

## Сертификационный курс «Йога. Базовый уровень»

МОДУЛЬ	ЧАСЫ
<p><b>Специализация</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 8 ступеней йоги. Яма. Нияма. Асана. Пранаяма. Пратьяхара. Дхарана. Дхьяна. Самадхи.</li> <li>• 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.</li> <li>• <b>Виньясы. Сурья намаскар</b></li> <li>• 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</li> <li>• 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.</li> </ul>	<p><b>62 часа</b></p>
<p><b>Дополнительные модули</b></p>	
<p><b>Анатомическая номенклатура:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Анатомическая позиция. Оси и плоскости.</li> <li>• Движения: в сагитальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях.</li> <li>• Движение и ограничение движений в локтевом суставе.</li> </ul>	<p><b>1 час</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Движение и ограничение движений в лучезапястном суставе.</li> <li>• Движение лопаток.</li> <li>• Движение и ограничение движений в голеностопном суставе.</li> <li>• Движение и ограничение движений в коленном суставе.</li> <li>• Движение и ограничение движений в тазобедренном суставе.</li> </ul>	
<p><b>Костная система:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• роль костей, мышц и соединительнотканых образований в создании мышечного усилия</li> <li>• типы костной ткани</li> <li>• осевой и добавочный скелет</li> <li>• суставы, типы суставов, строение и функции</li> <li>• факторы, определяющие направление и диапазон движения в суставах</li> <li>• строение и функции соединительных тканей (сухожилий, фасций, связок)</li> <li>• мышечно-сухожильные и костно-сухожильные соединения, их кровоснабжение и иннервация</li> </ul>	<b>3 часа</b>
<p><b>Мышечная система:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• строение и функции мышечной системы</li> <li>• типы мышечной ткани</li> <li>• теория скользящих нитей</li> <li>• типы мышечных волокон (быстрые и медленные фазические)</li> <li>• соотношение быстрых и медленных фазических волокон в мышцах человека и их изменение под влиянием физических нагрузок и с возрастом</li> <li>• электрофизиология мышц</li> <li>• кровоснабжение и иннервация поперечнополосатых мышц</li> <li>• анатомия мышц (начало, прикрепление, иннервация, функции)</li> <li>• основные мышечные группы</li> <li>• типы мышечных сокращений (концентрический, эксцентрический, изометрический)</li> <li>• агонисты, антагонисты и синергисты</li> <li>• структура и функция стабилизирующих связок и мышц позвоночника</li> <li>• локальные и глобальные изменения при недостаточной стабилизации связок и мышц</li> <li>• изменение мышечной системы под влиянием физических нагрузок</li> <li>• характеристика мышечных групп в миофасциальной системе</li> <li>• связь фасции с ОДА</li> <li>• ПФЛ, ПЗЛ, Латеральная линия, Спиральная линия, ПФЛ рук, ПГЛ рук, ГФЛ</li> <li>• последовательность миофасциальных нарушений</li> <li>• соматические дисфункции и болевые паттерны.</li> </ul>	<b>8 часов</b>
<p><b>Нервная система:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• строение и функции нервной системы; строение и функции нейрона</li> <li>• передача нервного импульса и нервно-мышечный контакт</li> <li>• функция проприорецепторов</li> </ul>	<b>5 часов</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• роль нервной системы в регуляции позы и движений</li> <li>• нейромускульная адаптация</li> <li>• преимущества улучшения нейромускульной координации</li> <li>• управление движением - общая схема. Рефлекторное кольцевое реагирование и программное управление движением</li> <li>• обучение двигательному действию</li> <li>• изменение нервной системы под влиянием систематических физических нагрузок</li> </ul>	
<p><b>Нарушение баланса и визуальная диагностика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мышечный дисбаланс</li> <li>• Осанка, как результат слаженной работы всех систем организма</li> <li>• Регуляция позы и движения. Элементарный двигательный цикл. Схема тела.</li> <li>• Двигательный стереотип и визуальные критерии его оценки.</li> <li>• Типичный моторный паттерны и визуальные критерии его оценки.</li> <li>• Не оптимальный двигательный стереотип и визуальные критерии его оценки.</li> <li>• Визуальные критерии атипичного моторного паттерна.</li> <li>• Последовательность визуальной диагностики неоптимальной динамики</li> <li>• 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.</li> <li>• Визуальная диагностика нарушений статики. Протокол оценки.</li> <li>• Оптимальная статика. Региональный постуральный дисбаланс мышц (РПДМ). Визуальные критерии неоптимальной статики.</li> <li>• Критерии постурального баланса для отдельных регионов: шейный, грудной, поясничный, тазовый, бедренный, берцовый. Плечевой и регион предплечья.</li> </ul>	<b>6 часов</b>
<p><b>Сердечно-сосудистая система:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Строение сердца. Проводящая система. Кровеносные сосуды и система кровообращения. Регуляция кровообращения. Транспорт и обмен газов. ЧСС. Ударный объем. Кардиограмма. АД и механизмы естественного регулирования.</li> </ul>	<b>1 час</b>
<p><b>Эндокринная система:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Щитовидная и паращитовидные железы. Тимус. Эндокринная часть поджелудочной железы. Надпочечники. Параганглии. Половые железы. Шишковидная железа и гипоталамус.</li> </ul>	<b>1 час</b>
<p><b>Основы анатомии и физиологии дыхательной системы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Газообмен. Транспорт газов в крови. Обмен газов в тканях. Объем легких. Внутрилегочное давление. Дыхательный центр. Особенности дыхания и</li> </ul>	<b>3 часа</b>

газообмена при мышечной работе. <ul style="list-style-type: none"> <li>Роль мышц брюшного пресса в дыхании. Активация мышц брюшного пресса при дыхании. Физиологический эффект.</li> </ul>	
<b>Биомеханика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Основные факторы, влияющие на движение и равновесие тела</li> <li>Простые механические конструкции, встречающиеся в теле человека</li> <li>Ось гравитации и наиболее оптимальное расположение звеньев тела относительно оси гравитации</li> </ul>	<b>3 часа</b>
<b>ПМП</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Несчастные случаи в фитнес клубе. Факторы риска. План действий в экстремальных ситуациях.</li> <li>Алгоритм оказания ПМП. Оценка ситуации и степени состояния пострадавшего.</li> <li>Оказание ПМП. Помощь при обмороках. Реанимационные мероприятия: непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких. Процедура проведения, оценка эффективности, время проведения, ошибки и осложнения.</li> </ul>	<b>3 часа</b>
<b>Экзамен:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Теоретический экзамен</li> <li>Практический экзамен</li> </ul>	<b>3 часа</b>

<b>Итого часов:</b>	102 часа
<b>Практика:</b>	24 часа
<b>Самостоятельное изучение материала:</b>	75 часов
<b>Экзамен:</b>	3 часа