: 8 повторений

		Детали - Упражнение «Скручивание наверх» проводится плавно и медленно, без рывков и резких опусканий на пол. - Не отрывайте ноги от пола во время выполнения упражнения. - Не напрягайте мышцы шеи (опять вспомните о мячике между подбородком и грудью). - Не старайтесь держать спину прямой при скручивании. - Для усложнения скручивания наверх натяните носочки вперед. - Для упрощения упражнения (начальный уровень) не поднимайтесь до положения сидя, достаточно отрывать лопатки от пола (при этом действует тот же принцип дыхания). Можно также согнуть ноги в коленях.
3	Скручивание ног за голову (Roll Over)	Эффект: растяжение и массаж позвоночника и мышц спины, укрепление мышц пресса и центра тела, растяжка задней поверхности бедер и ягодичных мышц. Выполнение упражнения 1 вариант - Исходное положение: лягте на спину, руки вдоль тела, ноги выпрямлены на полу, носки натянуты. Зафиксируйте центр тела, втяните живот. Сделайте вдох, на выдохе оторвите ноги от тела и медленно скручивайте их за голову, насколько это получается. В идеале Вы должны коснуться носочками пола, вдохнуть и с выдохом плавно опустить ноги на пол. 2 вариант - Исходное положение то же, на выдохе проводится скручивание ног за голову с натянутыми носками, на вдохе стопы становятся в позицию флекс и с выдохом проводится раскручивание вниз. Количество повторений: 8 повторений Детали - Не помогайте себе руками, как бы отталкивая ноги от пола. - Не делайте резких движений, скручивание выполняется плавно – позвонок за позвонком. - Старайтесь держать ноги прямыми и дотронуться пальцами ног пола за головой. - Более легкая версия скручивания ног за голову – из положения с ногами в позиции столика (поднятые ноги согнуты в коленях под углом 90°).
4	Круги ногой (One Leg Circle)	Эффект: растяжка и укрепление мышц на ногах, тренировка мышц нижнего пресса, развитие координации. Выполнение упражнения Исходная позиция: лягте на спину, ноги вытянуты вперед. Притяните одну ногу к себе, аккуратно растяните ее. Оставьте ногу поднятой, вытяните носочек прямо к потолку (вверх). Рисуйте носочком на потолке маленькие кружочки (по 6 кружков на каждую сторону), затем повторите упражнение на другую ногу. Действует принцип полукруга (полукруга вдох, полукруга выдох).

		Детали - Старайтесь вытягивать ногу максимально вверх, приподнимая при этом ягодицу. - Чем больше амплитуда движения (чем больше круги), тем сложнее упражнение. - Держите живот втянутым. - Рисуйте круги натянутым носочком. - Для упрощения упражнения можно согнуть опорную ногу в колене (начальный уровень).
5	Перекаты на спине (Rolling Back (Rolling Like A Ball))	Эффект: растяжка и массаж позвоночника и мышц спины, тренировка мышц на животе, укрепление центра тела. Выполнение упражнения Исходная позиция: сядьте с согнутыми ногами перед собой, схватите себя руками под коленями, и слегка поднимите ноги от пола (носки натянуты), округлите спину, втяните живот. На вдохе перекатитесь в положение лежа, стараясь сохранить дистанцию между лбом и коленями, на выдохе силой мышц пресса вернитесь в исходное положение. Количество повторений: 5-6 повторений Детали - При перекате оставайтесь на плечах, не кладите шею и голову на пол. - Упражнение выполняйте плавно, без рывков, работая мышцами пресса. - Не ставьте ноги на пол между перекатами. - Чтобы усложнить упражнение, в исходной позиции поднимите согнутые в коленях ноги под углом 90°. Также возможно обхватить себя руками крест-накрест под коленями, максимально притянув колени ко лбу. - При проблемах с позвоночником проконсультируйтесь с врачом о возможности выполнения перекатов на спине.
6	Растягивание ног поочередно (One Leg Stretch)	Эффект: растяжка мышц спины и ног, тренировка пресса, укрепление центра тела, дыхательная гимнастика. Выполнение упражнения Исходная позиция: лягте на спину, втяните живот, согнутые в коленях ноги подняты под углом 90°. С выдохом оторвите лопатки от пола и притяните одну ногу к себе, другую ногу вытяните вперед. Согнутую ногу с внутренней стороны обхватите за колено, а с наружной – за косточку. Сделайте глубокий вдох, с выдохом смените положение ног. Повторите 4 раза, поменяйте дыхание (где был вдох, теперь делайте выдох) и повторите еще 4 раза. Детали - Ноги должны двигаться как бы по одной линии, носки натянуты.

		- Не напрягайте мышцы шеи, голову немного наклоните к груди. - Для усложнения на каждое притягивание ноги делайте 2 вдоха – 2 выдоха. - Новички могут положить голову и лопатки на пол и работать только ногами.
7	Растягивание ног одновременно (Double Leg Stretch)	Эффект: растяжка и укрепление мышц спины и ног, тренировка пресса, укрепление центра тела. Выполнение упражнения Исходная позиция: лягте на спину, втяните живот, согните ноги в коленях и притяните их к себе, оторвите лопатки от пола, положив руки на колени либо на голени. На вдохе вытяните руки по направлению к ушам и вверх, выпрямите ноги под углом 45° к полу (как будто потягиваетесь утром), на выдохе снова свернитесь в клубок (исходное положение). Количество повторений: 8 повторений Детали - Тяните носочки в каждом положении. - Не напрягайте мышцы шеи, наклоните голову к груди. - Чтобы немного упростить упражнение, ноги можно выпрямлять больше вверх, нежели вперед. Новички могут не отрывать лопатки от пола при выполнении упражнения «Растягивание ног одновременно» (начальный уровень).
8	Растягивание спины вперед (Spine Stretch)	Эффект: растяжка и укрепление спины и позвоночника, укрепление центра тела, растяжка задней поверхности бедра, устранение застоя в легких. Выполнение упражнения Исходная позиция: сядьте прямо, макушка стремится к потолку, ноги вытянуты перед телом, пальцы ног тяните на себя, втяните живот и вытяните руки перед собой. Сделайте глубокий вдох, с выдохом наклонитесь вперед (тянитесь вперед грудью, спина при этом прямая), в последний момент наклоните голову вперед. На вдохе вернитесь в исходное положение, начиная движение от центра тела. Количество повторений: 8 повторений Детали - Спина должна быть прямой на протяжении всего растягивания ее вперед. - Старайтесь выдыхать весь воздух из легких, максимально втягивайте живот, приклеив пупок к позвоночнику. - Не поднимайте плечи к ушам. - Для упрощения упражнения можно вытянуть носки вперед и немного согнуть ноги в коленях (начальный уровень).

