



FACEPROFY.RU

**МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ  
профессиональных тренеров  
по гимнастике для лица**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Предидент  
Дубинина Г.В.**



**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА «АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ЛИЦА  
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ ПО ФЕЙСФИТНЕСУ. КОЖА. СОСУДЫ.  
МЫШЦЫ. НЕРВЫ».**

Общий объём: 36 академических часов

Количество занятий: 10 + экзаменационный тест

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

Объём: 36 академических часов

Количество аудиторных занятий: 10 (30 акад. часов)

Формат: теоретико-практический

Самостоятельная работа: 4 акад. часа  
Итоговая аттестация: тест (2 акад. часа)

## **2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

Сформировать системное понимание анатомии лица и функциональных взаимосвязей тканей (кожа, сосуды, мышцы, нервы) для анализа и практической работы с лицом.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

Слушатель должен ЗНАТЬ:

- ✓ строение кожи и возрастные изменения
- ✓ анатомию артериальной и венозной системы лица
- ✓ принципы микроциркуляции
- ✓ анатомию мимических и жевательных мышц
- ✓ классификацию и функции черепных нервов
- ✓ иннервацию лица (V, VII и др.)
- ✓ основы моторного контроля и нейропластичности
- ✓ взаимосвязи: кожа — сосуды — мышцы — нервы

*Слушатель должен УМЕТЬ:*

Ориентироваться в анатомических структурах лица

Схематически изображать:

- ✓ слои кожи
- ✓ сосуды
- ✓ мышцы
- ✓ нервные ветви

Определять функциональные паттерны (гипертонус, дисбаланс), анализировать связь структуры и функции, составлять базовую схему работы с лицом. интегрировать анатомические уровни в единую модель

## **4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С РЕЗУЛЬТАТАМИ**

### **ЗАНЯТИЕ 1. Кожа лица как орган**

***Слушатель должен***

***Знать:***

- ✓ строение кожи (эпидермис, дерма, гиподерма)
- ✓ роль коллагена и эластина
- ✓ возрастные изменения
- ✓ основы микроциркуляции кожи

***Уметь:***

- ✓ схематически изображать слои кожи
- ✓ объяснять возрастные изменения через структуру

## **БЛОК СОСУДОВ**

### **ЗАНЯТИЕ 2. Артериальное кровоснабжение лица**

- наружная сонная артерия
- лицевая артерия
- поверхностная височная
- подглазничная
- анастомозы

***Слушатель должен***

***Знать:***

- ✓ систему наружной сонной артерии
- ✓ основные артерии лица
- ✓ анастомозы

***Уметь:***

- ✓ прорисовывать артериальную сеть
- ✓ понимать зоны кровоснабжения

### **ЗАНЯТИЕ 3. Венозная система лица**

- лицевая вена
- угловая вена
- связь с глазничными венами
- особенности вен лица

***Слушатель должен***

***Знать:***

- ✓ основные вены лица
- ✓ связь с глазничной системой
- ✓ особенности вен (отсутствие клапанов)

***Уметь:***

- ✓ схематически изображать венозный отток
- ✓ объяснять риски распространения процессов

## **ЗАНЯТИЕ 4. Микроциркуляция и сосудистая физиология**

- капилляры
- регуляция кровотока
- влияние механического воздействия
- факторы улучшения и нарушения кровотока

***Слушатель должен***

***Знать:***

- ✓ строение капилляров
- ✓ регуляцию кровотока
- ✓ влияние механического воздействия

***Уметь:***

- ✓ объяснять механизмы улучшения/нарушения кровотока
- ✓ строить схему микроциркуляции

## **БЛОК МЫШЦ**

### **ЗАНЯТИЕ 5. Мимические мышцы лица**

***Слушатель должен***

***Знать:***

- ✓ особенности мимических мышц
- ✓ точки прикрепления
- ✓ синергисты и антагонисты

***Уметь:***

- ✓ прорисовывать мышцы
- ✓ выявлять гиперактивные паттерны

## **ЗАНЯТИЕ 6. Жевательные мышцы и функциональные связи**

### **Жевательные мышцы**

- жевательная
- височная
- медиальная и латеральная крыловидные
- связь с мимическими мышцами

### ***Слушатель должен***

#### ***Знать:***

- ✓ основные жевательные мышцы
- ✓ их функции
- ✓ связь с мимикой

#### ***Уметь:***

- ✓ анализировать функциональные связи
- ✓ выявлять паттерны напряжения

## **БЛОК НЕРВОВ (расширенный)**

### **ЗАНЯТИЕ 7. Черепные нервы**

#### **Общая организация черепных нервов**

- что такое черепные нервы
- чувствительные, двигательные, смешанные
- обзор 12 черепных нервов

### ***Слушатель должен***

#### ***Знать:***

- ✓ классификацию нервов
- ✓ 12 черепных нервов

#### ***Уметь:***

- ✓ ориентироваться в системе ЧМН
- ✓ строить схему основания мозга

## **ЗАНЯТИЕ 8. Тройничный нерв (V)**

- ветви: глазничная, верхнечелюстная, нижнечелюстная
- зоны чувствительности лица
- роль в восприятии прикосновения и боли

***Слушатель должен***

***Знать:***

- ✓ ветви нерва
- ✓ зоны чувствительности
- ✓ функции

***Уметь:***

- ✓ строить карту чувствительности
- ✓ связывать зоны с функцией

## **ЗАНЯТИЕ 9. Лицевой нерв (VII)**

***Слушатель должен***

***Знать:***

- ✓ ветви
- ✓ иннервацию мимических мышц
- ✓ роль в эмоциях

***Уметь:***

- ✓ прорисовывать ветви
- ✓ анализировать мимику

## **ЗАНЯТИЕ 10. Другие нервы и интеграция**

***Другие черепные нервы в работе лица***

III — глазодвигательный

IV — блоковый

VI — отводящий

IX — языкоглоточный

X — блуждающий

XI — добавочный

XII — подъязычный

***Особое внимание:***

- движение глаз
- положение языка
- мышцы шеи
- влияние на выражение лица и осанку

***Теория:***

- Двигательные паттерны, координация, нейропластичность.

