



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО «Наитие»

Р.Н. Нуязина

«01» июля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**«Инструктор по коррекционной гимнастике для детей»
(260 часов)**

Москва, 2023

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативные правовые основания разработки программы

Программа профессиональной переподготовки «Инструктор по коррекционной гимнастике для детей» (далее – программа) разработана специалистами ООО «Найтие» (далее – организация, осуществляющая обучение) с учетом потребностей рынка труда.

Нормативно-правовую основу разработки программы составляют:

- Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. N197-ФЗ;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказ Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 12 апреля 2013 г. No148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов».

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура», утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 968;
- Профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 апреля 2022 года N 237н.

1.2. Цель реализации программы

Целью реализации программы является формирование и совершенствование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности в сфере организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей.

1.3. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, квалификации, трудовых функций и (или) уровней квалификации

Область профессиональной деятельности выпускников: 05 Физическая культура и спорт.

Вид деятельности в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура»: организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам с населением различных возрастных групп.

Характеристика нового вида деятельности в соответствии с профессиональным стандартом 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».

| Вид профессиональной деятельности | Группа занятий | Обобщенные трудовые функции | Трудовые функции, реализуемые после обучения | Код | Ур-нь кв-ции |
|---|---|--|--|--------|--------------|
| Инструкторско-методическая деятельность в области физической культуры и спорта | 2358 Тренеры и инструкторы-методисты по физической культуре и спорту | Код В Проведение мероприятий и занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися | Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке | V/01.4 | 4 |
| | | | Выполнение с занимающимися занятий по виду спорта (спортивной дисциплине) без цели их участия в официальных спортивных соревнованиях | V/02.4 | 4 |
| | Код D Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения | Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения | D/01.5 | 5 | |
| | | Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса | D/02.5 | 5 | |
| | | Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок | D/04.5 | 5 | |
| 4229 Инструкторы фитнес-клубов, спортивных зон отдыха и организаторы спортивных программ | | | | | |

1.4. Планируемые результаты обучения

Выпускник, освоивший программу, должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) и выполнять следующие трудовые функции

| ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура» | | Трудовые функции | Шифр компетенции в программе |
|---|--|---|---|
| Вид деятельности | Профессиональные компетенции | | |
| ВД. 1 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам с детьми | ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп | В/01.4 Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке | ПК1. Способен определять цели и задачи, планировать содержание занятий с учетом физиологической нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся |
| | | Д/01.5 Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения | |
| | ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп | В/01.4 Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке | ПК2. Готов проводить занятия по коррекционной гимнастике с детьми |
| | | Д/02.5 Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса | |
| | ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий | В/01.4 Выполнение с занимающимися занятий, мероприятий по физической подготовке | ПК 3. Способен осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок в процессе проведения занятий. |
| | | Д/02.5 Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса | |
| ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок | Д/04.5 Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок | ПК 4. Способен осуществлять консультирование по вопросам организации занятий и физических нагрузок. | |
| ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам | | ПК 5. Способен осуществлять организацию продвижения и оказания населению услуг по индивидуальным программам тренировок. | |

Выпускник, освоивший программу, должен приобрести следующие знания и умения, необходимые для выполнения трудовых функций и трудовых действий:

должен знать:

- основы биомеханики двигательной деятельности, виды движений;
- анатомические, физиологические и психологические особенности детей;
- противопоказания для занятий коррекционной гимнастикой;
- систему показателей для оценки физической подготовленности детей к занятиям, систему оценки физической подготовленности, физических возможностей детей перед занятиями;

- методику проведения и структуру занятий по коррекционной гимнастике;
- законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, основные нормативные документы по профилю деятельности;

должен уметь:

- проводить диагностику осанки;
- разрабатывать комплекс оздоровительных упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки и стопы с учетом индивидуальных особенностей детей (от 4-х лет и старше); ребенка;
- проводить занятия на основе программы, плана-конспекта специально организованных физических упражнений;
- проводить консультации, давать рекомендации по нагрузкам и форме занятий, по дозированию нагрузки в соответствии с возрастом, назначениями лечащих врачей, характером физических изменений;
- демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений по программе, плану занятий;
- обучать занимающихся технике выполнения комплексов упражнений, выявлять ошибки при выполнении упражнений на занятии;
- контролировать соблюдение занимающимися правил безопасного выполнения упражнений, правил использования спортивного инвентаря;
- применять правовые документы в профессиональной деятельности;
- находить, анализировать информационные источники по изученной проблематике;
- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;

должен владеть:

- навыками тестирования нарушений осанки и стоп на предмет отклонения от физиологической нормы;
- навыками подбора и применения комплексов упражнений из базы упражнений под конкретный тип нарушения осанки;
- навыками составления плана-конспекта занятий по коррекционной гимнастике с детьми;
- навыками проведения занятий по коррекционной гимнастике на основе подготовленной программы, плана тренировки;
- навыками демонстрации занимающимся техники выполнения упражнений;
- навыками консультирования занимающихся и их законных представителей по вопросам организации занятий, дозированию нагрузки;

– навыками организации образа жизни в рамках физического здоровья, возрастных ограничений, не медицинских показаний и противопоказаний к занятиям.

1.5. Категория слушателей:

Лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Предварительные требования к слушателям: знать основы компьютерной грамотности.

1.6. Форма обучения: заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

1.7. Режим занятий: учебная нагрузка устанавливается не более 18 часов в неделю.

1.8. Трудоемкость программы: 260 академических часов, включая все виды учебной работы слушателя. Программа реализуется исключительно с применением электронного обучения и дистанционных технологий (ЭО и ДОТ).

1.9. Срок освоения программы с использованием ЭО и ДОТ: 16 недель (4 месяца)

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Трудоемкость: 260 академических часов.

Срок освоения программы: 16 недель (4 месяца).

| № п/п | Наименование разделов, дисциплин (модулей) | Всего ак. час. | Виды учебной работы и трудоемкость (в ак. часах) | | | Форма контроля | Формируемые ПК |
|-------|--|----------------|--|------------------------------|-------------|----------------|----------------|
| | | | Теор. занятия | Практ. занятия/ Консультации | Сам. работа | | |
| 1. | <i>Модуль 1.</i> Основы профессиональной деятельности инструктора по коррекционной гимнастике | 19 | 4 | 2 | 13 | Зачет | ПК3, ПК4 |
| 2. | <i>Модуль 2.</i> Анатомический минимум инструктора | 57 | 10 | 20 | 27 | Зачет | ПК1, ПК2 |
| 3. | <i>Модуль 3.</i> Тестирование осанки | 50 | 5 | 34 | 11 | Зачет | ПК2, ПК3 |
| 4. | <i>Модуль 4.</i> Планирование и организация тренировочного процесса | 50 | 11 | 16 | 23 | Зачет | ПК1, ПК3 |
| 5. | <i>Модуль 5.</i> Юридические и маркетинговые аспекты работы | 26 | 8 | 2 | 16 | Зачет | ПК5 |
| 6. | <i>Модуль 6.</i> Практика | 36 | | 32 | 4 | Зачет | ПК1-ПК3 |
| | Итоговая аттестация | 22 | | 2 | 20 | Экзамен | |
| | Всего по программе | 260 | 38 | 108 | 114 | | |

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график является примерным, составляется и утверждается для каждой группы.

Режим занятий: 10 – 26 академических часов в неделю, включая самостоятельную работу.

Промежуточная и итоговые аттестации проводятся согласно графику.

| Месяц № | 1 | | | | 2 | | | | 3 | | | | 4 | | | | |
|---------------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| Неделя № | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ак. час в неделю | 19/3 | 10 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 25 | 25 | 26 | 18 | 18 | 22 | |
| Вид аттестации | 3 | 3 | | | | 3 | | | | 3 | | 3 | 3 | | 3 | ИА | |
| Дисциплина (модуль) | М1, М2 | М2 | М2 | М2 | М2 | М2 | М3 | М3 | М3 | М3 | М4 | М4 | М5 | М6 | М6 | ИА | |

3 – зачет, ИА – итоговая аттестация

2.3. Рабочие программы дисциплин (модулей)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 1. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРА ПО КОРРЕКЦИОННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Цель: формирование компетенций слушателей в области основ профессиональной деятельности инструктора по коррекционной гимнастике.

Учебный план дисциплины (модуля)

| № п/п | Наименование разделов, дисциплин (модулей) | Всего ак. час. | Виды учебной работы и трудоемкость (в ак. часах) | | | Форма контроля |
|-------|--|----------------|--|------------------------------|-------------|----------------------|
| | | | Теор. занятия | Практ. занятия/ Консультации | Сам. работа | |
| 1. | Основы профессиональной деятельности инструктора по коррекционной гимнастике | 19 | 4 | 2 | 13 | |
| 1.1. | Профессия: инструктор | 3 | 1 | | 2 | |
| 1.2. | Основы здорового образа жизни | 3 | 1 | | 2 | |
| 1.3. | Гармоничная осанка | 3 | 1 | | 2 | |
| 1.4. | Нейтральное положение тела. | 8 | 1 | | 7 | |
| | Консультации | 2 | | 2 | | |
| | Промежуточная аттестация по модулю 1 | | | | | Зачет (тестирование) |

Содержание дисциплины (модуля) 1.

