

Сертификационный курс «Йога. Базовый уровень»

МОДУЛЬ	ЧАСЫ
<p>Специализация “Йога. Базовый уровень”:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Введение в йогу. Что такое йога. Дисциплины нравственности, тела и ума. Философия и история йоги. Патанджали, Веды, Брахма-сутра, Упанишады, Бхагават-Гита, Веданта7 Классификация видов йоги. • 8 ступеней йоги. Яма. Нияма. Асана. Пранаяма. Пратьяхара. Дхарана. Дхьяна. Самадхи. • Асаны. История развития и классификация асан. Сидячие асаны; базовые отстройки; показания и противопоказания. Наклоны; базовые отстройки; показания и противопоказания. Прогибы; базовые отстройки; показания и противопоказания. Скручивания; базовые отстройки; показания и противопоказания. Базовые асаны, показания и противопоказания в зависимости от индивидуальных особенностей организма. • Виньясы. Сурья намаскар • Управление группой. Организация класса, обеспечение безопасности Обучение двигательным действиям. Этапы и метод обучения. Порядок разучивания. Стили преподавания. Навыки управления группой. Инструкторские навыки. Коммуникативные навыки. Вербальные и невербальные команды и требования к ним. Презентационные навыки. Атмосфера урока • Пранаяма. Общие понятия. Прана. Пранаяма. Поглощение праны. Праническое тело. Поглощение энергии в теле (Нади). Эзотерическая пранаяма. Эффекты пранаямы. Бандхи. Мудры. Чакры. Параметры дыхания. Параметры дыхания. Концентрация внимания. Задержка дыхания. Как правильно сидеть в пранаяме. Техника йоговского дыхания. Техники пранаямы. Джала - Нети. Нади - Шодхана пранаяма. Вилома пранаяма. Уджджайя. Капалабхати. Бхастрика. Квадрат пранаямы. Праническая подзарядка. Охлаждающее дыхание. Бхрамари. Шавасана и йога нидра. 	<p>180 часов</p>
<p>Дополнительные модули</p>	
<p>Анатомическая номенклатура:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Анатомическая позиция. Оси и плоскости. • Движения: в сагитальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях. • Движение и ограничение движений в локтевом суставе. 	<p>1 час</p>

<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
<p>Костная система:</p> <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 	5 часов
<p>Мышечная система:</p> <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, изометрический) • 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. 	20 часов
<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 	5 часов

<ul style="list-style-type: none"> • 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 	
<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>Сердечно-сосудистая система:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Строение сердца. Проводящая система. Кровеносные сосуды и система кровообращения. Регуляция кровообращения. Транспорт и обмен газов. ЧСС. Ударный объем. Кардиограмма. АД и механизмы естественного регулирования. 	1 час
<p>Эндокринная система:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Щитовидная и паращитовидные железы. Тимус. Эндокринная часть поджелудочной железы. Надпочечники. Параганглии. Половые железы. Шишковидная железа и гипоталамус. 	1 час
<p>Основы анатомии и физиологии дыхательной системы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Строение и функции дыхательной системы. Воздухоносные пути. Легкие. Костно-мышечная система, связанная с дыханием. Основные и вспомогательные дыхательные мышцы. Изменение объема легких. Иннервация дыхательных мышц. Типы дыхания. Взаимосвязь дыхательной и мышечной систем. • Газообмен. Транспорт газов в крови. Обмен газов в тканях. Объем легких. Внутрилегочное давление. Дыхательный центр. Особенности дыхания и 	3 часа

газообмена при мышечной работе. <ul style="list-style-type: none"> Роль мышц брюшного пресса в дыхании. Активация мышц брюшного пресса при дыхании. Физиологический эффект. 	
Биомеханика: <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 	10 часа
ПМП <ul style="list-style-type: none"> Несчастные случаи в фитнес клубе. Факторы риска. План действий в экстремальных ситуациях. Алгоритм оказания ПМП. Оценка ситуации и степени состояния пострадавшего. Оказание ПМП. Помощь при обмороках. Реанимационные мероприятия: непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких. Процедура проведения, оценка эффективности, время проведения, ошибки и осложнения. 	5 часа
Экзамен: <ul style="list-style-type: none"> Теоретический экзамен Практический экзамен 	3 часа

Итого часов:	264 часа
Практика:	24 часа
Самостоятельное изучение материала:	237 часов
Экзамен:	3 часа