

Утверждаю
 Директор
 АНО ДПО Центр по
 подготовке инструкторов
 фитнеса «ЭНКА-ЛАЙФ»
 _____ О. П. Снегур

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по программе курса для инструкторов «Особенности тренировочного процесса с патологией позвоночника»»

режим работы - 8 академических часов

№	Наименование разделов	Всего часов	Л. З.	П. З.
1	Методический раздел. 1. анатомия и биомеханика 1.1.Строение позвоночника в целом 1.2.мышцы шеи и спины 1.3.Мышцы других областей, влияющие на формирование изгибов позвоночника. 2. Патология 2.1. Остеохондроз. 2.2. Мышечно-тонические синдромы 2.3. Патологии межпозвонковых дисков 2.4. Нарушения осанки 2.5. Травмы позвоночника 2.6. Возрастные изменения позвоночника	14	14	
2	Учебно-тренировочный раздел. 1. Тренировка при патологии шейного отдела позвоночника 2. Тренировка при патологии грудного отдела позвоночника 3. Тренировка при патологии поясничного отдела позвоночника 4. Упражнения в зависимости от направления грыжевого выпячивания 5. упражнения для укрепления мышц, стабилизирующих позвоночник 6. Визуальная диагностика базовых нарушений осанки	6		6
4	Самостоятельные занятия	2		2
6	Контрольное занятие	2		
	ВСЕГО	24	16	8

Директор
 АНО ДПО Центр по
 подготовке инструкторов фитнеса «ЭНКА-ЛАЙФ»

О. П.Снегур

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
по программе курса для инструкторов «Особенности тренировочного процесса с патологией позвоночника»»

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Всего часов	ЛЗ.	ПЗ.	Экзамен	Преподаватель,
I	Методический раздел.					
1	анатомия и биомеханика понятие осей и плоскостей тела. Движения в плоскостях и относительно осей. анатомия костной системы. Виды и строение костей и их соединений строение позвонков, дисков и суставов.	1	1			
2	Строение позвоночника в целом. Физиологические изгибы, функции позвоночного столба. Связки и фасции позвоночника, их функции Объём движений в отдельных сегментах и столбе в целом. Физиологически допустимые углы. Биомеханика движения позвоночника, связь с другими областями.	1	1			
3	Мышцы шеи. Расположение, функции, симптоматика поражения	1	1			
4	Поверхностные мышцы наружного слоя спины. Расположение, функции	1	1			
5	Поверхностные мышцы промежуточного и глубокого спины. Расположение, функции Глубокие мышцы позвоночника – функции.	2	2			
6	Мышцы других областей, влияющие на формирование изгибов позвоночника (пресс, грудные, ягодичные мышцы и мышцы бедра)	2	2			
7	Остеохондроз – теории происхождения, морфология, клиника. Мышечно-тонические синдромы. Ограничения и рекомендации в различные периоды течения заболевания. Рентгенограммы	2	2			
8	Патологии межпозвонковых дисков (протрузии, грыжи) – степени и значение в клинических проявлениях.	2	2			

4	Нарушения осанки. отличие сколиоза от установочного нарушения, морфология, дифференциальная диагностика.	2				
5	Травмы позвоночника. Переломы тел и дуг позвонков, разрывы дисков	1	1			
6	Возрастные изменения позвоночника.	1	1			
Учебно-тренировочный раздел						
1.	Тренировка при патологии шейного и грудного отделов позвоночника запрещённые и желательные упражнения, варианты упражнений	1		1		
2	Тренировка при патологии поясничного отдела позвоночника запрещённые и желательные упражнения, варианты упражнений	1		1		
3	Предпочтительные упражнения в зависимости от локализации и направления грыжевого выпячивания при протрузиях и грыжах дисков	1		1		
4	упражнения для укрепления мышц, стабилизирующих позвоночник, мышщ-антагонистов	1		1		
5	Визуальная диагностика базовых нарушений осанки. выбор корректирующих упражнений	2		2		
Ш	Самостоятельные занятия	2		2		
IV	Экзамен	2			2	
V	Всего	24	14	8	2	

Директор
АНО ДПО Центр по
подготовке инструкторов фитнеса «ЭНКА-ЛАЙФ»

О. П.Снегур