| Тема и № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание |
|--|-------------------------------------|--|
| Тема 1.1. Профессия инструктор | Лекция, 1 час | Структура курса. Характеристика и актуальность профессии. Знакомство с работой инструктора. Цели и задачи работы инструктора. Виды деятельности и направления работы. Этические принципы работы инструктора по коррекционной гимнастике |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Изучение презентации к уроку и учебных материалов по теме: Конспект «Этика работы инструктора по коррекционной гимнастике». Конспект «Противопоказания для занятий». |
| Тема 1.2. Основы здорового образа жизни | Лекция, 1 час | Повседневная физическая активность ребенка. Режим дня, питание. Повседневная физическая активность и нагрузка, секции. Выбор обуви. Организация рабочего места. Корректоры осанки, удержание позы. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Изучение презентации к уроку и учебных материалов по теме. <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Какие основные критерии по подбору обуви необходимо соблюдать? 2. Допустимо ли использование внешних корректоров осанки? Аргументируйте свой ответ |
| Тема 1.3. Гармоничная осанка | Лекция, 1 час | Понятие и признаки гармоничной осанки. Нарушения осанки. Факторы, влияющие на нарушение осанки. Критерии гармоничной осанки. Физиологические асимметрии осанки. Тактика работы инструктора. Взаимодействие с врачом. Общие и специфические противопоказания для занятий коррекционной гимнастикой. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Изучение учебных материалов по теме: РМ. Чек-лист для родителей «Противопоказания для занятий коррекционной гимнастикой». <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Что такое осанка? 2. Перечислите критерии гармоничной осанки при виде сзади. |
| Тема 1.5. Нейтральное положение тела. | Лекция-практикум, 1 час | Понятие нейтрального положения позвоночника (НПП). Значение НПП в работе инструктора. Способы выстраивания НПП. Методика работы тренера: нейтральное положение тела в положении лежа, стоя, сидя |

| | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| | Самостоятельная работа, 7 часов | Просмотр видеоуроков, выполнение упражнений из видеоуроков. Работа со словарем терминов. Подготовка к тестированию по модулю. <i>Тестирование по модулю.</i> |
| Консультации | Групповая консультация, 2 часа | Сессия «вопрос-ответ». Ответы на вопросы слушателей. Обмен опытом. Обобщение изученного материала по модулю. |
| Промежуточная аттестация по модулю 1 | | Зачет (тестирование) |

Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль успеваемости осуществляется по отдельным темам модуля в форме самоконтроля (контрольные вопросы).

Освоение рабочей программы модуля завершается промежуточной аттестацией в форме зачета. Зачет проводится путем выполнения тестовых заданий в СДО. Фиксация результатов тестирования осуществляется в СДО автоматически.

Тест составлен на основании изученного материала модуля, состоит из **20** вопросов, максимальное время выполнения теста – 45 минут.

Оценка качества освоения рабочей программы модуля основывается на успешном прохождении итогового тестирования по модулю.

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) 1.

| | |
|--------------------------------|--|
| Форма промежуточной аттестации | Зачет (тестирование) |
| Требования к аттестации | Выполнение тестовых заданий |
| Критерии оценивания | Тест в электронной форме. Слушатель считается аттестованным, если верно выполнено 75 % и более тестовых заданий. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Перечень (набор) оценочных средств (заданий, вопросов, тестов и др.):

Примерные вопросы для итогового тестирования по модулю 1 (промежуточная аттестация).

1. Привычное положение тела - это...
 1. **Осанка**
 2. Нейтральное положение позвоночника
 3. Скелетное равновесие
2. Состояние опорно-двигательного аппарата, при котором сохраняется нейтральная зона во всех сегментах позвоночника - это...
 1. Осанка
 2. **Нейтральное положение позвоночника**

3. Скелетное равновесие
3. В норме стена или пол касается тела в трёх точках вдоль средней линии тела:
 1. **Граница теменной и затылочной кости черепа**
 2. **Верхушка грудного кифоза, над остистыми отростками**
 3. **Центр крестца, самая выпуклая его часть**
 4. Подколенные ямки
 5. Все остистые отростки
 6. Ягодицы
4. Критерии гармоничной осанки в виде сбоку (два пункта):
 1. **Макушка - самая высокая часть тела**
 2. **На одной линии наружный слуховой проход, головка плечевой кости, вертел бедра, наружный мыщелок колена, наружная лодыжка**
 3. Крылья подвздошной кости на одном уровне
 4. Ключицы на одном уровне
 5. Симметричные шейно-плечевые углы

Организационно-педагогические условия реализации программы являются общими для всех рабочих программ и представлены после рабочих программ.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 2. АНАТОМИЧЕСКИЙ МИНИМУМ ИНСТРУКТОРА

Цель: формирование и развитие профессиональных компетенций слушателей в области анатомо-морфологических особенностей детей различного пола и возраста.

Учебный план дисциплины (модуля)

| № п/п | Наименование разделов, дисциплин (модулей) | Всего ак. час. | Виды учебной работы и трудоемкость (в ак. часах) | | | Форма контроля |
|-------|--|----------------|--|---------------------------------|-------------|----------------|
| | | | Теор. занятия | Практ. занятия/ Консультации | Сам. работа | |
| 2. | Анатомический минимум инструктора | 57 | 10 | 20 | 27 | |
| 2.1. | Костно-мышечная система ребенка (шея, спина, пояс верхних конечностей, грудь). | 11 | 2 | 4 | 5 | |
| 2.2. | Костно-мышечная система ребенка (нижние и верхние конечности) | 11 | 2 | 4 | 5 | |
| 2.3 | Фасции | 10 | 1 | 4 | 5 | |

| | | | | | | |
|------|--|----|---|---|---|----------------------|
| 2.4 | Дыхание | 11 | 2 | 4 | 5 | |
| 2.5 | Биомеханика двигательной активности | 3 | 1 | | 2 | |
| 2.6. | Анатомические особенности ребенка 1,5-18 лет | 9 | 2 | 2 | 5 | |
| | Консультации | 2 | | 2 | | |
| | Промежуточная аттестация по модулю 1 | | | | | Зачет (тестирование) |

Содержание дисциплины (модуля) 2.

| Тема и № п/п, название темы | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание |
|--|-------------------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Тема 2.1. Костно-мышечная система ребенка (шея, спина, пояс верхних конечностей, грудь) | Лекция, 2 часа | Анатомо-физиологические особенности детей. Анатомические плоскости и оси. Анатомические термины. Виды, состав и строение кости. Строение и функции скелета. Особенности строения костей у детей. Общая миология. Мышцы: виды и функции. Сокращение мышц. |
| | Практическое занятие, 4 часа | Техника выполнения упражнений: <ul style="list-style-type: none"> - ротация туловища - боковые наклоны - тюлень - упражнение с фитболом - черепашка. <i>Текущий контроль - Практическое задание № 1.</i> |
| | Самостоятельная работа, 5 часов | Изучение презентации и дополнительного материала к уроку. Выполнение заданий в рабочей тетради для самостоятельной работы «Костно-мышечная система ребенка». <i>Текущий контроль – тестирование (тест 1)</i> |
| Тема 2.2. Костно-мышечная система ребенка, (нижние и верхние конечности) | Лекция, 2 часа | Мышцы живота. Переднебоковая группа. Задняя группа. Слабые места брюшной стенки. Мышцы плечевого пояса. Мышцы свободной верхней конечности. Внутренние мышцы таза. Мочеполовая диафрагма. Диафрагма таза. Наружные мышцы таза. Мышцы свободной нижней конечности. Медиальная группа. Передняя и задняя группа. Мышцы голени. Мышцы стопы. |
| | Практическое занятие, 4 часа | Техника выполнения упражнений: <ul style="list-style-type: none"> - полуприсед в соосности - ходьба с разной постановкой стоп - ассиметричные полуприседы (сплит позиция) - расслабление ТБС |

| | | |
|-------------------|---------------------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - чунга-чанга (внешнее вращение ТБС) - внутреннее вращение ТБС <p><i>Текущий контроль - Практическое задание № 2.</i></p> |
| | Самостоятельная работа, 5 часов | <p>Изучение презентации к уроку, просмотр обучающего видео «Наглядное пособие «Анатомия 3D» (10 минут).</p> <p><i>Текущий контроль – тестирование (тест 2)</i></p> |
| Тема 2.3. Фасции | Лекция, 1 час | <p>Фасция: понятие, функции, компоненты (части). Виды соединительной ткани. Собственная соединительная ткань. Специализированная соединительная ткань. Классификация соединительной ткани. Фасциальная система. Поверхностная фасция. Глубокая фасция. Анатомические поезда. Основное, аморфное вещество. Коллаген. Значение фасциальной системы в работе тренера.</p> |
| | Практическое занятие, 4 часа | <p>Техника выполнения упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскатка стопы - МФР задней линии - релиз грудного отдела - релиз грудных мышц. <p><i>Текущий контроль - Практическое задание № 3</i></p> |
| | Самостоятельная работа, 5 часов | <p>Изучение презентации к уроку.</p> <p>Выполнение заданий в рабочей тетради для самостоятельной работы «Фасциальная система».</p> <p>Просмотр обучающего видео «Фасции. Таинственный мир под кожей» (52:16).</p> <p><i>Текущий контроль – тестирование (тест 3)</i></p> |
| Тема 2.4. Дыхание | Лекция, 2 часа | <p>Физиология дыхания. Центральная регуляция дыхания. Влияние дыхания на самочувствие ребенка. Механика дыхания. Реберно-позвоночные суставы. Движение грудины и ребер при дыхании. Мышцы вдоха и выдоха. Диафрагма. Иннервация. Механика вдоха. Каудальное смещение. Боковое движение через сокращение наружных межреберных мышц. Вентральное смещение (наружная ротация).</p> <p>Влияние дыхания на формирование скелета. Работа инструктора с диафрагмой. Типы осанки, связанные с нарушением работы диафрагмы. Сутулость, вдовий горб.</p> |
| | Практическое занятие, 4 часа | <p>Техника выполнения упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - русалка - дыхание с лентой - дыхание на валике (вдоль) - поза ребенка - дыхание на валике (поперек) - книжка - раскрытие грудного отдела на четвереньках <p>вращение в грудном отделе.</p> <p><i>Текущий контроль – Практические задания № 4, №5</i></p> |