9	Кресло-качалка (Rocker with Open Legs/ OpenLeg Rocker)	Эффект: укрепление центра тела и мышц пресса, растяжка задней поверхности бедра и спины, улучшение подвижности и массаж позвоночника. Выполнение упражнения Сядьте на ягодицы, спина округлена, согнутые в коленях ноги перед собой. Втяните живот и зафиксируйте центр тела. Обхватите ноги руками за щиколотки и, удерживая баланс, выпрямите ноги, натяните носочки. На вдохе сделайте перекат на спину, зафиксируйте положение на плечах, с выдохом вернитесь наверх. Количество повторений: 6 раз Детали - Держите спину округленной, не делайте резких движений. - Оставайтесь на плечах, не перекачивайтесь на шейный отдел позвоночника. - Не напрягайте шею, голова слегка наклонена к груди. - Работайте мышцами пресса – именно они должны помогать Вам при вставании, не вставляйте при помощи рывка. - Не меняйте дистанцию между головой и ногами на протяжении выполнения всего упражнения. - Для упрощения упражнения «Кресло-качалка» можно держать ноги вместе либо немного согнуть ноги в коленях. - Для усложнения упражнения постарайтесь не держаться за щиколотки, а лишь положить на них руки для баланса.
10	Штопор (Corkscrew)	Эффект: укрепление центра тела, пресса и ног. Выполнение упражнения Лягте на спину, руки вдоль тела, ноги согните в коленях и притяните к себе, живот втяните. На выдохе выпрямите ноги и вытяните носочки к потолку. Между телом и ногами должен быть прямой угол. На вдохе начните рисовать ногами круг на потолке (полкруга – вдох, полкруга – выдох), постепенно увеличивайте диаметр круга. Количество повторений: 6 раз в каждую сторону Детали: - Носки должны быть натянуты во время всего упражнения, ноги склеены вместе. - Не напрягайте шею и не отрывайте плечи от пола. - Не сгибайте ноги в коленях, держите живот максимально втянутым, дышите ребрами. - Если образуется прогиб в области поясницы, положите руки под копчик.
		- Для упрощения упражнения «Штопор» делайте маленькие кружки ногами (начальный уровень). - Для усложнения штопора (продвинутый уровень) встаньте и обопритесь на локти или даже ладони (руки при этом выпрямлены). Ноги опустите под углом 45° к полу и рисуйте ногами «восьмерку», постепенно увеличивая радиус кружков.

11	Пила (Saw)	Эффект: укрепление центра тела и мышц пресса, растяжка задней поверхности бедра и спины, формирование талии, улучшение подвижности позвоночника, устранение застоя в легких. Выполнение упражнения Исходное положение: сядьте ровно, макушка тянется к потолку, ноги разведены в стороны чуть шире бедер, руки также разведены в стороны и образуют с плечами одну линию, ладони смотрят вниз. Стопы тянем на себя, живот максимально втянут. Сделайте глубокий вдох, на выдохе наклонитесь вперед, поверните корпус в сторону и потянитесь рукой к противоположной ноге. Держите спину прямой. Старайтесь положить внешнюю часть руки на косточку на лодыжке, вторая рука устремлена вверх, смотрим на нее. На вдохе вернемся в исходное положение, с выдохом повторим на другую сторону. Количество повторений: 4 раза на каждую сторону Детали - Спина не горбится при выполнении упражнения. - Старайтесь выдыхать весь воздух из легких. - Руки постоянно находятся в прямой линии с плечами. - Не напрягайте шею, голова немного наклонена к груди. - Не отрывайте ноги или ягодицы от пола при повороте туловища. - Для упрощения упражнения «Пила» можно при наклоне немного сгибать колени. - Для усложнения упражнения добавьте наклоны к противоположной ноге на 2 вдоха – 2 выдоха, прежде чем вернуться в исходное положение.
12	Ныряющий лебедь (Swan Dive)	Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление задней поверхности бедра, спины, плеч, рук, шеи, развитие гибкости. Выполнение упражнения Исходное положение: лягте на живот, зафиксируйте центр тела, соедините ноги, натяните носки, руки вытяните вперед. На вдохе оторвите туловище от коврика и тут же с выдохом перекатитесь вперед, максимально подняв ноги. На вдохе снова перекатитесь на ноги, подняв туловище с руками вверх. Количество повторений: 4-5 раз Детали

