ТОВАРИСТВО З ОБМЕЖЕНОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ
«ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ АКАДЕМІЇ ДОБРОБУТ»
Провайдер заходів БПР № 2415

ПРОГРАМА ПРОВЕДЕННЯ ЗАХОДУ

Тренінг, 05.12.2026 р.

«Стопа. Від будови до функції»

Кількість учасників: у групі до 20 осіб
м. Київ, просп. Володимира Івасюка, 16-В

Тренери

Стельмах Ігор Миколайович: медичний директор з вертебрології, лікар фізичної та реабілітаційної медицини, лікар-ортопед-травматолог медичної мережі “Добробут”.

Шаповалов Євген Анатолійович: лікар-рефлексотерапевт, лікар фізичної та реабілітаційної медицини медичної мережі “Добробут”.

Понеділко Анастасія Олександрівна: методист і викладач школи фітнесу «Аура» (м. Харків), персональний тренер, інструктор групових програм.

Кількість астрономічних годин: 8
Кількість академічних годин: 11

Зміст

09:00 – 09:30	Реєстрація.
09:30 – 10:30	Анатомія та біомеханіка стопи.
10:30 – 12:00	Стопа та зовнішні сили Вплив взуття на механіку стопи. Сила тяжіння та реакції опори. Інерційні сили під час ходьби й бігу.

12:00 – 12:15 Перерва.

12:15 – 13:00 Функція відділів стопи.
Розподіл навантаження та адаптація до опори.
Функціональні обмеження та принципи побудови корекційних вправ.

13:00 – 14:00 Стопа в системі руху всього тіла.
Взаємозв'язок стопи, гомілки, коліна, таза.
Роль стопи в організації ходи.
Передача зусиль від опори через усе тіло.

14:00 – 15:00 Обідня перерва.

15:00 – 17:30 Практична частина:

- Дослідження рухливості та функції стопи.
- Вправи для окремих відділів стопи.
- Інтеграція роботи стопи в рухи всього тіла.
- Результат семінару.
- Учасники отримають розуміння будови та біомеханіки стопи, навчаться оцінювати її функцію, бачити взаємозв'язки з усім тілом і підбирати вправи відповідно до індивідуальних рухових особливостей.

17:30 – 18:30 Тестування.