| | | |
|---|---------------------------------|---|
| | Самостоятельная работа, 5 часов | Изучение презентаций к урокам. Выполнение заданий в рабочей тетради для самостоятельной работы «Дыхание». <i>Текущий контроль – тестирование (тесты 4 и 5)</i> |
| Тема 2.5. Биомеханика двигательной активности | Лекция, 1 час | Определение биомеханики. Опорно-двигательный аппарат. Биомеханическая модель человека. Рычаги и кинематические цепи в теле человека. Сохранение положения тела в пространстве. Виды движений. Центр тяжести. Значение биомеханики для инструктора. |
| | Самостоятельная работа, 2 часа | Изучение презентации к уроку и учебных материалов по теме. <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Что такое биомеханика? 2. Перечислите виды движений |
| Тема 2.6. Анатомические особенности ребенка 1,5-18 лет | Лекция, 2 часа | Моторный онтогенез детей после 1,5 лет. Особенности постановки ноги. Особенности детской стопы и формирования свода стопы. Развитие тазобедренного сустава. Возрастные особенности изгибов позвоночника. Развитие мышечной системы ребенка. Особенности развития позвоночника. Сколиоз: врожденный и приобретенный. Визуальная оценка ребенка. Виды сколиозов по локализации первичной кривизны. Классификация сколиоза по форме искривления. Факторы, повышающие риск развития и прогрессии сколиоза. Методы коррекции сколиоза. Корсетирование. Хирургическое вмешательство. Роль инструктора в работе со сколиозом. |
| | Практическое задание, 2 часа | Решение практических задач по оценке психомоторного развития детей. <i>Текущий контроль – Практическое задание № 6</i> |
| | Самостоятельная работа, 5 часов | Изучение презентации к уроку и учебных материалов по теме модуля: Показатели нервно-психического развития детей (таблицы). Подготовка к тестированию. <i>Тестирование по модулю.</i> РМ. Таблицы развития детей. РМ. Таблицы «Работа со сколиозом в зависимости от возраста и степени» <i>Текущий контроль – проверка решения задач, тестирование (тест 6).</i> |
| Консультации | Групповая консультация, 2 часа | Сессия «вопрос-ответ» Ответы на вопросы слушателей. Обмен опытом. Обобщение изученного материала по модулю. |
| Промежуточная аттестация по модулю № 2 | | Зачет (тестирование) |

Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль успеваемости осуществляется с целью проверки процесса усвоения учебного материала по темам модуля.

Текущий контроль включает тестирование по отдельным темам модуля (тесты для самоконтроля) и проверку выполнения практических заданий, по отдельным темам модуля текущий контроль осуществляется в форме самоконтроля (контрольные вопросы). Проверка выполнения практических заданий предполагает обратную связь от преподавателя на платформе и выставление оценки (принято/не принято).

Тесты для самоконтроля выполняются слушателем после некоторых тем модуля, фиксация результатов тестирования осуществляется в СДО автоматически. Преподаватель может установить режим работы над тестом: продолжительность по времени, количество подходов, шкалу оценивания.

Освоение рабочей программы модуля завершается промежуточной аттестацией в форме зачета (тестирование по модулю). Зачет проводится путем выполнения тестовых заданий в СДО.

Тест составлен на основании изученного материала модуля, состоит из 20 вопросов. Максимальное время выполнения теста – 45 минут.

Оценка качества освоения рабочей программы модуля основывается на успешном прохождении итогового тестирования по модулю.

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) 2.

| | |
|--------------------------------|--|
| Форма промежуточной аттестации | Зачет (тестирование) |
| Требования к аттестации | Выполнение тестового задания |
| Критерии оценивания | Тест в электронной форме. Слушатель считается аттестованным, если верно выполнено 75 % и более тестовых заданий. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Перечень (набор) оценочных средств (заданий, вопросов, тестов и др.):

Тестирование по модулю 2 (задания для самоконтроля).

Тест 1

1. Назовите основные анатомические плоскости:

1. **Горизонтальная**
2. Глубинная
3. **Фронтальная**
4. Задняя

5. **Сагиттальная**
6. Поверхностная
2. Какая анатомическая ось проходит перпендикулярно горизонтальной анатомической плоскости?
 1. Сагиттальная
 2. Горизонтальная
 3. Фронтальная
 4. **Вертикальная**
3. Краниальный - это...
 1. **Расположенный ближе к голове, вышележащий**
 2. Расположенный ближе "к хвосту", нижележащий
 3. Расположенный ближе к срединной линии тела
4. Медиальный - это...
 1. Расположенный ближе к голове
 2. **Расположенный ближе к срединной линии тела**
 3. Расположенный ближе к животу, к передней поверхности тела
5. Латеральный это - ...
 1. **Расположенный дальше от срединной линии тела**
 2. Расположенный ближе к срединной линии тела
 3. Расположенный ближе к срединной горизонтальной плоскости
6. Дистальный - это...
 1. Расположенный ближе к животу
 2. **Расположенный дальше от срединной горизонтальной плоскости**
 3. Расположенный ближе к спине
7. К какому возрасту кости детей по внешнему строению и гистологическим особенностям приближаются к костям взрослых?
 1. 17 лет
 2. 22 года
 3. **12 лет**
8. Какую функцию НЕ выполняет скелет?
 1. **Терморегуляционная**
 2. Опорная
 3. Защитная
 4. Кроветворная
 5. Двигательная

6. Метаболическая
9. Как называется сокращение мышцы без изменения её длины?
 1. **Изометрическое**
 2. Изотоническое
 3. Концентрическое
10. Ременные мышцы относятся к...
 1. Мышцам спины
 2. Мышцам руки
 3. **Мышцам шеи**
11. Функция каких мышц из перечисленных подъём и приближение лопаток к позвоночнику?
 1. Подостные
 2. Зубчатые
 3. **Ромбовидные**
12. Диафрагма - это...
 1. **Непарная мышца, разделяющая грудную и брюшную полости**
 2. Парная мышца, которая поднимает ребра в акте вдоха
 3. Непарная мышца, разделяющая брюшную полость на переднюю и заднюю часть
13. Мышца, которая тянет лопатку вниз и медиально, а при фиксированной лопатке поднимает ребра - это...
 1. Большая грудная мышца
 2. **Малая грудная мышца**
 3. Подлопаточная мышца

Тест 2

1. Отметьте, какие три мышцы из перечисленных относятся к мышцам живота:
 1. **Внутренняя косая**
 2. **Поперечная**
 3. **Квадратная мышца поясницы**
 4. Подвздошная
 5. Паравертебральная
2. Какая мышца берёт начало от клювовидного отростка лопатки и заканчивается у медиальной поверхности плечевой кости?
 1. **Клювовидно-плечевая**
 2. Бицепс

3. Плечевая
3. Функция плечевой мышцы:
 1. **Сгибание предплечья**
 2. Сгибание плеча
 3. Оба варианта
4. Какую(-ие) функцию(-и) из перечисленных выполняет трехглавая мышца плеча:
 1. Разгибает плечо
 2. Разгибает предплечье
 3. **Оба варианта верны**
5. Какие четыре из перечисленных мышц относятся к внутренним мышцам таза:
 1. **Внутренняя запирательная**
 2. **Грушевидная**
 3. **Малая поясничная**
 4. **Подвздошно поясничная**
 5. Ягодичная
 6. Напрягатель широкой фасции
6. Какую функцию из перечисленных выполняет большая ягодичная мышца:
 1. **Разгибает и вращает бедро наружу**
 2. Сгибает бедро
 3. Вращает бедро внутрь
7. Какую функцию из перечисленных выполняет четырехглавая мышца бедра:
 1. **Разгибание голени**
 2. Разгибание бедра
 3. Вращение бедра внутрь
8. Какая мышца из перечисленных относится к мышцам голени:
 1. **Длинный сгибатель пальцев**
 2. Короткий сгибатель пальцев
 3. Полуперепончатая

Тест 3

1. Взаимозаменяемы ли понятия "фасция" и "соединительно-тканная система"?
 1. **Да**
 2. Нет
2. Являются ли хрящи и кости частью фасциальной системы?
 1. **Да**

2. Нет
3. Назовите пять видов соединительной ткани:
 1. **Рыхлая**
 2. **Костная**
 3. **Хрящевая**
 4. **Жировая**
 5. **Кровь**
 6. Ионная
 7. Поверхностная
 8. Опорная
 9. Защитная
4. Верно ли утверждение, что фасциальная система - это трехмерная непрерывность мягких, коллагенсодержащих, рыхлых и плотных волокнистых соединительных тканей, пронизывающих тело?
 1. **Да**
 2. Нет
5. Плотный волокнистый слой, покрывающий мышцы, состоящий как из отдельных мышечных карманов, так и из плоских широких оболочек, покрывающих целые группы мышц - это...
 1. **Глубокий, мембранный слой соединительной ткани, "глубокая фасция"**
 2. Поверхностный мембранный слой соединительной ткани, "поверхностная фасция"
6. Ощущение относительного положения своего тела и его движений - это...
 1. **Проприоцепция**
 2. Экстероцепция
7. Экстероцепция - это...
 1. **Способность организма воспринимать через кожный покров тела раздражения, сигнализирующие о состоянии окружающей среды**
 2. Способность организма воспринимать относительное положение своего тела и его движений в пространстве посредством рецепторов
 3. Способность организма воспринимать сигналы от внутренних органов

Тест 4

1. В атмосферном воздухе обнаружено повышенное содержание CO₂. Как это отразится на состоянии здоровья человека?
 1. **Появятся признаки респираторного ацидоза**

