

Сертификационный курс «Стретчинг»

МОДУЛЬ	ЧАСЫ
Справочник кандидата	1 час
Ведение	30 мин
Специализация: <ul style="list-style-type: none"> • Понятие гибкость и подвижность. Обоснование необходимости применения стретчинга в фитнесе. Положительное влияние программы развитие гибкости. • Виды гибкости. Активная, пассивная, статическая, динамическая, общая и специальная гибкость. • Факторы, обуславливающие гибкость. Влияние внешних и внутренних факторов на уровень развития гибкости. • Сенситивные периоды и задачи развития гибкости. Сенситивные периоды в развитии активной и пассивной гибкости. Задачи развития гибкости (в физическом воспитании, в фитнес тренировке, в ЛФК, в спорте) • Физиологические факторы определяющие гибкость. Рефлекс растяжения. Аккомодация. Закон градиента раздражения. Фазический и тонические рефлекс. Нервно-мышечные и нервно – сухожильные веретена. Реципрокная иннервация. Общие методические рекомендации для развития гибкости. • Основные правила и требования к применению растягивающих упражнений. Последовательность выполнения растягивающих упражнений. Основные методы и принципы применения растягивающих упражнений. Активный, пассивный, статический, динамический и PNF стретчинг. Периодичность интенсивность и дозировка нагрузки. • Абсолютные и относительно опасные упражнения. Противопоказания к занятию стретчингом. Запрещенные упражнения. Отделы, наиболее подверженные травмам. • Дизайн урока: Основные правила организации класса. Этапы подбора упражнений на растягивание. Фазы упражнения на растягивание. Контроль над занимающимися. Основные задачи тренировки на развитие гибкости. Структура урока Stretching – 45 (разминка, основная часть, заминка). Требования к уроку. • Упражнения на растягивание основных мышечных групп. • 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; 	20 часов

презентация и атмосфера урока.	
Дополнительные модули	
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. 	30 мин
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 	3 часа
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, 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 	8 часов

<ul style="list-style-type: none"> • 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 	5 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. 	6 часов
<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 	3 часа
<p>Экзамен:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Теоретический экзамен • Практический экзамен 	3 часа

Итого часов:	50 часов
Практика:	20 часов
Самостоятельное изучение материала:	30 часов
Экзамен:	3 часа