- Как формируется новый моторный навык в фейсфитнесе.
- Принципы безопасного построения программы.

*Слушатель должен*

**Знать:**

- ✓ функции III, IV, VI, IX, X, XI, XII нервов
- ✓ основы моторного контроля
- ✓ принципы нейропластичности

**Уметь:**

- ✓ интегрировать все системы
- ✓ строить комплексную схему
- ✓ формировать базовую программу работы

## **5. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

Форма: тестирование + практическое задание

Проверяет:

знание анатомии

понимание функциональных связей

способность к интеграции

## **6. ИТОГОВАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ**

Слушатель способен:

- анализировать лицо как функциональную систему
- выявлять взаимосвязи структур
- применять знания в практической работе

## **7. ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КУРСА:**

Макаров Роман Федорович.

Врач, выпускник аспирантуры НГУФКСиЗ им. Лесгафта (кафедра спортивной медицины и комплексной реабилитации). Преподаватель Школы технологий массажа, велнесс и СПА «Магистра». Чемпион России и Казахстана по волейболу в качестве врача спортивных команд «Автомобилист» и «Pavlodar». Судья 29 чемпионатов по массажу под эгидой Национальной Федерации Массажистов. Участник 4 ТопСпаФестов в качестве преподавателя.

## **8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Анатомия головы и лица**

1. Сапин М.Р., Билич Г.Л.  
Анатомия человека. Т. 2: Голова и шея.  
М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021.
2. Синельников Р.Д., Синельников Я.Р.  
Атлас анатомии человека. В 4 т. Т. 1: Учение о костях, суставах,  
мышцах. Т. 2: Внутренние органы и сосуды. (разделы головы и шеи)  
М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021.
3. Билич Г.Л., Крыжановский В.А.  
Анатомия человека. Атлас.  
М.: ГЭОТАР-Медиа, 2022.

### **Сосуды лица и микроциркуляция**

4. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И.  
Анатомия человека.  
СПб.: СпецЛит, 2020.
5. Афанасьев Ю.И., Юрина Н.А.  
Гистология, эмбриология, цитология.  
М.: ГЭОТАР-Медиа, 2024.  
(микроциркуляция, капилляры кожи)

### **Мышцы лица и функциональная анатомия**

6. Калмин О.В.  
Функциональная анатомия человека.  
М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021.
7. Никитюк Д.Б.  
Клиническая анатомия человека.  
М.: ГЭОТАР-Медиа, 2022.

### **Черепные нервы и иннервация лица**

8. Гайворонский И.В.  
Анатомия нервной системы.  
М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021.

9. Гайворонский И.В.  
Клиническая анатомия черепных нервов.  
М.: ГЭОТАР-Медиа, 2022.
10. Самусев Р.П.  
Анатомия человека. Нервная система.  
М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021.

### **Топография и функциональные связи**

11. Никитюк Д.Б.  
Топографическая анатомия и оперативная хирургия.  
М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021.

### **Дополнение (визуализация и прикладная анатомия)**

12. Билич Г.Л.  
Атлас анатомии человека. Визуальное руководство.  
М.: ГЭОТАР-Медиа, 2022.
13. Сапин М.Р.  
Анатомия человека: атлас.  
М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020.

### **Функциональная организация движений**

14. Бернштейн Н.А.  
О построении движений.  
М.: АСТ, 2022 (переиздание).
15. Лурия А.Р.  
Основы нейропсихологии.  
СПб.: Питер, 2021.

### **Иностранная литература**

#### ***Базовая анатомия***

16. Netter F.H.  
Atlas of Human Anatomy. 8th ed.  
Philadelphia: Elsevier, 2022.
17. Standring S. (Ed.)  
Gray's Anatomy: The Anatomical Basis of Clinical Practice. 42nd ed.

London: Elsevier, 2020.

18. Drake R., Vogl W., Mitchell A.  
Gray's Anatomy for Students. 4th ed.  
Philadelphia: Elsevier, 2020.

19. Moore K., Dalley A., Agur A.  
Clinically Oriented Anatomy. 9th ed.  
Philadelphia: Wolters Kluwer, 2023.

### ***Нервная система и нейрофизиология***

20. Kandel E.R., Koester J.D., Mack S.H., Siegelbaum S.A.  
Principles of Neural Science. 6th ed.  
New York: McGraw-Hill, 2021.

21. Nolte J.  
The Human Brain: An Introduction to Its Functional Anatomy. 8th ed.  
Philadelphia: Elsevier, 2020.

22. Bear M.F., Connors B.W., Paradiso M.A.  
Neuroscience: Exploring the Brain. 4th ed.  
Philadelphia: Wolters Kluwer, 2020.

### ***Сосуды и физиология***

23. Hall J.E.  
Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology. 14th ed.  
Philadelphia: Elsevier, 2021.

24. Levick J.R.  
An Introduction to Cardiovascular Physiology. 5th ed.  
London: Hodder Arnold, 2018.

25. Sherwood L.  
Human Physiology: From Cells to Systems. 10th ed.  
Boston: Cengage Learning, 2021.