2. Дыхание становится глубоким
 3. Появляются признаки респираторного алкалоза
2. С какими органами, мышцами или структурами из перечисленных имеет анатомические связи диафрагма? (четыре пункта)
1. **Поясничный отдел позвоночника, ребра**
 2. **Перикард, плевра**
 3. **Органы брюшной полости, грудина**
 4. **Крупные сосуды и грудной лимфатический проток**
 5. Прямая мышца живота
 6. Большая грудная мышца
3. Механизм движения в актах дыхания нижних и верхних ребер?
1. Верхние ребра 1-7 двигаются вверх-вниз (по типу рычага)
 2. Нижние ребра совершают движение по типу ручки ведра
 3. **Оба варианта верные**
4. Если на середине акта вдоха внезапно под большим давлением ввести воздух в альвеолы, вдох прекратится и наступит выдох. С чем связано прекращение вдоха?
1. **Сильное раздражение рецепторов растяжения лёгких**
 2. Недостаточное раздражение рецепторов растяжения лёгких
 3. Избыток кислорода в крови
5. Кратко опишите последовательность движений при вдохе?
1. **Каудальное смещение диафрагмы; боковое движение через сокращение наружных межреберных мышц; наружная ротация грудной клетки.**
 2. Наружная ротация грудной клетки; сокращение диафрагмы; выдох.
 3. Верны оба варианта.
6. Какой показатель оказывает влияние на дыхание (ведет к тому, что мозг отдает команду сделать вдох)?
1. **Концентрация углекислого газа в крови**
 2. Концентрация кислорода в крови
 3. Оба варианта правильные
7. Где находится дыхательный центр?
1. **В продолговатом мозге**
 2. В префронтальной коре
 3. В мозжечке
8. Какие из перечисленных мышц являются основными мышцами вдоха? (два пункта)
1. **Диафрагма**

2. **Наружные косые межреберные**
3. Грудинно-ключично-сосцевидная
4. Лестничные
5. Широчайшая мышца спины

Тест 5

1. Форсированный выдох обычно способствует:

1. **Сгибанию позвоночника**
2. Разгибанию позвоночника
3. Боковому сгибанию позвоночника

2. Движение лопатки и плечевой кости при вдохе при нейтральном положении плеча:

1. **Ретракция лопаток и внешнее вращение плечевой кости**
2. Протракция лопаток и внутреннее вращение плечевой кости
3. Оба варианта верны

3. Способствует ли дыхание стабильности позвоночника?

1. **Да**
2. Нет

4. Движение лопатки и плечевой кости при выдохе при положении плеч в сгибании?

1. **Опускание лопаток, наружное вращение плечевой кости**
2. Подъем лопаток, внутреннее вращение плечевой кости
3. Оба варианта верны

Тест 6

1. К какому возрасту полностью окостеневают все кости стопы, кроме пяточной?

2. **К 7 годам**
3. К 14 годам
4. К 22 годам

2. До какого возраста кости стопы имеют зоны роста?

1. До 7 лет
2. До 14 лет
3. **До 20-22 лет**

3. Какие изгибы позвоночника чётко выражены к 7 годам?

1. **Шейный и грудной**
2. Все
3. Только шейный

4. Что влияет на форму ног в процессе развития?

1. **Тяга мышц в процессе роста и скручивания бедра и голени**
2. Особенности минерального обмена
3. Привычное положение ребёнка

5. Чем объясняется физиологическая х-образная постановка нижних конечностей у ребенка 2х лет?

1. **Большой эластичностью связок и капсул суставов, отсутствием согласованного действия мышц-антагонистов**
2. Чрезмерной нагрузкой на конечности
3. Отсутствием физической активности

6. К какому возрасту тазобедренный сустав приобретает окончательную форму?

1. С рождения
2. **К 13-14 годам**
3. К 22 годам

7. Что такое "скачок роста"?

1. **Неравномерность темпов роста**
2. Изменение гормонального фона
3. Изменение только массы тела

Практические задания по модулю 2.

Практическое задание 1.

Изучите технику выполнения упражнений:

- ротация туловища
- боковые наклоны
- тюлень
- упражнение с фитболом
- черепашка.

Выполните все упражнения на камеру в собственном исполнении. Проговаривайте сами себе четко все инструкции по выполнению.

Видео с выполненным заданием загрузите на Яндекс.диск или Гугл.диск по одной из инструкций и отправьте ссылку на ваше домашнее задание в комментарии под уроком.

Практическое задание 2.

Изучите технику выполнения упражнений:

- полуприсед в соосности
- ходьба с разной постановкой стоп
- ассиметричные полуприседы (сплит позиция)
- расслабление ТБС
- чунга-чанга (внешнее вращение ТБС)
- внутреннее вращение ТБС

Выполните все перечисленные упражнения на камеру в собственном исполнении.

Проговаривайте сами себе четко все инструкции по выполнению.

Видео с выполненным заданием загрузите на Яндекс.диск или Гугл.диск по одной из инструкций и отправьте ссылку на ваше домашнее задание в комментарии под уроком.

Практическое задание 3.

Изучите технику выполнения упражнений:

- раскатка стопы
- МФР задней линии
- релиз грудного отдела
- релиз грудных мышц.

Выполните все перечисленные упражнения на камеру в собственном исполнении.

Проговаривайте сами себе четко все инструкции по выполнению.

Видео с выполненным заданием загрузите на Яндекс.диск или Гугл.диск по одной из инструкций и отправьте ссылку на ваше домашнее задание в комментарии под уроком.

Практическое задание 4.

Изучите технику выполнения упражнений:

- русалка
- дыхание с лентой
- дыхание на валике (вдоль)
- поза ребенка

Выполните все перечисленные упражнения на камеру в собственном исполнении.

Проговаривайте сами себе четко все инструкции по выполнению.

Видео с выполненным заданием загрузите на Яндекс.диск или Гугл.диск по одной из инструкций и отправьте ссылку на ваше домашнее задание в комментарии под уроком.

Практическое задание 5.

Изучите технику выполнения упражнений:

- дыхание на валике (поперек)
- книжка
- раскрытие грудного отдела на четвереньках
- вращение в грудном отделе

Выполните все перечисленные упражнения на камеру в собственном исполнении.

Проговаривайте сами себе четко все инструкции по выполнению.

Видео с выполненным заданием загрузите на Яндекс.диск или Гугл.диск по одной из инструкций и отправьте ссылку на ваше домашнее задание в комментарии под уроком.

ТРЕБОВАНИЯ К ВИДЕО:

- четко проговаривайте все свои действия как ребёнку на занятии
- видео не должно быть тёмным
- проверьте качество звука на видео
- в кадре вас должно быть видно в полный рост

Практическое задание 6.

Решение практических задач по теме модуля.

Задание: Решите предложенные задачи с использованием изученного материала. Дайте краткий ответ.

Задача 1. Оцените приблизительно возраст ребёнка по уровню его моторного развития:

1. Свободные координированные движения рук, при ходьбе не шаркает ногами.
2. Бросает мяч двумя руками, отталкивает, ловит его, не прижимая к груди.
3. Прыгает с высоты и в длину на 15- 20 см, подскакивает на месте с отрывом ног от пола
4. По сигналу может сдерживать движение.
5. Заводит ключом механическую игрушку.
6. Умеет правильно держать карандаш и проводит горизонтальные и вертикальные линии.

Ответ: 3-4 года

Задача 2. Оцените приблизительно возраст ребёнка по уровню его моторного развития:

1. Может быстро перестраиваться во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге.
2. Может выполнять ритмичные движения в указанном темпе.
3. Может кататься на лыжах, коньках, самокате, трехколесном велосипеде.
4. Учится плавать без поддержки, играть бадминтон, теннис.

5. Хорошо умеет работать разными материалами - бумагой, картоном, тканью.
6. Вдевает нитку в иголку, пришивает пуговицы.
7. Может пользоваться пилой и молотком.

Ответ: 6-7 лет

Задача 3. Ребенок, 5 лет, одевается только с помощью взрослого, не умеет застёгивать большие пуговицы, не может перешагнуть через препятствие высотой 30-35 см. Приблизительно оцените психомоторное развитие ребёнка. Имеется ли задержка в моторном развитии?

Ответ: да, имеется задержка

Задача 4. Ребёнок, 5,5 лет, прыгает с разбега в высоту и длину, размахивается при метании предмета, ловит мяч одной рукой, умеет прыгать на месте, чередуя ноги. Приблизительно оцените психомоторное развитие ребёнка. Имеется ли задержка в моторном развитии?

Ответ: Нет, задержки нет, развивается гармонично

Задача 5. Укажите основные критерии, по которым можно оценить гармоничность моторного развития ребенка на пятом году жизни.

Ответ: Формируется правильная осанка, правильно держит голову при ходьбе и беге.

Хорошо координированы движения рук и ног при ходьбе.

Умеет ходить и бегать по кругу, на носочках, взявшись за руки; без боязни прыгает с высоты.

Может ходить по бруску высотой в 30 см и шириной 20 см.

Ударяет мяч о землю и ловит его.

Четко координирует движения пальцев при конструировании.

Хорошо и свободно рисует горизонтальные и вертикальные линии.

Примерные вопросы для итогового тестирования по модулю 2 (промежуточная аттестация).

1. Назовите основные анатомические связи диафрагмы: (4 пункта)

1. **Поясничный отдел позвоночника, ребра**
2. **Перикард, плевра**
3. **Органы брюшной полости, грудина**
4. **Крупные сосуды и грудной лимфатический проток**
5. **Прямая мышца живота**
6. **Большая грудная мышца**

2. Проприоцепция - это...

1. Способность организма воспринимать через кожный покров тела раздражения, сигнализирующие о состоянии окружающей среды
2. **Способность организма воспринимать относительное положение своего тела и его движений в пространстве посредством рецепторов**
3. Способность организма воспринимать сигналы от внутренних органов

3. Какие из перечисленных мышц являются основными мышцами вдоха? (два пункта)

1. **Диафрагма**
2. **Наружные косые межреберные**
3. Грудинно-ключично-сосцевидная
4. Лестничные
5. Широчайшая мышца спины

4. Экстероцепция - это...

1. **Способность организма воспринимать через кожный покров тела раздражения, сигнализирующие о состоянии окружающей среды**
2. Способность организма воспринимать относительное положение своего тела и его движений в пространстве посредством рецепторов
3. Способность организма воспринимать сигналы от внутренних органов

Организационно-педагогические условия реализации программы являются общими для всех рабочих программ и представлены после рабочих программ.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 3. ТЕСТИРОВАНИЕ ОСАНКИ

Цель: формирование профессиональных компетенций слушателей в области тестирования осанки и выявления нарушений осанки.