		- Перекаты проводите плавно, без рывков. - Не запрокидывайте голову, макушка все время тянется вверх, как и руки. - Не задерживайте дыхание и не сгибайте ноги или руки. - Для упрощения упражнения «Ныряющий лебедь» можно немного развести ноги, не ослабляя при этом ягодичные мышцы. Также можно развести руки в стороны (ладони книзу) вместо выпрямления их над головой. - После выполнения упражнения растяните спину в позе ребенка.
13	Захлест одной ногой (One Leg Kick)	Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление задней поверхности бедра, ягодиц, спины (верхней части), плеч, рук. Выполнение упражнения Исходное положение: лягте на живот, зафиксируйте центр тела, вытяните ноги и натяните носочки. На выдохе оторвите корпус от пола, станьте на локти (локти прямо под плечами), руки вытяните вперед и сожмите их в кулачки. Выровняйте спину – спина и голова должны быть в одной линии. На 2 кратких вдоха оторвите одну ногу от пола (нога согнута в колене) и сделайте 2 захлеста в направлении к ягодице, на 2 выдоха плавно положите ногу на пол. Повторите 2-ой ногой. Количество повторений: 4 повторения на каждую ногу Детали - При выполнении упражнения носочки всегда натянуты. - Не запрокидывайте голову, смотрите прямо перед собой. - Вытягивайте втянутый живот вверх, отрывая его от пола. - Для упрощения упражнения «Захлест одной ногой» можно опираться не о кулачки, а о ладони. Абсолютные новички могут выполнять данное упражнение полностью лежа на животе. - Если после выполнения захлестов Вы чувствуете боли в пояснице, растяните спину, приняв позу ребенка.
14	Захлест двумя ногами (Double Leg Kick)	Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление задней поверхности бедра, ягодиц, спины, рук. Выполнение упражнения Исходное положение: лягте на живот (голова опирается лбом или подбородком), зафиксируйте центр тела, вытяните ноги и натяните носочки, руки сцепите за спиной либо в замок, либо сделав из большого и указательного пальцев кружочки. На 2 кратких вдоха согните ноги в коленях и сделайте 2 захлеста, стараясь дотянуться носочками до ягодиц. На выдохе плавно положите ноги на пол и одновременно поднимите корпус, сведя лопатки и вытянув сцепленные руки параллельно полу. Количество повторений: 8 раз Детали

		- Держите носочки натянутыми. - Не запрокидывайте голову, смотрите перед собой, макушку тяните вверх. - На выдохе старайтесь максимально прогнуть спину, оторвав грудь от пола. - Живот и ягодицы все время должны быть напряжены. - Новички могут выполнять захлесты двумя руками с позиции, когда руки согнуты в локтях перед телом. - Если после выполнения захлестов Вы чувствуете боли в пояснице, растяните спину, приняв детскую позицию.
15	Вытяжение шеи (Neck Pull)	Эффект: укрепление центра тела, растяжка задней поверхности бедра и спины, улучшение подвижности позвоночника, формирование правильной осанки, избавление от болей в шейном отделе позвоночника. Выполнение упражнения Лежа на спине, положите руки под голову, не переплетая пальцы. Прямые ноги вытяните перед собой и разведите на ширину бедер, стопы тяните на себя. Втяните живот, зафиксируйте центр тела, прижмите позвоночник к полу. На выдохе плавно оторвите голову от пола и начинайте скручивать корпус вперед, выдохните, достигнув максимального наклона вперед (спина округлена). На вдохе сядьте ровно, выровняйте спину и вытяните макушку к потолку. *На выдохе отклонитесь с ровной спиной немного назад, держите корпус мышцами пресса, вдохните и вернитесь в положение сидя прямо (<i>не обязательная позиция для выполнения</i>). С выдохом округлите спину и позвонок за позвонком проведите раскручивание назад до положения лежа. Количество повторений: 4 раза. Детали - Все время работайте мышцами пресса. - Не скрещивайте руки под головой и не тяните шею вверх руками. - Не поднимайте ноги во время выполнения скручиваний. - Локти должны быть широко развернуты в стороны. - При скручиваниях спина округлена, не делайте резких движений, особенно при опускании на пол. - Для упрощения упражнения «Вытяжение шеи» можно слегка согнуть ноги при скручивании вверх. Если тяжело держать руки за головой, можно вытянуть их перед грудью. - Для усложнения упражнения натяните носки ног и держите ноги вместе.

16	Ножницы (Scissors)	Эффект: растяжка и укрепление мышц спины и ног, тренировка пресса, укрепление центра тела, дыхательная гимнастика, развитие координации. Выполнение упражнения Исходная позиция: лягте на спину, втяните живот, согнутые в коленях ноги подняты под углом 90°. На выдохе оторвите лопатки от пола и вытяните обе ноги, одну из них притянув к себе и зафиксировав ее руками. Сделайте вдох, на выдохе смените положение ног. Повторите 4 раза, затем поменяйте дыхание (на месте вдоха будет выдох) и повторите еще 4 раза. Вторая версия ножниц: притяните к себе одну ногу и сделайте 2 вдоха, поменяйте ногу и сделайте 2 выдоха. Детали - Носки должны быть максимально натянуты, живот втянут и стремится к позвоночнику. - Не напрягайте мышцы шеи. - При смене ног в воздухе верхняя половина тела должна быть зафиксирована. - Новички могут держать ноги слегка согнутыми в коленях. Для продвинутого уровня ножницы могут проводиться с приподнятыми ягодицами. Из положения лежа с согнутыми перед собой ногами сделайте березку (тянитесь ровными ногами к потолку). Поддержите поясницу руками, устойчиво лежите на лопатках. На вдохе разведите ноги, на выдохе поменяйте положение ног. Дыхание – как описано выше в более легкой версии. Можно также проводить упражнение на 2 вдоха – 2 выдоха.
17	Велосипед (Bicycle)	Эффект: укрепление центра тела, растяжка, развитие гибкости и укрепление ног, ягодиц, спины, рук. Выполнение упражнения Исходная позиция: лягте на пол, руки вдоль тела, ноги согнуты в коленях, зафиксируйте центр тела, втяните живот. Сделайте вдох, на выдохе медленно оторвите ноги от пола и поднимитесь в позицию березки, поддерживая себя руками, вытяните ноги вверх, натяните носки. На вдохе опустите прямую правую ногу параллельно полу и потянитесь носком вперед, в то же время левую ногу согните в колене и потянитесь носком к полу. На выдохе потяните носок левой ноги к ягодице, на вдохе смените положение ног (левое колено тяните к груди и выпрямите ногу параллельно полу, правую ногу согните и опустите вниз). Количество повторений: 3- 4 повторения на каждую ногу. Детали - Не прогибайте спину, держитесь наверху мышцами пресса. - При смене ног не болтайте, центр тела должен быть зафиксирован.

