|  |  |
| --- | --- |
| Место дисциплины в структурной схеме образовательной программы | Образовательная программа  I ступень высшего образования  Специальность: 1-03 02 01 Физическая культура  Факультативная дисциплина |
| Краткое содержание | Исторические предпосылки применения системы Пилатес. Оздоровительное действие упражнений системы Пилатес. Уровни системы Пилатес. Методические основы организации самостоятельных занятий по технологии Пилатес. Особенности питания до и после занятий. Применение инвентаря, дополняющего занятия по системе Пилатес. Методика использования физкультурно-оздоровительной системы Пилатес со студентами специальной медицинской группы. |
| Формируемые компетенции, результаты обучения | Специализированные компетенции: осваивать и использовать современные методики оздоровительной тренировки.  Профессиональная компетенция: выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм. |
| Пререквезиты | Анатомия. Физиология. Основы оздоровительной физической культуры. Фитнес. |
| Трудоемкость | 36 академических часа (36 аудиторных) |
| Семестр(ы), требования и формы текущей и промежуточной аттестации | Формы контроля нет |

Физкультурно-оздоровительная технология Пилатес