Учебный план дисциплины (модуля)

| № п/п | Наименование разделов, дисциплин (модулей) | Всего ак. час. | Виды учебной работы и трудоемкость (в ак. часах) | | | Форма контроля |
|-------|--|----------------|--|------------------------------|-------------|----------------|
| | | | Теор. занятия | Практ. занятия/ Консультации | Сам. работа | |
| 3. | Тестирование осанки | 50 | 5 | 34 | 11 | Зачет |
| 3.1. | Фотоосанкометрия | 12 | 1 | 8 | 3 | |
| 3.2. | Первая очная встреча | 9 | 1 | 8 | | |
| 3.3 | Постуральные тесты | 13 | 1 | 8 | 4 | |

| | | | | | | |
|------|--------------------------------------|----|---|---|---|--|
| 3.4. | Функциональные тесты | 14 | 2 | 8 | 4 | |
| | Консультации | 2 | | 2 | | |
| | Промежуточная аттестация по модулю 3 | | | | | Зачет (по совокупности выполненных практических заданий) |

Содержание дисциплины (модуля) 3.

| Тема и № п/п, название темы | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--|
| 1 | 2 | 3 |
| Тема 3.1. Фотоосанкометрия | Лекция, 1 час | Требования к фото. Фото в полный рост лицом, спиной, боком, стопы (вид сзади, спереди, сбоку). Положение ребенка. Одежда ребенка. Ребенок на твердой поверхности. Освещение. Направление взгляда. Исключение эмоции. Правильное положение камеры. Ошибки при фотографировании для диагностики. Примеры оценки фотографии. |
| | Практическое занятие, 8 часов | Проведение фотоосанкометрии <i>Текущий контроль - Практическое задание № 1.</i> |
| | Самостоятельная работа, 3 часа | Изучение презентации к уроку. РМ. Шаблон тестирования по фото. |
| Тема 3.2. Первая очная встреча | Лекция-практикум, 1 час | Схема оценки возможных нарушений осанки при первой очной встрече. Сбор анамнеза и опрос. Очный осмотр в статике. Как должен быть одет ребенок для диагностики. |
| | Практическое занятие, 8 часов | Диагностика. Оценка возможных нарушений осанки в статике при первой очной встрече. Работа с анкетой первичной диагностики. РМ. Анкета первичной диагностики. <i>Текущий контроль – Практическое задание № 2</i> |
| Тема 3.3. Постуральные тесты | Лекция-практикум, 1 час | Методика выполнения постуральных тестов осанки: <ul style="list-style-type: none"> - визуальная оценка относительно линии Барре - тест «убегающих больших пальцев» - ингибиционный тест (тест ротаторов). |
| | Практическое занятие, 8 часов | Проведение постуральных тестов. <i>Текущий контроль – Практическое задание № 3</i> |
| | Самостоятельная работа, 4 часа | Изучение конспекта урока. РМ. Анкета «Постуральные тесты» РМ. Анкета «Тест убегающих больших пальцев» |

| | | |
|--|----------------------------------|--|
| Тема Функциональные тесты | 3.4. Лекция-практикум, 2 часа | Техника выполнения функциональных тестов осанки: Подъем на носки. Полуприсед Полный присед Стойка у стены Сед ноги врозь Сед с прямыми ногами Сед в Z позиции Скручивание Самолет Сгибание колена лежа на животе Боковая планка На одной ноге поворот головы в сторону |
| | Практическое занятие, 8 часов | Проведение функциональной диагностики. <i>Текущий контроль – Практическое задание № 4</i> |
| | Самостоятельная работа, 4 часа | Изучение инструкции по проведению функциональной диагностики и проведению функциональных тестов. РМ. Анкета «Функциональные тесты ребенка» РМ. Функциональные тесты осанки ребенка |
| Консультации | Групповая консультация, 2 часа | Сессия «вопрос-ответ» Ответы на вопросы слушателей. Обмен опытом. Обобщение изученного материала по модулю. |
| Промежуточная аттестация по модулю № 3 | | Зачет (по совокупности выполненных практических заданий). |

Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль успеваемости осуществляется с целью проверки формирования практических умений и включает проверку выполнения практических заданий.

Освоение рабочей программы модуля завершается промежуточной аттестацией в форме зачета (по совокупности выполненных практических заданий). Оценка качества освоения рабочей программы модуля основывается на успешном выполнении практических заданий №№ 1-4.

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) 3.

| | |
|--------------------------------|---|
| Форма промежуточной аттестации | Зачет (по совокупности выполненных практических заданий) |
| Требования к аттестации | Выполнение и положительная оценка выполнения практических заданий №№ 1-4. |
| Критерии оценивания | Выполнено/ не выполнено, принято/ не принято. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Перечень (набор) оценочных средств (заданий, вопросов, тестов и др.)

Практические задания по модулю 3.

Практическое задание 1.

Проведение фотоосанкометрии.

Задание.

1. Скачайте и изучите все представленные фотографии ребенка.
 - Сохраните фото (4 шт) на свое устройство.
 - Скачайте шаблон тестирования по фото.
 - Изучите все представленные фотографии ребёнка.
 - Проведите тестирование согласно пройденному материалу урока.
 - Отметьте в анкете выявленные нарушения.
 - Загрузите обработанные фото, а также фото заполненного шаблона, в папку на Гугл/Яндекс.диск, откройте доступ по ссылке, прикрепите ссылку в поле ответа.
2. Внимательно изучите предложенные фото. Объясните, почему данные фото не подходят для визуальной диагностики по фото и по какой причине.

Практическое задание 2.

Диагностика осанки в статике при первой очной встрече. Работа с анкетой первичной диагностики.

Задание.

1. Скачайте и распечатайте анкету первичной диагностики.
2. Проведите диагностику ребёнка согласно изученному в этом уроке материалу. Снимите весь процесс на видео, проговаривая вслух все ваши действия.
3. Пришлите в ссылке фото заполненной анкеты и видеозапись с диагностикой.

На видео вам необходимо четко проговаривать свои действия, инструктировать ребёнка. Если пока ребёнка для занятий нет, то можно провести тестирование осанки взрослого.

Практическое задание 3.

Проведение поструральных тестов.

Задание.

1. Скачайте и распечатайте обе анкеты из текущего урока.
2. Проведите поструральные тесты для ребёнка, снимите весь процесс на видео
3. После каждого теста проговорите результаты тестирования.
4. Заполните обе анкеты из текущего урока результатами тестирования.

5. Отправьте ссылку с видеозаписью тестирования и фотографиями (скан-копия) заполненных анкет в поле ответа на домашнее задание.

На видео вам необходимо четко проговаривать свои действия, инструктировать ребёнка. Если пока ребёнка для занятий нет, то можно провести тестирование осанки взрослого.

Практическое задание 4.

Проведение функциональной диагностики.

Задание.

1. Проведите ребёнку функциональные тесты (все 12) как в текущем уроке, снимите весь процесс на видео.
2. После каждого теста проговорите выявленные результаты в соответствии с анкетой, данной в уроке. Распечатывать и прикладывать анкету не нужно.
3. Отправьте ссылку с видеозаписью в поле ответа на домашнее задание.

На видео вам необходимо четко проговаривать свои действия, инструктировать ребёнка. Если пока ребёнка для занятий нет, то можно то можно провести тестирование осанки взрослого.

Помните о том, что ребёнок выполняет тесты, а не упражнение. Не стремитесь добиться от ребёнка идеального выполнения, ваша задача наблюдать за возможностями тела тестируемого

Организационно-педагогические условия реализации программы являются общими для всех рабочих программ и представлены после рабочих программ.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 4. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Цель: формирование профессиональных компетенций слушателей в области планирования и организации занятий по коррекционной гимнастике.

Учебный план дисциплины (модуля)

| № п/п | Наименование разделов, дисциплин (модулей) | Всего ак. час. | Виды учебной работы и трудоемкость (в ак. часах) | | | Форма контроля |
|-------|--|----------------|--|------------------------------|-------------|--|
| | | | Теор. занятия | Практ. занятия/ Консультации | Сам. работа | |
| 4. | Планирование и организация тренировочного процесса | 50 | 11 | 16 | 23 | Зачет |
| 4.1. | Психолого-педагогические аспекты тренировочного процесса | 9 | 4 | | 5 | |
| 4.2. | Дети альтернативного развития. Дети спортсмены. | 6 | 1 | | 5 | |
| 4.3 | Разминка, заминка и подготовка к тренировке | 11 | 2 | 4 | 5 | |
| 4.4 | Тренировка и варианты дальнейшей работы | 10 | 2 | 4 | 4 | |
| 4.5. | Методика составления плана тренировки | 12 | 2 | 6 | 4 | |
| | Консультации | 2 | | 2 | | |
| | Промежуточная аттестация по модулю 3 | | | | | Зачет (по совокупности выполненных практических заданий) |

Содержание дисциплины (модуля) 4.

