

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
дополнительного образования
_____ Золотарева О.В.

«16» ноября 2023 г.

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«Движение и здоровье: основы кинезиологии»

Учебная дисциплина входит в состав дополнительной профессиональной программы - программы повышения квалификации «Движение и здоровье: основы кинезиологии»

Количество часов: 14 часов

Форма контроля: -

Содержание:

Онтокинезиология: современные представления о развитии и формировании движений человека в процессе эволюции и онтогенеза.

Роль мышечной активности для развития и функций разных систем организма. Двигательная активность. Физическая кондиция, стабилизация и рекреация. Спорт и физкультура. Основные проблемы двигательной активности современного человека.

Современные представления о строении и работе мышц. Тонус, режимы сокращения и работы мышц, их регуляция. Влияние СПА и массажа на состояние ОДА. Постура и осанка, их формирование, изменение в онтогенезе. Особенности осанки в эпоху цифровизации. Способы оценки и коррекции осанки.