		- Не становитесь на шею, оставайтесь на плечах. - При вытяжении ног убедитесь, что ягодичы напряжены, при этом Вы растягиваете заднюю и переднюю поверхности бедер. - Если после выполнения велосипеда Вы чувствуете боли в пояснице, растяните спину, приняв детскую позицию. - Для упрощения упражнения «Велосипед» можно слегка согнуть ноги в позиции наверху. - Для усложнения велосипеда вытягивайте ноги в продольный шпагат.
18	Мостик на плечах (Shoulder Bridge)	Эффект: укрепление центра тела, укрепление и подтягивание ягодиц и нижней части спины. Выполнение упражнения Исходная позиция: лягте на спину, согните ноги в коленях, стопы параллельно друг другу. Руки вдоль тела. Со вдохом поднимите ягодицы максимально вверх (как будто кто-то тянет Вас за пояс), задержитесь на несколько счетов в таком положении, сжимая ягодицы, с выдохом опуститесь вниз, но не кладите ягодицы на пол. Количество повторений: 8 повторений Детали: - Не поднимайтесь до уровня шеи, всегда оставайтесь на плечах. - Поднимайте ягодицы медленно, округляя спину позвонок за позвоноком. - Не ставьте ноги слишком далеко друг от друга, держите живот втянутым. - Старайтесь больше опираться о пятки, чем о пальцы ног. - Для усложнения мостика на плечах можно подвинуть стопы ближе к ягодицам и обхватить лодыжки руками. Можно также поднять пальцы ног, оторвав их от пола, и выполнять упражнение только на пятках.
19	Скручивание спины (Spine Twist)	Эффект: укрепление центра тела, косых мышц живота, формирование талии, растяжение мышц спины и позвоночника, устранение застоя в легких. Выполнение упражнения Исходное положение: сядьте прямо, макушка устремлена вверх, ноги вытяните перед собой, пальцы ног тяните на себя (флекс). Разведите прямые руки в стороны, ладони смотрят вниз. Удостоверьтесь, что руки и плечи образуют одну линию. Втяните живот, зафиксируйте центр тела и сделайте глубокий вдох, откройте ребра. На 2 выдоха повернитесь в одну сторону, зафиксируйте положение. На вдохе вернитесь в исходную позицию (прямо) и повторите скручивание спины в другую сторону.

		Количество повторений: 4 раза на каждую сторону Детали - Скручивание проводите от талии, не от плеч или рук. - Вытягивайте руки и плечи в одну ровную линию на каждом этапе проведения упражнения. - Держите спину прямой, живот втянутым, позвоночник вытягивайте вверх (прочувствуйте энергию, пробегающую по позвоночнику снизу вверх). - Не отрывайте ноги от пола, плотно сидите на ягодицах. - Для упрощения можно немного согнуть ноги в коленях или положить под ягодицы подушечку. Абсолютные новички могут проводить скручивая из положения ног «по-турецки», плотно сидя при этом на ягодицах.
20	Перочинный нож (Jack Knife)	Эффект: укрепление центра тела, растяжение и массаж спины и позвоночника, укрепление нижней части спины. Выполнение упражнения Исходная позиция: лягте на спину, руки вдоль тела, ноги вытянуты вперед, носки натянуты. Втяните живот, зафиксируйте центр тела. На вдохе поднимите прямые ноги к потолку и медленно опустите их за голову, поставив пальцы ног на пол. На выдохе поднимите прямые ноги вверх и вытяните их к потолку (березка). На вдохе снова опустите ноги за голову, на этот раз параллельно полу. На выдохе вернитесь в исходное положение (ноги перед собой на полу) Количество повторений: 4 раза Детали - Все время держите живот втянутым, старайтесь не опираться на руки, работайте мышцами пресса. - Все время лежите на плечах. Не переходите на шею. - Упражнение «Перочинный нож» выполняйте медленно, округляя спину позвонок за позвонком. - Для упрощения упражнения в исходной позиции можно согнуть ноги, а наверху поддерживать спину руками. - Для усложнения перочинного ножа положите прямые руки за голову. Можно также по одной выпрямлять ноги наверх в «березку» из позиции «ноги за головой».
21	Серия упражнений на боку (Side Kick Series)	
	- Вперед-назад (front-back)	Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление ног, бедер и ягодиц, улучшение координации. Выполнение упражнения Лягте на бок, положите голову на согнутую в локте руку, вторую руку поставьте перед собой, зафиксируйте центр тела, бок вытяните кверху, прямые ноги притяните к себе под углом 45°,