| Тема и № п/п | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание |
|--|-------------------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Тема 4.1. Психолого-педагогические аспекты тренировочного процесса | Лекция, 4 часа | <p>Успешная коммуникация с родителями: критерии и признаки. Стратегия построения успешной коммуникации. Общение с родителями. Работа со страхами. Работа с манипуляциями со стороны родителей. Выяснение истинной потребности родителя.</p> <p>Важные вопросы первой встречи. Родитель ребенка-контролирующее звено и хранитель необходимой информации о ребенке. Заполнение анкеты (сбор анамнеза). Вопросы о состоянии ребенка. Важность первой консультации с родителем.</p> <p>Окружающая психологическая среда ребенка. Тренерский подход. Нейрофизиологические особенности, мышц отвечающие за осанку. Работа нервной системы. Влияние стресса, состояния</p> |

| | | |
|---|---------------------------------|---|
| | | <p>родителей и нагрузки на детей. Восстановление психоэмоциональной среды. Отношение ребенка к тренировкам. Биологические аспекты реакции организма. Типы родителей. Приемы беседы с родителями. Установка правил и границ с ребенком. Коррекционная структура занятий. Отношение тренера к ребенку. Похвала и негативные оценки. Мотивация ребенка.</p> <p>Педагогические и психологические приемы в работе с детьми. Важные аспекты тренировки с детьми любого возраста. Возрастные особенности. Дисциплина.</p> |
| | Самостоятельная работа, 5 часов | Изучение презентаций к урокам и рекомендованных источников. |
| Тема 4.2. Дети альтернативного развития. Дети спортсмены. | Лекция, 1 час | <p>Характеристика типичных нарушений лиц детей с инвалидностью и ОВЗ различных нозологических групп. Учет нарушений при работе инструктора. Методические рекомендации по работе с различными нозологическими группами детей.</p> <p>Дети спортсмены. Симметричные, асимметричные и смешанные виды спорта. Влияние их на формирование осанки. Нагрузки в некоторых видах спорта, приводящие к различным нарушениям/травмам. Консультация родителей по подбору секции, занятия. Подбор упражнений при определенных нарушениях.</p> |
| | Самостоятельная работа, 5 часов | Изучение презентаций к уроку и рекомендованных источников. |
| Тема 4.3. Разминка, заминка и подготовка к тренировке | Лекция, 2 часа | <p>Виды тренировок и техника безопасности. Тренировки онлайн (подготовка, рекомендации ученикам). Очная тренировка (подготовка, рекомендации ученикам, правила поведения и последствия нарушения, конечная цель).</p> <p>Особенности подготовки и проведения тренировки в онлайн-формате.</p> <p>Инвентарь для занятий. Инвентарь для основной части тренировки. Инвентарь для игры. Коврик, ролл, мяч гимнастический, мяч теннисный, подушка балансировочная, фитбол, лента.</p> <p>Разминка и заминка: значение и методика проведения</p> |
| | Практическое занятие, 4 часа | <p>Техника выполнения упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ягодичный мост - мобилизация ТБС на спине - удержание мяча на голени - тыльное и подошвенное сгибание - кошка-собака - баланс-комплекс на валике <p><i>Текущий контроль – Практическое задание №1</i></p> |

| | | | |
|--|--|---------------------------------|---|
| | | Самостоятельная работа, 5 часов | Изучение презентации и дополнительного материала к уроку. |
| Тема 4.4. Тренировка и варианты дальнейшей работы | | Лекция, 2 часа | Основная часть тренировки. Цели и задачи тренировки. Формула основной части тренировки. Базовые упражнения. Особенности работы с осанкой. Способы организации детей. Игра как часть тренировки. Игра или игровой подход. Простые правила и восприятие. Возможные цели игры. Переключение внимания. Сосредоточение. Формирование схемы тела. Обучение командной работе. Формирование пространственного мышления. Включение торможения. Маскировка задания и т.д. Виды игр. Подвижные игры. Сюжетные игры. Эстафеты. Когда можно использовать игры? Цели игроков. Простая игра. Командная игра. Типы игр. Польза от игр. Включение фантазии при создании игрового задания. Контроль динамики работы. Факторы, влияющие на динамику работы и результаты. Способы проверки динамики. Закрепление результатов. Варианты дальнейшей работы. Результат работы инструктора. Сравнение первичного анкетирования. Варианты занятий для сохранения результата. Количество тренировок в неделю. Значение регулярной физической активности для ребенка, склонного к нарушениям осанки. Родитель - союзник инструктора. |
| | | Практическое занятие, 4 часа | Техника выполнения упражнений: – паровоз – гольфик – ласточка – молот – обезьяна. <i>Текущий контроль - Практическое задание № 2.</i> |
| | | Самостоятельная работа, 4 часа | Изучение презентации и дополнительного материала к уроку. |
| Тема 4.5. Методика составления плана тренировки | | Лекция, 2 часа | Типы нарушения осанки. Статистика нарушения осанки по типам. Типы нарушения осанки: плоская, плоско-вогнутая, круглая, кругло-вогнутая. Тактика работы инструктора при каждом типе нарушения осанки. Какие упражнения нельзя выполнять при каждом типе нарушения осанки. Формула грамотной тренировки. Методика составления плана тренировок. Нормы физических нагрузок по возрасту. Основные принципы тренировки. Роль тестирования при составлении тренировки. Пример работы: итоги функциональных тестов, коррекционные задачи, упражнения. |

| | | |
|--|--------------------------------|--|
| | Практическое занятие, 6 часов | Подготовка и проведение онлайн-тренировки <i>Текущий контроль - Практическое задание 3.</i> |
| | Самостоятельная работа, 4 часа | Изучение презентации к уроку и учебных материалов к уроку. РМ. План-конспект тренировки <i>Текущий контроль - тестирование (тест1).</i> |
| Консультации | Групповая консультация, 2 часа | Сессия «вопрос-ответ» Ответы на вопросы слушателей. Обмен опытом. Обобщение изученного материала по модулю. |
| Промежуточная аттестация по модулю № 4 | | Зачет (по совокупности выполненных практических заданий). |

Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль успеваемости осуществляется с целью проверки процесса усвоения учебного материала по темам модуля.

Текущий контроль включает тестирование по одной из тем модуля (самоконтроль) и проверку выполнения практических домашних заданий. Проверка выполнения заданий предполагает обратную связь от преподавателя на платформе и выставление оценки (принято/не принято).

Тесты для самоконтроля выполняются слушателем в СДО, фиксация результатов тестирования осуществляется в СДО автоматически.

Освоение рабочей программы модуля завершается промежуточной аттестацией в форме зачета (по совокупности выполненных практических заданий). Оценка качества освоения рабочей программы модуля основывается на успешном выполнении практических заданий №№ 1-3.

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) 4.

| | |
|--------------------------------|---|
| Форма промежуточной аттестации | Зачет (по совокупности выполненных практических заданий) |
| Требования к аттестации | Выполнение и положительная оценка выполнения практических заданий №№ 1-3. |
| Критерии оценивания | Выполнено/ не выполнено, принято/ не принято. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Перечень (набор) оценочных средств (заданий, вопросов, тестов и др.):

Тестирование по модулю 4 (задания для самоконтроля).

Тест 1.

Определите тип нарушения осанки в сагиттальной плоскости на рис. 1-3. Выберите один или несколько вариантов ответа:



Рис. 1

1. **Круглая спина**
2. Плоская спина
3. Кругло-вогнутая спина
4. Плоско-вогнутая спина



Рис. 2

1. Круглая спина
2. Плоская спина
3. Кругло-вогнутая спина
4. **Плоско-вогнутая спина**



Рис. 3

1. Круглая спина
2. **Плоская спина**
3. Кругло-вогнутая спина
4. Плоско-вогнутая спина



Рис. 4

1. Круглая спина
2. Плоская спина
3. **Кругло-вогнутая спина**
4. Плоско-вогнутая спина

Практические задания по модулю 4.

Практическое задание 1.

Изучите технику выполнения упражнений:

- ягодичный мост
- мобилизация ТБС на спине
- удержание мяча на голени
- тыльное и подошвенное сгибание
- кошечка-собачка
- баланс-комплекс на валике.

Выполните все упражнения на камеру в собственном исполнении. Проговаривайте сами себе четко все инструкции по выполнению.

Видео с выполненным заданием загрузите на Яндекс.диск или Гугл.диск по одной из инструкций и отправьте ссылку на ваше домашнее задание в комментарии под уроком.

Практическое задание 2.

Изучите технику выполнения упражнений:

Техника выполнения упражнений:

- паровоз
- гольфик
- ласточка
- молот
- обезьяна.

Выполните все упражнения на камеру в собственном исполнении. Проговаривайте сами себе четко все инструкции по выполнению.

Видео с выполненным заданием загрузите на Яндекс.диск или Гугл.диск по одной из инструкций и отправьте ссылку на ваше домашнее задание в комментарии под уроком.

ТРЕБОВАНИЯ К ВИДЕО:

- четко проговаривайте все свои действия как ребёнку на занятии
- видео не должно быть тёмным
- проверьте качество звука на видео
- в кадре вас должно быть видно в полный рост.

Практическое задание 3.

Задание.

1. Составьте план-конспект коррекционной тренировки для ребенка (из урока «Фотоосанкометрия»).
2. Проведите тренировку согласно плану-конспекту.
3. Запишите на видео основную часть тренировки (без разминки и заминки) по составленному вами плану-конспекту. Допускается сокращенный формат выполнения упражнений (один подход по 3-4 повторения). Используйте ранее изученные упражнения.

4. Загрузите план-конспект и видеозапись тренировки на Яндекс.диск или Гугл.диск и отправьте ссылку на ваше домашнее задание в комментарии под уроком.

Организационно-педагогические условия реализации программы являются общими для всех рабочих программ и представлены после рабочих программ.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 5. ЮРИДИЧЕСКИЕ И МАРКЕТИНГОВЫЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ

Цель: формирование профессиональных компетенций слушателей в области продвижения и оказания услуг.

