

Сертификационный курс «Pilates Mat Intermediate»

| МОДУЛЬ | ЧАСЫ |
|---|-----------------|
| Введение. Справочник кандидата. | 1 час |
| История Пилатеса. | 1 час |
| Анатомическая номенклатура: <ul style="list-style-type: none"> • Анатомическая позиция. Оси и плоскости. • Движения: в сагитальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях. • Движение и ограничение движений в локтевом суставе. • Движение и ограничение движений в лучезапястном суставе. • Движение лопаток. • Движение и ограничение движений в голеностопном суставе. • Движение и ограничение движений в коленном суставе. • Движение и ограничение движений в тазобедренном суставе. | 1 час |
| Костная система: <ul style="list-style-type: none"> • роль костей, мышц и соединительнотканых образований в создании мышечного усилия • типы костной ткани • осевой и добавочный скелет • суставы, типы суставов, строение и функции • факторы, определяющие направление и диапазон движения в суставах • строение и функции соединительных тканей (сухожилий, фасций, связок) • мышечно-сухожильные и костно-сухожильные соединения, их кровоснабжение и иннервация | 20 часов |
| Мышечная система: <ul style="list-style-type: none"> • строение и функции мышечной системы • типы мышечной ткани • теория скользящих нитей • типы мышечных волокон (быстрые и медленные фазические) • соотношение быстрых и медленных фазических волокон в мышцах человека и их изменение под влиянием физических нагрузок и с возрастом • электрофизиология мышц • кровоснабжение и иннервация поперечнополосатых мышц • анатомия мышц (начало, прикрепление, иннервация, функции) • основные мышечные группы • типы мышечных сокращений (концентрический, эксцентрический, | 30 часов |

| | |
|---|-----------------|
| <p>изометрический)</p> <ul style="list-style-type: none"> • агонисты, антагонисты и синергисты • структура и функция стабилизирующих связок и мышц позвоночника • локальные и глобальные изменения при недостаточной стабилизации связок и мышц • изменение мышечной системы под влиянием физических нагрузок • характеристика мышечных групп в миофасциальной системе • связь фасции с ОДА • ПФЛ, ПЗЛ, Латеральная линия, Спиральная линия, ПФЛ рук, ПГЛ рук, ГФЛ • последовательность миофасциальных нарушений • соматические дисфункции и болевые паттерны. | |
| <p>Нервная система:</p> <ul style="list-style-type: none"> • строение и функции нервной системы; строение и функции нейрона • передача нервного импульса и нервно-мышечный контакт • функция проприорецепторов • роль нервной системы в регуляции позы и движений • нейромускульная адаптация • преимущества улучшения нейромускульной координации • управление движением - общая схема. Рефлекторное кольцевое реагирование и программное управление движением • обучение двигательному действию • изменение нервной системы под влиянием систематических физических нагрузок | 30 часов |
| <p>Нарушение баланса и визуальная диагностика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышечный дисбаланс • Осанка, как результат слаженной работы всех систем организма • Регуляция позы и движения. Элементарный двигательный цикл. Схема тела. • Двигательный стереотип и визуальные критерии его оценки. • Типичный моторный паттерны и визуальные критерии его оценки. • Не оптимальный двигательный стереотип и визуальные критерии его оценки. • Визуальные критерии атипичного моторного паттерна. • Последовательность визуальной диагностики неоптимальной динамики • Типичные моторные паттерны и визуальные критерии их оценки: флексия и экстензия бедра, флексия и экстензия туловища, флексия и экстензия плеча, абдукция плеча, флексия и экстензия шеи и головы. • Визуальная диагностика нарушений статики. Протокол оценки. • Оптимальная статика. Региональный постуральный дисбаланс мышц (РПДМ). Визуальные критерии неоптимальной статики. • Критерии постурального баланса для отдельных регионов: шейный, грудной, поясничный, тазовый, бедренный, берцовый. Плечевой и регион предплечья. | 20 часов |
| <p>Дыхательная система</p> | 20 часов |

| | |
|---|------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Строение дыхательной системы • Дыхательный центр, функции и механизм действия • Участие костно-мышечной системы в дыхании • Мышцы вдоха и выдоха. Активация мышц брюшного пресса при дыхании • Иннервация дыхательных мышц • Минутный объем дыхания, резервный объем вдоха и выдоха, остаточный объем, • ЖЭЛ • Эффект Вальсальвы • Типы дыхания • Срочный ответ и долгосрочные адаптации системы дыхания при физических нагрузках • Изменения ДС под влиянием систематических физических нагрузок | |
| <p>Биомеханика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные факторы, влияющие на движение и равновесие тела • Простые механические конструкции, встречающиеся в теле человека • Ось гравитации и наиболее оптимальное расположение звеньев тела относительно оси гравитации | 20 часов |
| <p>Специализация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные принципы пилатеса: концентрация, Интеграция, мышечный контроль, точность, централизация, дыхание, плавность, Визуализация. Визуализация, как мощный инструмент обучения. Как работает визуализация? • Особенности метода пилатес. • Программа базового уровня: цели и задачи базового уровня; классификация упражнений; программа базового уровня: <ol style="list-style-type: none"> 1. Hundred 2. Roll-down 3. Roll-up 4. Single leg circles 5. Rolling like a ball 6. Single leg stretch 7. Double leg stretch 8. Spine stretch forward • Программа среднего уровня: цели и задачи среднего уровня; классификация упражнений; программа базового уровня: <ol style="list-style-type: none"> 1. The Hundred 2. Roll-up 3. Single leg Circles 4. Rolling like a ball 5. Single leg stretch | 120 часов |

| | |
|--|------------------|
| <p>6. Double leg stretch 7. Single Straight Leg 8. Double Straight Leg 9. Crisscross 10. Spine stretch forward 11. Open Leg Rocker 12. Corkscrew 13. Saw 14. Neck Roll 15. Single Leg Kick 16. Double Leg Kick 17. Neck Pull 18. Front Back (side kick series) 19. Up-down (side kick series) 20. Small circles (side kick series) 21. Side Passe (side kick series) 22. Inner - Thight Lifts (side kick series) 23. Heel Beats (side kick series) 24. Teaser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дизайн урока: методика проведения и требования к формату пилатес; требования к основным частям урока и их содержание. • Навыки управления группой: организационные навыки; коммуникации и контроль класса; методы обучение двигательным действиям; инструкторские навыки; команды инструктора, правила их использования и распространенные ошибки; правильная последовательность команд; мотивация клиентов; презентация и атмосфера урока. • 6 практические задания по пройденному материалу. | |
| <p>Экзамен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Теоретический экзамен • Практический экзамен | 266 часов |

| | |
|--|-----------|
| Итого часов: | 266 часов |
| Практика: | 120 часов |
| Самостоятельное изучение материала: | 143 часов |
| Практические задания: | 6 задач |
| Экзамен: | 3 часа |