	нижнюю ногу поставьте на пальцы, пятки вместе (позиция Пилатес). На выдохе поднимите верхнюю ногу слегка вверх и (чуть выше уровня бедра), разверните ее пяткой вниз и натяните стопу на себя (позиция флекс). На вдохе еще больше втяните живот, приклеив пупок к позвоночнику, и выведите ногу максимально вперед, в этом положении сделайте маленькое пружинящее движение ногой вперед. На выдохе верните ногу в исходное положение (под углом 45° к телу). Количество повторений: 5-10 раз на каждую ногу. Детали - Не болтайте при выведении ноги вперед, держите центр тела. - Не горбите спину и не провисайте боком вниз. - Ноги должны быть выпрямлены, рабочая нога в позиции флекс находится все время на одном уровне. - Для усложнения упражнения заведите опорную руку за голову, локоть тяните вверх. В таком положении Вы держитесь исключительно мышцами зафиксированного центра тела. - Абсолютные новички могут положить голову на вытянутую руку, опорная рука перед грудью.
- Вверх - вниз (up- down)	Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление ног, бедер и ягодиц, улучшение координации. Выполнение упражнения Лягте на бок, положите голову на согнутую в локте руку, вторую руку поставьте перед собой, зафиксируйте центр тела, бок вытяните кверху, прямые ноги притяните к себе под углом 45°, нижнюю ногу поставьте на пальцы, пятки вместе (позиция Пилатес). С выдохом слегка приподнимите верхнюю ногу и разверните ее пяткой вниз. Это и будет исходная позиция. На вдохе поднимите верхнюю ногу максимально вверх – при этом нога должна оставаться прямой, а пятка развернутой книзу. С выдохом опустите ногу в исходное положение. Количество повторений: 5-10 раз на каждую ногу. Детали - Не болтайте при поднятии ноги, держите центр тела. - Не горбите спину и не провисайте боком вниз. - Ноги должны быть выпрямлены, рабочая нога вытянута носком вверх. - Для усложнения упражнения заведите опорную руку за голову, локоть тяните вверх. В таком положении Вы держитесь исключительно мышцами зафиксированного центра тела. - Абсолютные новички могут положить голову на вытянутую руку, опорная рука перед грудью.

	- Малые круги (Small Circles)	Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление ног, бедер и ягодиц, улучшение координации. Выполнение упражнения Лягте на бок, положите голову на согнутую в локте руку, вторую руку поставьте перед собой, зафиксируйте центр тела, бок вытяните кверху, прямые ноги притяните к себе под углом 45°, нижнюю ногу поставьте на пальцы, пятки вместе (позиция Пилатес). С выдохом приподнимите верхнюю ногу чуть выше уровня бедра и разверните ее пяткой вниз. Это и будет исходная позиция. На вдохе начинайте рисовать маленькие кружочки ногой вперед. Повторите 5-6 раз, затем смените направление, рисуйте кружки назад. Дыхание по принципу: полкруга – вдох, полкруга – выдох. Детали - Не болтайте при рисовании кружков, держите центр тела. - Не горбите спину и не провисайте боком вниз. - Ноги должны быть выпрямлены, рабочая нога вытянута носком вверх. - Для усложнения упражнения заведите опорную руку за голову, локоть тяните вверх. В таком положении Вы держитесь исключительно мышцами зафиксированного центра тела. Можно также опереться на предплечье. - Абсолютные новички могут положить голову на вытянутую руку, опорная рука перед грудью.
	- Пассе в сторону (Side Passe)	Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление ног, бедер (особенно внутренней поверхности) и ягодиц, улучшение координации. Выполнение упражнения Лягте на бок, голову положите на натянутую руку, тело вытяните в одну линию, втяните живот, зафиксируйте центр тела. Верхнюю ногу согните в колене и поставьте ее стопу перед коленом нижней ноги. Натяните носок на нижней ноге и немного разверните пятку вверх, с выдохом слегка оторвите ногу от пола – исходная позиция. На вдохе поднимите ногу максимально вверх, не сгибая ее, с выдохом опустите ее в исходное положение. Количество повторений: 10 раз на каждую ногу Детали - Не болтайте при поднятии ноги, держите центр тела. - Не отрывайте корпус от пола. Работайте только бедром и ногой. - Для усиления эффекта и усложнения упражнения можно задерживаться на несколько счетов в позиции с максимально поднятой ногой, выполнять ногой быстрые пульсирующие движения или после поднятия ноги добавить серию кругов нижней ногой.
		- Для упрощения упражнения положите верхнюю ногу на колено перед собой.

- Подъем на внутреннюю поверхность бедра (Inner-Thigh Lifts)-1	Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление ног, бедер (особенно внутренней поверхности) и ягодиц, улучшение координации. Выполнение упражнения Лягте на бок, голову положите на натянутую руку, тело вытяните в одну линию, втяните живот, зафиксируйте центр тела. Верхнюю ногу согните в колене и поставьте ее стопу перед коленом нижней ноги. Натяните носок на нижней ноге и немного разверните пятку вверх, с выдохом слегка оторвите ногу от пола – исходная позиция. На вдохе поднимите ногу максимально вверх, не сгибая ее, с выдохом опустите ее в исходное положение. Количество повторений: 10 раз на каждую ногу Детали - Не болтайте при поднятии ноги, держите центр тела. - Не отрывайте корпус от пола. Работайте только бедром и ногой. - Для усиления эффекта и усложнения упражнения можно задерживаться на несколько счетов в позиции с максимально поднятой ногой, выполнять ногой быстрые пульсирующие движения или после поднятия ноги добавить серию кругов нижней ногой. - Для упрощения упражнения положите верхнюю ногу на колено перед собой.
- Подъем на внутреннюю поверхность бедра (Inner-Thigh Lifts)-2	Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление ног, бедер (внутренней поверхности) и ягодиц, улучшение координации. Выполнение упражнения Лягте на бок, голову положите на натянутую руку, тело вытяните в одну линию, втяните живот, зафиксируйте центр тела. Ноги находятся в позиции Пилатес. На выдохе поднимите обе ноги вверх. На вдохе спустите нижнюю ногу чуть ниже. На выдохе резко подтяните ее к верхней. Количество повторений: 10 раз на каждую ногу Детали - Не болтайте при поднятии ноги, держите центр тела, тело все время натянуто по одной линии. - Не отрывайте корпус от пола. Работайте только бедром и ногой. - Для упрощения упражнения можно держать ноги близко к полу. - Для усложнения упражнения поднимите корпус и обоприте голову о руку, согнутую в локте. Вторую руку положите перед собой. Для очень продвинутого уровня возможно заведение

