

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 20.09.2024 12:01:59

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Аннотация к Модулю 6

Кинезиология тренировочной

деятельности

Изучение модуля предусматривает освоение 2-х тем и направлено на формирование трудовых функций, продиктованных профессиональным стандартом "Специалист по продвижению фитнес-услуг" (утв. Приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952 н):

- Вовлечение населения в занятия фитнесом;
- Формирование средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом;
- Определение физического состояния населения с использованием методов фитнес-тестирования;
- Разработка индивидуальной фитнес-программы.

Темы и содержание модуля представлены в таблице.

Таблица

Наименование тем	- Содержание
Тема 6.1 Функциональная анатомия и миология	- введение в функциональную анатомию. Оси и плоскости движения. Виды движений (анатомическая классификация). Биомеханика движений. Общая остеология (наука о костях). Строение и классификация костей. Кости туловища. Кости верхней конечности. Кости таза. Кости нижней конечности. основы синдесмологии (наука о соединении костей). Виды суставов. Плечевой сустав. Локтевой сустав. Тазобедренный сустав. Коленный сустав. основы миологии. Строение мышцы. Классификация мышц. Мышцы туловища (мышцы спины и груди). Точки прикрепления, название, функции. Мышцы верхней конечности. Мышцы живота. Мышцы таза. Мышцы нижней конечности. анатомия и физиология позвоночника. Анатомия глубокой мускулатуры спины. Топографическая анатомия (взаиморасположение мышц). Биомеханика грудной клетки. Биомеханика таза. функциональное единство опорно-двигательного аппарата посредством фасций на примере методики «Анатомические поезда в движении». Понятие анатомических поездов и передачи усилия по ним.
Тема 6.2	- биомеханика движений. Понятие тела

Биомеханика	как системы сжатия и натяжения (биотенсегрити). Фасциальная система. Строение, функции. осанка и мышечный баланс (неправильная осанка; поза усталости; мышечный баланс и дисбаланс); термины, относящиеся к движению человеческого тела; биохимические факторы и движение (инерция покоя; ускорение и инерция движения; импульсивные и реактивные силы; линейное и вращательное движение; рычаги и вращение); сокращение мышц и движение (типы сокращений; мышечная координация и движение); влияние неврологических факторов на движение (принцип «все или ничего»; растяжение и рефлексия сухожилий; обратное возбуждение и торможение; принципы тренировки силы мышц); принципы тренировки выносливости мышц (принципы тренировки гибкости); движения в нижней части тела (тазовый и поясничный отделы позвоночника; движение мышц тазобедренного сустава; движение мышц коленного сустава; действия мышц голеностопного сустава); движения в верхней части тела (мышцы плечевого пояса; мышцы собственно плечевого сустава).
--------------------	--