

**Общество с ограниченной ответственностью
«Санкт-Петербургский Институт
Восточных Методов Реабилитации»**

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом № от " 14 " апреля 2020 г.

Генеральный директор

ООО «СПб ИВМР»

Шайхутдинов Р. Н.



ПРОГРАММА

**повышения квалификации в сфере физической
культуры**

**«Комплексный подход к современной физической
реабилитации»**

Санкт-Петербург, 2020

Содержание

- I. Пояснительная записка**
- II. Планируемые результаты обучения**
- III. Трудоемкость обучения**
- IV. Учебный план**
- V. Календарный учебный график**
- VI. Примерная рабочая программа**
- VII. Оценка качества освоения программы**
- VIII. Организационно-педагогические условия**
- IX. Литература и учебные пособия**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная профессиональная программа повышения квалификации разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012, Приказом Министерства образования и науки РФ от 01 июля 2013 г. № 499 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ», Уставом ООО «СПб ИВМР».

Обучение в рамках данной программы включает в себя совершенствование теоретических знаний, приобретение новых профессиональных навыков и компетенций, необходимых для применения современных методик физической реабилитации опорно-двигательного аппарата.

Обучающиеся по данной программе - специалисты с высшим и средним профессиональным образованием. По результатам итоговой аттестации слушателям выдается документ о дополнительном профессиональном образовании – удостоверение о повышении квалификации.

Цели образовательной программы: Сформировать у слушателей профессиональные компетенции, необходимые для применения современных методик физической реабилитации опорно-двигательного аппарата специалистами, вовлеченными в деятельность в сфере физической культуры, физического воспитания, адаптивного спорта.

После данного повышения квалификации специалист осуществляет свою деятельность в сфере физической культуры.

Категория слушателей – лица, имеющие среднее профессиональное и высшее образование.

Предшествующий уровень подготовки слушателя – среднее профессиональное или высшее образование в сфере физической культуры, восстановительной медицины и реабилитации.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Процесс обучения направлен на формирование следующих компетенций:

1. Применение и проведение современных диагностических тестов для определения локализации и характера опорно-двигательной дисфункции
2. Подбор физических упражнений в соответствии с результатами проведенного тестирования
3. Разъяснение в простой и доступной форме правила выполнения упражнений, объяснение сути упражнения, правил техники безопасности при выполнении упражнений, в том числе с использованием специального инвентаря
4. Проведение и применение мануальных техник, направленных на коррекцию дисфункций опорно-двигательного аппарата

В результате изучения образовательной программы слушатель должен знать:

1. Анатомия и физиология опорно-двигательного аппарата
2. Техника выполнения современных ортопедических и неврологических тестов
3. Техника выполнения упражнений, их эффекты и противопоказания к выполнению
4. Техника выполнения мануальных воздействий для коррекции опорно-двигательных дисфункций, показания и противопоказаний к их выполнению
5. Алгоритмы и принципы использования современных протоколов двигательной реабилитации опорно-двигательного аппарата

В результате изучения образовательной программы слушатель должен уметь:

1. Проводить необходимый перечень диагностических ортопедических и диагностических тестов
2. Разъяснять в простой и доступной форме правила выполнения упражнения, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании инвентаря
3. Наглядно показывать выполнение упражнения
4. Ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением
6. Пользоваться специальным инвентарем для выполнения упражнений
7. Формировать комплекс упражнений разного уровня сложности
8. Выполнять техники мануальной коррекции дисфункций опорно-двигательного аппарата
9. Использовать современные алгоритмы физической реабилитации опорно-двигательной реабилитации

III. ТРУДОЕМКОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Форма обучения – очно-заочная с использованием дистанционных интернет-технологий.

Продолжительность обучения — 172 академических часа, из них:

Очно (в том числе с использованием дистанционных технологий): (лекции, практические занятия) - 168 академических часов, в том числе:

- итоговая аттестация: 5 а.ч.

Заочно: 13, из них

- самостоятельная работа с литературой по анатомии: 10 академических часов
- выполнение задания по работе с формулярами - 3 академических часа

Итого - 172 часа.

IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Наименование дисциплин	Общая трудоёмкость, ч	Всего ауд. ч.	Аудиторные занятия, ч			СРС, ч
			Лекции	Практические занятия	Семинары, лабораторные работы	
Теория и методика упражнений	53	53	20	23		
Анатомия и физиология	20	10	5	5		10
Биомеханика	10	10	5	5		
Мануальное тестирование	40	40	10	30		
Мануальная коррекция	43	43	15	28		10
Итоговая аттестация	3	3				
Самостоятельная работа с формулярами	3					3
Всего	172					

V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№п/п	Наименование разделов, тем	Всего академических часов, том числе			
		Лекции	Практич. занятия	С.Р.С.	Дата

1	Теория и методика упражнений	53			
	1. Физические упражнения при дисфункциях пояснично-тазового региона и нижней конечности	7	8		23-29 ноября 2020 года
	2. Физические упражнения при дисфункциях шейно-плечевого региона и верхней конечности	7	8		21-27 сентября 2020 года
	3. Особенности выбора средств, методов и форм построения комплексов упражнений	3	4		25-31 января 2021 года
	4. Специфика вида физической культуры в выборе и составе средств, методов и форм построения занятий	3	1		25-31 января 2021 года
	8. Развитие физических качеств и способностей у лиц с дисфункциями ОДА	3	2		25-31 января 2021 года
2	Анатомия и физиология	10			

	1. Анатомия и физиология ОДА поясничного региона и нижней конечности	3	3		23-29 ноября 2020 года
	2. Анатомия и физиология ОДА шейно-плечевого региона и верхней конечности	2	2		21-27 сентября 2020 года
3	Биомеханика	10			
	1. Функциональная анатомия и функциональное мышечное тестирование нижней конечности	3	3		23-29 ноября 2020 года
	2. Функциональная анатомия и функциональное мышечное тестирование верхней конечности	2	2		21-27 сентября 2020 года
	Мануальное тестирование и мануальная коррекция	83			

	1. Мануальное тестирование и мануальная коррекция нижней конечности	12	29		23-29 ноября 2020 года
	2. Мануальное тестирование и мануальная коррекция верхней конечности	13	29		21-27 сентября 2020 года
6	Работа с формулярами	3			
	1. Методика заполнения формуляра при дисфункции поясничного региона и нижней конечности			1,5	30 ноября-6 декабря 2020 года
	2. Методика заполнения формуляра при дисфункции шейно-плечевого региона и верхней конечности			1,5	28 сентября-4 октября 2020
	7. Итоговая аттестация	3			
	Итого	172			

VI. Рабочие программы учебных предметов.

1. Теория и методика упражнений

1.1. Лекция и практика: Принципы назначения упражнений в физической реабилитации при дисфункциях пояснично-тазового региона и нижней конечности:

Биологические основы физических упражнений. Понятие о базовых компонентах двигательной функции. Упражнения для улучшения мобильности поясничного отдела позвоночника (ПОП), суставов нижней конечности (НК). Основы силовой тренировки ПОП и НК. Упражнения на стабилизацию и основные элементы улучшения нервно-мышечного контроля. Базовые принципы двигательного обучения в физической реабилитации (ФР). Прогрессия тренировочных программ в ФР.

1.2 Лекция и практика: Принципы назначения упражнений в физической реабилитации при дисфункциях пояснично-тазового региона и нижней конечности:

Биологические основы физических упражнений. Понятие о базовых компонентах двигательной функции. Упражнения для улучшения мобильности шейного отдела позвоночника (ШОП), суставов верхней конечности (ВК). Основы силовой тренировки ШОП и ВК. Упражнения на стабилизацию и основные элементы улучшения нервно-мышечного контроля. Базовые принципы двигательного обучения в физической реабилитации (ФР). Прогрессия тренировочных программ в ФР плечевого региона.

1.3 Лекция и практика: Особенности выбора средств, методов и форм построения комплексов упражнений. Построение гипотезы (выявление наиболее значимых функциональных проблем, алгоритм выбора техники коррекции);

Составление плана физической реабилитации, с точки зрения выбора оптимальной стратегии реабилитации (с применением тестирования, использования упражнений и мануальных манипуляций в рамках единого протокола).

1.4 Лекция и практика: Развитие физических качеств и способностей у лиц с дисфункциями ОДА.

2. Анатомия и физиология

2.1 Лекция: Анатомия и физиология ОДА поясничного региона и нижней конечности.