		обеих рук за голову, что вынудит Вас еще больше вовлечь в работу мышцы центра тела.
	- Велосипед на боку (Side Bicycle)	Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление ног, бедер и ягодиц, улучшение координации, улучшение подвижности тазобедренного сустава. Выполнение упражнения Лягте на бок, положите голову на согнутую в локте руку, вторую руку поставьте перед собой, зафиксируйте центр тела, бок вытяните кверху, прямые ноги притяните к себе под углом 45°, нижнюю ногу поставьте на пальцы, пятки вместе (позиция Пилатес). С выдохом слегка приподнимите верхнюю ногу - это и будет исходная позиция. На вдохе отведите верхнюю ногу максимально назад, согнув её в колене и стараясь приблизить пятку к ягодице. С выдохом вытяните колено вперед к плечу, держа ногу на одном уровне, на вдохе выпрямите ногу вперед, затем прямую ногу с выдохом перенесите назад и снова тяните пятку к ягодице. Количество повторений: 10 раз на каждую ногу Детали - Не болтайтесь при отведении ноги назад или вперед, держитесь центром тела. - Не горбите спину и не провисайте боком вниз. - Не отрывайте корпус от пола. Работайте только бедром и ногой. - Не опускайте верхнюю ногу ниже уровня таза. - Для упрощения упражнения «Велосипед на боку» положите голову на вытянутую вверх руку. - Для усложнения упражнения заведите обе руки за голову, что вынудит Вас еще больше вовлечь в работу мышцы центра тела.
22	Головоломка (Teaser)	Эффект: укрепление центра тела и пресса, растяжка и укрепление спины и ног. Выполнение упражнения Лягте на спину, руки вытяните над головой, ноги согните в коленях перед собой, колени вместе. Зафиксируйте центр тела, втяните живот. На вдохе поднимите руки перед грудью, с выдохом позвонок за позвонком скручивайте корпус вперед, вытягивая макушку вверх. В положении, когда мышцы пресса наиболее вовлечены в работу, выровняйте спину и задержитесь на 3 счета, сделайте вдох, с выдохом раскрутитесь вниз. Количество повторений: 3-5 раз Детали - Выполняйте упражнение медленно, не делая резких движений. - Вытягивайте корпус больше вверх, чем вперед. - Не поднимайте плечи к ушам.

		- Не отрывайте стопы от пола. - Для усложнения упражнения поднимите одну ногу вверх, соединив колени, и проводите скручивания вверх, как описано в упражнении. Чтобы еще больше повысить уровень сложности, в положении с поднятой ногой можно на верхней точке подъема повернуть корпус поочередно в каждую сторону, затем с выдохом опуститься вниз.
23	Круги ногами (HipTwist)	Эффект: укрепление центра тела, пресса и ног. Выполнение упражнения Исходная позиция: в положении лежа на спине обопритесь на локти, выровняйте спину, согните ноги в коленях и притяните их к себе. На выдохе выпрямите ноги перед собой и немного в диагонали (под углом 45° к полу), тяните носочки вперед и рисуйте натянутыми ногами кружки. Дыхание по принципу: полкруга – вдох, полкруга – выдох. Количество повторений: 6 раз в каждую сторону Детали - Не напрягайте плечи и шею, наклоните голову к груди и смотрите на колени. - Живот втянут на протяжении всего упражнения «Круги ногами», не прогибайте поясницу. - Для усложнения упражнения (продвинутый уровень), обопритесь не о локти, а о ладони (пальцы развернуты к телу). Локти в данном случае держите прямыми, не болтайте по сторонам при «рисовании» кругов. - Для упрощения кругов ногами можно слегка приподнять ноги вверх, не сгибая при этом колени. Также между переходом на круги в другую сторону можно притянуть колени к себе и сделать несколько вдохов – выдохов, тем самым давая мышцам небольшую передышку.
24	Плавание (Swimming)	Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление спины, рук и ног. Выполнение упражнения Исходное положение: лягте на живот, вытяните руки вперед, зафиксируйте центр тела (живот втянут и минимально касается пола), поднимите голову от пола, смотрите вниз перед собой. Базовый уровень: на вдохе поднимите одну руку и противоположную ей ногу, на выдохе смените руку и ногу. Продвинутый уровень: на вдохе одновременно поднимите руки и ноги от пола, выдохните, на 5 вдохов – 5 выдохов совершайте плавательные движения, поднимая одну руку и противоположную ей ногу еще немного выше, а затем меняя руку и ногу.

		Количество повторений: 3-5 раз (1 раз = 5 вдохов-5выдохов) Детали - Не болтайте при выполнении упражнения, держите себя центром тела. - Поднимайте руки и ноги как можно выше, при этом держите их прямыми, вытягивайте носочки. - Не запрокидывайте голову назад, смотрите вниз перед собой. - В продвинутом варианте отрывайте от пола грудь и ноги прямо от бедер. - После выполнения упражнения растяните спину в позиции ребенка.
25	Подъем ноги вверх в упоре лежа (Leg Pull Front)	Эффект: укрепление центра тела, пресса, растяжка и укрепление спины, ягодиц, рук и ног. Выполнение упражнения Из положения лежа на животе поставьте ладони под плечи, зафиксируйте центр тела и отождествитесь от пола в позицию планки – тело натянуто по одной линии, живот и ягодицы втянуты внутрь, стопы в позиции Пилатес. На выдохе переместите вес тела назад, устремляя пятки к полу, на вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 2-3 раза для разминки запястий и ахиллова сухожилия. На вдохе поднимите одну ногу вверх параллельно полу и вытяните носок, на выдохе переместите вес тела назад, на вдохе снова вперед и опустите ногу. Количество повторений: 3 раза каждой ногой без чередования ног Детали - Не прогибайтесь и не горбите спину, держитесь центром тела, не заваливайтесь на бок. - Тянитесь поднятой ногой назад. - Ладони должны быть прямо под плечами. - Если у Вас проблемы с суставами, для упрощения упражнения не выпрямляйте локти полностью, вместо ладоней станьте на кулачки либо локти. - Для усложнения упражнения поднимите прямую ногу максимально высоко и, потянувшись назад, сделайте ей несколько пружинящих движений, прежде чем поставить на пол.
26	Подъем ноги вверх в упоре сзади (Leg Pull Back)	Эффект: укрепление центра тела, пресса, растяжка и укрепление спины, ягодиц, рук и ног. Выполнение упражнения Сядьте с прямой спиной на ягодицы, ноги в позиции Пилатес вытяните перед собой, руки поставьте под плечи, пальцы повернуты вперед (к телу). На вдохе поднимитесь вверх в позицию обратной планки