Учебный план дисциплины (модуля) 5

| № п/п | Наименование разделов, дисциплин (модулей) | Всего ак. час. | Виды учебной работы и трудоемкость (в ак. часах) | | | Форма контроля |
|-------|---|----------------|--|---------------------------------|-------------|--|
| | | | Теор. занятия | Практ. занятия/ Консультации | Сам. работа | |
| 5. | Юридические и маркетинговые аспекты работы | 26 | 8 | 2 | 16 | Зачет |
| 5.1. | Самопрезентация: как упаковать себя и избавиться от синдрома самозванца | 7 | 3 | | 4 | |
| 5.2. | Основы маркетинга | 11 | 3 | | 8 | |
| 5.3 | Правовые основы начала ведения бизнеса | 6 | 2 | | 4 | |
| | Консультации | 2 | | 2 | | |
| | Промежуточная аттестация по модулю 3 | | | | | Зачет (по совокупности выполненных практических заданий) |

Содержание дисциплины (модуля) 5.

| Тема и № п/п, название темы | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание |
|--|-------------------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Тема 5.1. Самопрезентация: как упаковать себя и избавиться от синдрома самозванца | Лекция-практикум, 3 часа | Понятие личного бренда. Тест на состояние: эмоции, тело, ум, наблюдение. Управление вниманием, эмоциями. Тест «синдром самозванца». 4 стадии обучения. Система личного бренда (позиционирование и самопрезентация, активные социальные сети, публичность, расширение круга влияния, упакованные |

| | | |
|--|---------------------------------|---|
| | | <p>продукты и услуги, развитие личности, актуализация себя и услуг). Схема привлечения клиентов. Работа со страхами. Практика «Внутренний ресурс». Соблюдение техники безопасности. Экспресс-метод выявления страха.</p> <p>Практика: что стоит за моим страхом? Сценарий практики. Экспресс-метод выявления страха. Внутренний ресурс.</p> |
| | Самостоятельная работа, 4 часа | <p>Изучение презентации к уроку и рекомендованных источников.</p> <p>Выполнение упражнений из практикума</p> |
| Тема 5.2. Основы маркетинга | Лекция-практикум, 3 часа | <p>Элементы системы маркетинга. Услуга-проблема. Услуга-решение (оффер). Целевая аудитория. Что необходимо в общении с клиентом? Примеры офферов. Инструмент-опрос родителей. Реклама - охват. Источники платного и бесплатного трафика. Пост-список. Конверсионный элемент. Резюме.</p> <p>Современные инструменты привлечения клиентов.</p> <p>Упражнения.</p> |
| | Самостоятельная работа, 8 часов | <p>Изучение презентации к уроку и рекомендованных источников, выполнение рекомендованных упражнений практикума (упражнения по повышению охвата - составление поста-списка, определение конверсионных элементов, создание воронки продаж).</p> <p>Практическое задание № 1: Создание аккаунта (личного чата), разработка прайса на услуги.</p> |
| Тема 5.3. Правовые основы начала ведения бизнеса | Лекция-практикум, 2 часа | <p>ИП и самозанятость. Преимущества и недостатки формы ведения бизнеса. Применение кассы. Налоги. Правовые основания для ведения практики с детьми. Физкультурно-оздоровительные услуги. Информационно-консультационные услуги. Оформление договора с клиентом. Порядок оказания услуг. Использование фото/видео с участием ребенка. Условия обработки персональных данных. Ответственность и гарантии.</p> |
| | Самостоятельная работа, 4 часа | <p>Изучение презентаций к уроку и рекомендованных источников.</p> <p>Изучение и анализ ресурсов ФНС https://npd.nalog.ru/ для использования их в практической работе.</p> |
| Консультации | Групповая консультация, 2 часа | <p>Сессия «вопрос-ответ»</p> <p>Ответы на вопросы слушателей. Обмен опытом.</p> |
| Промежуточная аттестация по модулю № 5 | | <p>Зачет (по совокупности выполненных практических заданий)</p> |

Формы аттестации и оценочные материалы

Освоение рабочей программы модуля завершается промежуточной аттестацией в форме зачета (по совокупности выполненных практических заданий).

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) 5.

| | |
|--------------------------------|---|
| Форма промежуточной аттестации | Зачет (по совокупности выполненных практических заданий) |
| Требования к аттестации | Выполнение и положительная оценка выполнения практического задания № 1. |
| Критерии оценивания | Выполнено/ не выполнено, принято/ не принято. |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Практические задания по модулю 5.

Практическое задание 1.

Создание аккаунта, разработка прайса на услуги.

Задание.

Создайте личную страницу инструктора в любой из соцсетей, разместите коммерческое предложение и прайс на услуги, ссылку на аккаунт разместите на платформе в поле с ответом, предоставьте доступ для проверки.

Если создать личный аккаунт в соцсети в настоящее время не планируете, то коммерческое предложение и прайс загрузите в папку на Гугл/Яндекс.диск, откройте доступ по ссылке, прикрепите ссылку в поле ответа.

Организационно-педагогические условия реализации программы являются общими для всех рабочих программ и представлены после рабочих программ.

МОДУЛЬ 6. ПРАКТИКА

Цель: формирование профессиональных компетенций слушателей в области проведения тренировочных мероприятий по коррекционной гимнастике.

Учебный план дисциплины (модуля)

| № п/п | Наименование разделов, дисциплин (модулей) | Всего ак. час. | Виды учебной работы и трудоемкость (в ак. часах) | | | Форма контроля |
|-------|--|----------------|--|------------------------------|-------------|----------------|
| | | | Теор. занятия | Практ. занятия/ Консультации | Сам. работа | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|------|--------------------------------------|----|--|----|---|-------|
| 6. | Практика | 36 | | 32 | 4 | |
| 6.1. | Задание на практику | 3 | | | 4 | |
| 6.2. | Проведение онлайн тренировок | 18 | | 18 | | |
| 6.3. | Проведение фотоосанкометрии | 10 | | 10 | | |
| | Консультации | 4 | | 4 | | |
| | Промежуточная аттестация по модулю 5 | | | | | Зачет |

Содержание программы практики

| Тема и № п/п, название темы | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание |
|--|-------------------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Тема 6.1. Задание на практику | Самостоятельная работа, 4 часа | Вводный инструктаж. Просмотр обучающих видео - примеры построения онлайн-тренировок. |
| Тема 6.2. Проведение онлайн-тренировок | Практическое занятие, 8 часов | Практическое задание 1. Подготовка и проведение онлайн-тренировок |
| Тема 6.3. Проведение фотоосанкометрии | Практическое занятие, 10 часов | Практическое задание 2. Проведение фотоосанкометрии по типу «до/после» |
| Консультации | Групповая консультация, 4 часа | Подведение итогов практики (отчеты о практике) |
| Промежуточная аттестация по модулю № 6 | | Зачет (по результатам отчета о практике) |

Формы аттестации и оценочные материалы

Освоение программы практики завершается промежуточной аттестацией в форме зачета. Зачет выставляется по результатам подведения итогов практики на групповой консультации.

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) 6

| | |
|---------------------------------------|---|
| Форма промежуточной аттестации | Зачет (по результатам отчета о практике). |
| Требования к промежуточной аттестации | Выполнение практических заданий, предусмотренных программой практики. |

| | |
|---------------------|---|
| Критерии оценивания | <p>Практическое задание 1. Проведено не менее 3 онлайн-тренировок, при проведении тренировок слушатель демонстрирует владение методикой проведения используемых упражнений, выполняет их без существенных ошибок.</p> <p>Практическое задание 2. Слушатель выполнил фотоосанкометрию без существенных ошибок.</p> |
| Оценка | Зачтено/не зачтено |

Перечень (набор) оценочных средств (заданий, вопросов, тестов и др.):

Практическое задание 1

Задание

1. Составьте план-конспекты пяти тренировок длительностью 50 минут различной коррекционной направленности (общеразвивающая, антивальгус, для осанки по типу плоской, для осанки по типу круглой и т.п).
2. Проведите эти тренировки онлайн (время и дата проведения согласовывается с руководителем практики).

Формат тренировки следующий: представьте, что вы проводите онлайн-тренировку для группы детей, тренировка состоит из разминки, основной части и заминки, при желании можете включить в нее игровые моменты. В основной части тренировки используйте только те упражнения, которые есть в базе упражнений курса.

Практическое задание 2

Задание

1. Скачайте фотографии троих детей по предоставленной ссылке.
2. Изучите фотографии каждого ребенка, расчертите их для наглядности, сравните фотографии до/после и обратите внимание на то, какие изменения произошли в осанке ребенка в течение курса упражнений. Откройте файл для самопроверки и проверьте правильность своего ответа самостоятельно.
3. В поле ответа напишите свои выводы по проделанной работе: получилось ли увидеть разницу на фотографиях, соответствуют ли ваши выводы информации данной в файле для самопроверки.

Организационно-педагогические условия реализации программы являются общими для всех рабочих программ и представлены после рабочих программ.

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка качества освоения программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по всем дисциплинам (модулям) программы и итоговую аттестацию.

3.1. Текущий контроль знаний и промежуточная аттестация

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации, критерии оценки и оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации, представлены в рабочих программах дисциплин (модулей).

3.2. Итоговая аттестация

Освоение программы завершается итоговой аттестацией в форме практико-ориентированного экзамена, состоящего из выполнения практической экзаменационной работы и презентации экзаменационной работы (видеоурок и отчет).

Экзамен является заключительным этапом обучения и имеет своей целью систематизацию и закрепление полученных знаний, сформированных умений и практического опыта и применение их при решении конкретных практических задач, возникающих в профессиональной деятельности.

К итоговой аттестации допускается слушатель, в полном объеме выполнивший учебный план (индивидуальный учебный план) по программе, получивший зачет по всем модулям программы.

Экзамен проводится с использованием дистанционных образовательных технологий.

Информация о проведении экзамена, о дате, времени и способе выхода на связь для его прохождения доводится до слушателя посредством передачи по электронной почте либо размещения в личном кабинете слушателя.

По результатам профессиональной переподготовки слушателям, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается диплом о профессиональной переподготовке установленного образца.

При освоении программы параллельно с получением среднего профессионального образования или высшего образования диплом о профессиональной переподготовке выдается одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть программы и (или) отчисленным из организации, осуществляющей обучение, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

Этапы итоговой аттестации:

1 этап: Выполнение экзаменационной практико-ориентированной работы

Содержание этапа:

1. Сбор анамнеза

Задание: Соберите анамнез, задавая родителю вопросы первой встречи, заполните анкету первичной диагностики.

Прикрепите к файлам экзаменационной работы видео или аудио запись опроса родителя, фото заполненной анкеты.

Используйте чек-лист для выполнения задания

2. Визуальная диагностика

Задание: Проведите осмотр ребёнка очно, заполните анкету первичной диагностики. Сфотографируйте ребёнка, обработайте (расчертите) фото для полной картины диагностики.