2.2 Лекция: Анатомия и физиология ОДА шейно-плечевого региона и верхней конечности

3. Биомеханика

3.1 Лекция и практика: Функциональная анатомия и функциональное мышечное тестирование нижней конечности. Тестирование подвижности сегментов поясничного отдела позвоночника, крестцово-подвздошных суставов, пояснично-тазовый ритм; ТСМ сегментов поясничного отдела позвоночника, крестцово-подвздошных суставов; Тестирование подвижности тазобедренного сустава (ТБС), коленного сустава (КС), голеностопного сустава (ГСС), суставов стопы; ТСМ суставов нижней конечности.

3.2 Лекция и практика: Функциональная анатомия и функциональное мышечное тестирование верхней конечности. Функциональная анатомия пояса верхней конечности и свободной верхней конечности; Тестирование подвижности ГКС, АКС, ПС, ЛГС (лопаточно – грудной сустав), плечелопаточный ритм; ТСМ суставов пояса верхней конечности и свободной верхней конечности.

4. Мануальное тестирование и мануальная коррекция.

4.1 Лекция и практика: Тестирование и коррекция поясничного региона и нижней конечности. Общие тесты подвижности поясничного отдела и нижней конечности в 3-х плоскостях: флексия, экстензия, ротация, латерофлексия. Локальные тесты подвижности сегментов позвоночного столба в 3-х плоскостях. ТСМ сегментов позвоночного столба. Локальные тесты подвижности.

4.2 Лекция и практика: Тестирование и коррекция шейно-плечевого региона и верхней конечности. Общие тесты подвижности шейного и грудного отдела и верхней конечности в 3-х плоскостях: флексия, экстензия, ротация, латерофлексия. Локальные тесты подвижности сегментов позвоночного столба в 3-х плоскостях. ТСМ сегментов позвоночного столба. Локальные тесты подвижности рёберно-позвоночных и рёберно – грудинных суставов, ТСМ рёбер.

VII. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль успеваемости и качества подготовки обучающихся включает текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию.

Текущий контроль успеваемости проводится в ходе всех видов учебных занятий с целью проверки качества усвоения учебного материала и стимулирования учебной работы обучающихся. Текущий контроль проводится в форме устного опроса.

Итоговая аттестация проводится с целью определения степени достижения учебных целей в целом и включает в себя устный экзамен. По окончании обучения слушателям, успешно прошедшие итоговую аттестацию, выдается документ о дополнительном профессиональном образовании – удостоверение о повышении квалификации.

VIII. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Реализация программы осуществляется в логической последовательности изучения тем, что способствует усвоению учебного материала и формированию у обучающихся соответствующих знаний, умений и навыков.

Основными формами очного обучения являются лекции и практические занятия.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

учебно-методические пособия и научная литература (выделено отдельным списком), методические он-лайн материалы (на сайте СПб ИВМП), материалы

лекций и практических занятий, предоставляемые видео-материалы и электронная библиотека

Материально-технические условия: мультимедийный проектор, разработанные для демонстрации мультимедийные материалы, использование вспомогательных средств для физической культуры (мячи, эластические бинты, гантели и другие утяжелители, тренажер для прогибов, деревянные кирпичи, болстеры, коврики для йоги), шведская стенка, макет человеческого скелета и внутренних органов, тренажер для оказания первой помощи.

Кадровые условия (составители программы): Ермолаева С.А. - специалист-бакалавр по адаптивной физической культуре, Фомин С.Л. - врач лечебной физкультуры, Мадеев Д.А. - врач-невролог, мануальный терапевт.

IX. ЛИТЕРАТУРА И УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – М.: КНОРУС, 2011- 368с.
2. Исаковиц Р., Клиппингер К. Анатомия Пилатеса.- Минск: Поппури, 2012. -240 с.: ил.
3. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса.-Изд. 3-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2008.-224с.: ил.
4. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры -6-е изд.- М.: Советский спорт, 2010.- 348с.: ил.
5. Робинсон Л. Пилатес- управление телом. Л.Робинсон, Х.Фишер, Ж.Нокс, Г.Томсон.- Мн.: ООО «Поппури», 2005 с.: ил.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. – М: Академия, 2004. – 48 с.
7. Яковлев Н.Н. Биохимия. Учебник для институтов физической культуры. Изд 2-е, испр. и доп. М.: «Физкультура и спорт», 1974- 344 с.: ил.