		– зафиксируйте центр тела, живот и ягодицы должны быть максимально втянуты, потянитесь носками к полу, выдохните. На вдохе поднимите одну ногу максимально вверх, носок при этом натянут, на выдохе притяните стопу к себе (позиция флекс) и опустите ногу вниз пяткой, при касании пола снова вытяните носок. Количество повторений: 3 раза каждой ногой без чередования ног Детали - Не прогибайтесь и не горбите спину, держитесь центром тела, не заваливайтесь на бок. - Не запрокидывайте голову, смотрите перед собой. - Не сгибайте ногу, поднимайте ее ровно настолько, насколько она может оставаться прямой. - Ладони должны находиться под плечами. - При дискомфортных ощущениях в суставах перейдите на локти (кулачки) или вовсе пропустите данное упражнение.
27	Подъемы ног, стоя на коленях (Kneeling Side Kicks)	Эффект: укрепление центра тела, рук, спины, ягодиц, бедер и ног, формирование линии талии, развитие координации. Выполнение упражнения Из стойки на коленях наклонитесь в одну сторону и поставьте ладонь прямо под плечо, вторую руку положите за голову и тянитесь локтем вверх. Зафиксируйте центр тела. Вдохните и с выдохом поднимите ногу параллельно полу, натяните носок. На вдохе перенесите прямую ногу вперед насколько это возможно, с выдохом отведите ногу максимально назад. Количество повторений: 4 раза на каждую ногу Детали - Тело должно быть зафиксировано – не горбите спину и не выпячивайте живот, не болтайтесь. - Вытягивайте верхний локоть и бок вверх, голова в одной линии с телом, смотрите вперед. - Не сгибайте рабочую ногу и опорную руку при выполнении упражнения. Носок все время натянут. - Для упрощения упражнения положите верхнюю руку на бок – это упростит нахождение баланса. - Для усложнения данного упражнения добавьте по 2 пружинящих движения ногой в позиции впереди и сзади.
28	Планка на боку / Вытяжение бока (Side Bend and Stretch)	Эффект: укрепление центра тела, рук, спины, ягодиц, бедер и ног, формирование линии талии, развитие координации. Выполнение упражнения Из стойки на коленях наклонитесь в одну сторону и поставьте ладонь прямо под плечо, вторую руку положите за голову и

		тянитесь локтем вверх. Зафиксируйте центр тела. Вдохните и с выдохом поднимите ногу параллельно полу, натяните носок. На вдохе перенесите прямую ногу вперед насколько это возможно, с выдохом отведите ногу максимально назад. Количество повторений: 4 раза на каждую ногу Детали - Тело должно быть зафиксировано – не горбите спину и не выпячивайте живот, не болтайтесь. - Вытягивайте верхний локоть и бок вверх, голова в одной линии с телом, смотрите вперед. - Не сгибайте рабочую ногу и опорную руку при выполнении упражнения. Носок все время натянут. - Для упрощения упражнения положите верхнюю руку на бок – это упростит нахождение баланса. - Для усложнения данного упражнения добавьте по 2 пружинящих движения ногой в позиции впереди и сзади.
29	Бумеранг (Boomeran g)	Эффект: укрепление и растяжка всех основных мышц тела, развитие координации. Выполнение упражнения Исходное положение: сядьте на пол, спина прямая, макушка тянется вверх, ладони поставьте у тела, скрестите щиколотки (левая на правую). Зафиксируйте центр тела. На вдохе начните медленно позвонок за позвонком скручивать ноги за голову, в момент подъема ног упирайтесь руками в пол, держите спину округленной. С выдохом в положении на лопатках с ногами за головой скрестите ноги наоборот (правая щиколотка ложится на левую). На вдохе сделайте перекат вверх, зафиксировав тела в V – позиции (как в упражнении «Головоломка»), руками тянитесь вперед, спина прямая, выдохните. Со вдохом заведите руки за спину, скрестите их и вытяните назад. Сохраняйте баланс. Держитесь центром тела. На выдохе медленно перекатитесь вперед, положите скрещенные ноги на пол, поднимите прямые руки как можно выше. На вдохе расцепите руки и с выдохом через стороны вытяните их вперед по направлению к стопам, готовясь к следующему повторению. Количество повторений: 4 раза Детали - Каждое движение выполняйте под полным мышечным контролем, не бросайте ноги на пол при их опускании. - Не поднимайте руки слишком высоко в V –позиции, чтобы не пришлось горбить спину.

