

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления  
дополнительного образования  
Курагина Курагина К.А.

« 7 » ноября 2022 г.

**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы дисциплины**  
**««Основы кинезиологии в практике СПА и массажа»»**

Учебная дисциплина входит в состав дополнительной профессиональной программы - программы повышения квалификации ««Основы кинезиологии в практике СПА и массажа»».

Количество часов: 14 часов

Форма контроля: зачет

Содержание:

Онтокинезиология: современные представления о развитии опорно-двигательного аппарата (ОДА), основные проблемы ОДА 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.

Двигательная активность. Физическая кондиция, стабилизация и рекреация. Спорт и физкультура.