

Лекция утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»  
Протокол № 9 от «28» мая 2015 г.

**УДК: 613.71(07)**  
**Л 63**

**Авторы:**

**Лисицкая Татьяна Соломоновна** – к. б. н., профессор кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

**Кувшинникова Светлана Аннушевановна** – к. п. н., доцент кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

**Рецензент:**

**Жийяр Марина Владимировна** – д. п. н., завкафедрой теории и методики гандбола ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

Лекция «**Оздоровительная тренировка по системе Пилатеса**» цикла Б.1 Б.25 ФГОС ВПО составлена в соответствии с требованиями к обязательному минимуму содержания и подготовки обучающихся по направлению **49.03.01 «Физическая культура»**, специализации «**Аэробика и фитнес-гимнастика**»

## Содержание:

Введение .....	4
Раздел 1. Система Пилатеса как одно из направлений оздоровительной физической культуры .....	5
1.1 Краткая историческая справка.....	5
1.2 Общая характеристика системы Пилатеса .....	6
1.3 Основные принципы системы Пилатеса .....	11
1.4 Анатомия упражнений по системе Пилатеса.....	16
1.5 Техника упражнений по методу Пилатеса .....	17
Раздел 2. Разновидности метода Пилатеса.....	19
2.1 Мэтворк ( <i>Matwork</i> ).....	19
2.2 Программы с малым оборудованием .....	21
2.3 Программы Пилатеса с использованием тренажеров .....	22
2.4 Комплексные программы .....	22
Заключение.....	24
Вопросы для самоподготовки .....	26
Список рекомендуемой литературы.....	27