		- Тяните носочки. - Для облегчения упражнения помогайте себе руками в V – позиции, пока мышцы центра тела не позволят Вам выполнять упражнение, как описано.
30	Тюлень (Seal)	Эффект: укрепление центра тела, мышц пресса, растяжка и массаж спины и позвоночника, развитие координации, релаксация. Выполнение упражнения Сядьте с согнутыми перед собой коленями, зафиксируйте центр тела, втяните живот, обхватите себя за щиколотки и с выдохом оторвите ноги от пола, разведя колени (внутренние части стоп плотно прижаты друг к другу, носки натянуты). На вдохе 3 раза ударьте пятками (как тюлень ластами) и перекатитесь на спину. В позиции на лопатках снова 3 раза ударьте пятками и с выдохом вернитесь в исходное положение. Количество повторений: 6 повторений Детали - Не перекачивайтесь рывком, Вы должны выполнять все движения мышцами пресса. - Не выпрямляйте спину, при перекачке спина округлена. - Не тяните плечи к ушам. - Старайтесь сохранять одинаковое расстояние между лбом и ногами при перекатах. - Не перекачивайтесь на шею, оставайтесь на лопатках. - Расслабьте спину, плечи и ноги, получайте удовольствие от выполняемого упражнения. - Для упрощения упражнения можно пропустить удары пятками в позиции на лопатках, оставив их лишь в положении с ногами перед собой.
31	Краб (Crab)	Эффект: укрепление центра тела, мышц пресса, растяжка и массаж спины и позвоночника, развитие координации. Выполнение упражнения Сядьте на пол, согните колени, скрестите щиколотки, разведите колени и притяните ноги к себе, обхватив себя за стопы. Зафиксируйте центр тела, втяните живот, округлите спину, голову наклоните к груди. На вдохе перекатитесь на лопатки (с помощью мышц пресса, а не рывком), зафиксируйте положение, перекрестите ноги в другом направлении. На выдохе перекатитесь вперед. Выполняйте перекач, пока голова не станет на пол (коврик). Со вдохом снова перекатитесь на спину. Количество повторений: 6 раз Детали

		- Все время держите спину округленной. - Работайте мышцами пресса. - Не перекачивайтесь на шею и не тяните плечи к ушам. - Для усложнения упражнения «Краб» можно в положении стоя на голове немного притянуть голову к груди, что поспособствует большему растяжению позвоночника и мышц шеи и спины.
32	Перекаты на животе (Rocking)	Эффект: укрепление центра тела и спины, гибкость шеи, плеч, спины, передней поверхности бедра и связок колена. Выполнение упражнения Лягте на живот и зафиксируйте центр тела. Притяните пятки к ягодицам и обхватите себя за щиколотки с наружной стороны. На вдохе поднимите грудь и ноги от пола, на выдохе перекатитесь максимально вперед на грудь, еще больше вытянув ноги к потолку. На вдохе снова вернитесь на центр. Количество повторений: 5-6 раз Детали - Держите руки прямыми, не тяните плечи к ушам. - Носки должны быть натянутыми. - Не запрокидывайте голову, смотрите перед собой. - Не задерживайте дыхание. - Максимально отрывайте ноги и грудь от пола. - После выполнения упражнения растяните спину в детской позиции.
33	Управление равновесием (Control Balance)	Эффект: укрепление центра тела, растяжка и укрепление спины, ног, развитие координации. Выполнение упражнения Лягте на спину, зафиксируйте центр тела и приготовьтесь к скручиванию ног за голову. С выдохом позвонок за позвонком перенесите ноги за голову, дотроньтесь пальцами ног пола, вытяните рук вверх и обхватите одну ногу за стопу либо за щиколотку. На вдохе поднимите вторую ногу вверх и максимально вытяните ее к потолку. На выдохе смените ногу, повторите 5 раз и с выдохом медленно опуститесь вниз. Количество повторений: 2-3 раза (1 раз = 5 смен положения ног) Детали - Держитесь центром тела, не провисайте, не горбите спину. - Оставайтесь на лопатках, не переходите на шею. - Держите носки натянутыми. - Руки должны быть прямыми. - Не отрывайте голову от пола, не напрягайте шею.

		- Для упрощения упражнения поставьте ногу над головой на носок (позиция флекс).
34	Отжимание (Push Up)	Эффект: укрепление рук (трицепсов), плеч, груди, укрепление центра тела и задней поверхности бедра, растяжение спины и позвоночника. Выполнение упражнения Отжимание выполняется в положении стоя. Встаньте прямо и втяните живот, зафиксировав центр тела. На вдохе поднимите руки над головой и с выходом начинайте медленно скручиваться вниз позвонок за позвонком, пока не коснетесь руками пола (в этом положении можно слегка согнуть колени). На вдохе сделайте руками 3 шага вперед до позиции планки – пальцы рук смотрят вперед, ладони под плечами, все тело натянуто по одной линии, затем выдохните. Со вдохом проведите отжимание – согните локти ровно назад (локти находятся рядом с корпусом), зафиксируйте тело в этом положении и с выдохом вернитесь в позицию планки. На следующем вдохе сделайте руками 3 шага назад – по направлению к ногам, с выдохом позвонок за позвонком раскрутите корпус вверх и примите вертикальное положение. Количество повторений: 3-5 повторений Детали - Держите натянутый центр тела, не прогибайтесь и не выпячивайте попу в позиции планки. - Скручивания выполняйте медленно, задействуйте каждый позвонок. - Для облегчения отжимания допускается немного развести локти в стороны. Абсолютные новички могут выполнять отжимания в позиции планки на коленях. - Для усложнения упражнения можно выполнить сразу 3 отжимания в позиции планки и лишь потом раскрутиться вверх. Можно также поднимать одну ногу при проведении отжимания.

Источники и нормативно-правовая база:

В разработке данной Программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г.);
- Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Национальный проект «Образование»: утвержден протоколом № 10 от 03.09.2018 г. президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и проектам;
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Указ Президента РФ № 172 от 24.03.2014 г. «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО»
- Государственная программа «Развитие образования»: утверждена постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;
- Устав МАУ ДО «СШОР по самбо и дзюдо «Витязь» имени И.И. Пономарева» г. Перми:

Специальная рекомендуемая литература:

- Вейдер С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. 320 с.
- Анатомия пилатеса/Р. Исаковиц, К. Клиппингер; пер. с англ. С.Э. Борич.- Минск: Попкрри, 2019.- 240 с.
- Ковалева, М. Н. Занятия физической культурой для обучающихся основной медицинской группы (по системе упражнений Пилатес). Часть 2: учебно- методическое пособие / М. Н. Ковалева. – Вологда: Фонд развития филиала МГЮА имени О. Е. Кутафина в г. Вологде, 2020. - 54 с.