Прикрепите к файлам экзаменационной работы фото ребёнка и фото заполненной анкеты.

3. Определение коррекционных задач

Задание: По результатам диагностики определите коррекционные задачи для ребёнка и составьте их перечень.

Пример коррекционных задач:

Упражнения на ось ноги в опоре

Упражнения на регион таза

Работа с длинными мышечными цепями

Работа с мобильностью грудного отдела и подвижностью ГБД

Усиление тонуса ромбовидных мышц и зубчатых

Растяжение/расслабление грудных мышц

Работа с глазодвигательным и вестибулярным аппаратом

4. Составление плана-конспекта первой тренировки с ребёнком

Задание: Составьте план тренировки, которую вы будете проводить на экзамене.

5. Проведение тренировки и подготовка видеоурока

Задание: Провести тренировку с ребёнком по составленному плану-конспекту, снять видеоурок.

Требования к видео:

- четко проговаривайте все свои действия ребёнку на занятии;
- видео не должно быть тёмным;
- проверьте качество звука на видео;
- установите камеру на штатив, в кадре ребёнка (желательно и вас) должно быть видно в полный рост.

2 этап. Подготовка презентации экзаменационной работы

Оформление презентации проделанной работы по плану:

1. Краткое описание.
2. Описание ребенка и жалоб.
3. Общие выводы из беседы, тестирования и наблюдения.
4. Выявленные нарушения.
5. Тренировочные и коррекционные задачи.
6. План-конспект с распределением по времени.
7. Выводы о проведенной тренировке.

Пример:

Работу выполнил: _____(ФИО)

Краткое описание: экзаменационная работа представляет собой составление и проведение коррекционной тренировки для ребенка __ лет (мальч./дев) с предварительной оценкой возможных нарушений осанки путем фотоосанкометрии, осмотра в статике, поструральных и функциональных тестов.

Первая встреча с ребенком и проведение тестирования осанки __.__.____г

Общие выводы из опроса родителя (жалобы родителя и ребенка, режим дня и питания и т.п.): (перечислить выводы)

Выводы о возможных нарушениях осанки на основе проведенного тестирования осанки (фотоосанкометрия, осмотр в статике, поструральные и функциональные тесты): (перечислить выводы)

На основании проведенного тестирования осанки поставлены следующие коррекционные задачи: (перечислить задачи)

Для первой тренировки поставлены следующие задачи: (перечислить задачи)

В соответствии с задачами первой тренировки составлен план-конспект.

Краткий план-конспект первой тренировки (с распределением по времени).

Выводы о проведенной тренировке: (перечислить выводы)

Оценочные средства

Оценочные средства для проведения экзамена представляют собой комплексное задание, направленное на проверку профессиональных компетенций.

Предметы оценивания – профессиональные компетенции.

Объект оценивания – процесс деятельности (правильность составления плана-конспекта, применения методики занятий, соблюдение правил техники безопасности).

Критерии и показатели результатов освоения программы

Результаты итоговой аттестации определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

| Оценка | Критерии оценки результатов освоения программы |
|---------------------|--|
| Отлично | Слушатель качественно выполнил практическое задание, продемонстрировал знание теоретического материала курса и умение самостоятельно применять его, а именно: 1) провел информативную беседу с родителем; 2) корректно собрал информацию о физическом состоянии ребёнка посредством визуальной диагностики, фотоосанкометрии, функциональных тестов; 3) составил план-конспект с учётом собранного анамнеза, возраста, физической подготовленности, состояния ребёнка; 4) провел видео-урок в соответствии с планом-конспектом и методическими рекомендациями, с соблюдением техники безопасности; 5) качественно оформил отчетную работу и презентацию к защите. |
| Хорошо | Выставляется при наличии <i>несущественных</i> недостатков по 1-3 вышеперечисленным критериям. |
| Удовлетворительно | Выставляется при наличии <i>существенных</i> недостатков по 1-2 вышеперечисленным критериям или наличии <i>несущественных</i> недостатков по 4-5. |
| Неудовлетворительно | Выставляется при наличии существенных недостатков по 3 и более критериям и/или при невыполнении части работы. |

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В образовательной организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- Электронные информационные ресурсы.
- Электронные образовательные ресурсы.
- Совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих и технологических средств.

Данная среда способствует освоению слушателями программы в полном объеме независимо от их места нахождения.

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность осуществлять планирование образовательного процесса, размещение и сохранение материалов программы, фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы слушателями, контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Консультационная и информационная поддержка слушателей осуществляется с помощью образовательной платформы Геткурс, а также посредством мессенджера Телеграм.

Программа обеспечивается учебно-методической документацией и материалами.

Преподавателям для проведения занятий с использованием дистанционных образовательных технологий необходимы:

- компьютер или ноутбук с встроенной камерой, с набором офисных программ Microsoft Office и доступом в Интернет;
- мультимедийное оборудование;
- принтер;
- доступ к сервису для проведения видеоконференций (Zoom или аналогичный);
- электронные презентации.

Информационное обеспечение учебного процесса определяется возможностью свободного и качественного доступа педагогических работников и слушателей к информационно-телекоммуникационной сети Интернет с использованием установленных программно-технических средств ков на скорости не ниже 512 Кбит/с.

Для входа в личный кабинет на платформе Геткурс и просмотра электронных образовательных ресурсов при освоении программы слушателю необходимо иметь:

- рабочее место слушателя (аудитория, кабинет, иное помещение);
- компьютер (ноутбук) или смартфон (обеспечивается слушателем самостоятельно);
- комплект программного обеспечения (для ПК: ОС Windows 7+ или Mac OS X от 10.7+; для смартфона: операционная система Android версии 5.0 и выше, а также ОС iOS версии 10.0 и выше).

Информационные системы, обеспечивающие функционирование электронной информационно-образовательной среды:

- Сайт в информационно-коммуникационной сети «Интернет» <https://osteomama.ru/>.

- Программа для ЭВМ «Геткурс 2.0» (система дистанционного обучения). <https://osteotrener.com>.
- Система учета контингента обучающихся (реализована в программе для ЭВМ «Геткурс 2.0» на образовательной платформе «Геткурс», которая позволяет фиксировать дату и время входа слушателей для занятий, дату прохождения каждого урока, всех форм текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации, статус всех заданий).
- Telegram-мессенджер или иной мессенджер для создания чатов со слушателями с целью информирования и оперативного реагирования на вопросы слушателей, возникающие при выполнении заданий.

Организация обеспечена доступом к глобальной сети. Доступ к глобальной сети Интернет осуществляется круглосуточно, по безлимитному тарифному плану.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

ООО «Наитие» обеспечено материалами по всем учебным дисциплинам (модулям) программы.

Консультации педагогическими работниками проводятся посредством чатов на образовательной платформе Геткурс и мессенджера Телеграм по запросу слушателя.

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года №273 «Об образовании в Российской Федерации». [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>.
3. Федеральный закон от 27.11.2018 N 422-ФЗ «О проведении эксперимента по установлению специального налогового режима «Налог на профессиональный доход». [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>.
4. Федеральный закон от 27.07.2006 N 152-ФЗ «О персональных данных». [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>.
5. Закон РФ от 07.02.1992 N 2300-1 «О защите прав потребителей» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>.
6. Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 апреля 2022 года N 237н. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>.

Литература (основная)

1. Физическая реабилитация при дефектах осанки и плоскостопии. Методические рекомендации. Екатеринбург: Издательство Уральского университета. 2002. [Электронный ресурс].

// URL :https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1141/1/umk_2002_024.pdf (в свободном доступе).

2. Майерс Томас. Фасциальный релиз для структурного баланса / Тома Майерс, Джеймс Эрл ; перевод с англ. К.С. Мищенко. – Киев: Форм Украина, 2020. [Электронный ресурс]. URL: <https://osteotrener.com/pl/fileservice/user/file/download/h/690a5afdede3ce9e640615b2b36a4da8.pdf>.

3. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. URL: https://edu.tatar.ru/n_chelny/page92695.htm/page501415.htm.

4. Физическая реабилитация при дефектах осанки и плоскостопии. Методические рекомендации. Екатеринбург: Издательство Уральского университета. 2002. [Электронный ресурс]. URL : https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1141/1/umk_2002_024.pdf

Электронные ресурсы:

Электронные библиотеки:

1. Курс и электронная библиотека курса на платформе «Геткурс». URL: <https://osteotrener.com/>.

2. Электронно-библиотечная система «Лань». URL: <https://e.lanbook.com>.

3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». URL: <https://cyberleninka.ru/>.

4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. URL: <https://www.elibrary.ru/>.

5. Российская государственная библиотека. URL: <https://www.rsl.ru>.

6. Электронная библиотека Московского государственного психолого-педагогического университета (ЭБ МГППУ). URL: Электронная библиотека МГППУ <https://psychlib.ru/>.

Дополнительная литература и другие источники, доступные в электронных библиотеках:

1. Анатомия в 3D. Наглядное пособие [Видеозапись]. URL:

<https://osteotrener.com/pl/teach/control/lesson/view?id=281360008>.

2. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений. /Под редакцией В.П. Зинченко. - М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК». 1997.

[Электронный ресурс]. URL: http://elib.gnpbu.ru/text/bernshteyn_biomehanika-i-fiziologiya_1997/go,4;fs,1.

3. Власова, И.А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова. - Челябинск : ЧГИК, 2017. - 157 с. - ISBN 978-5-94839-628-6. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/177723>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Геслак Д. Адаптивная физкультура для детей с аутизмом : Методические основы и базовый комплекс упражнений для увеличения физической активности детей и подростков с РАС / Дэвид С. Геслак ; пер. с англ. У. Жарниковой. – Екатеринбург : Рама Паблишинг, 2019. – 192 с. [Электронный ресурс]. URL : <https://ramapublish.com/files/uploads/973d191d8746de5463f1a517599340c5.pdf>.
5. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. - 2-е изд., стер. - Москва : Спорт-Человек, 2020. — 616 с. — ISBN 978-5-907225-56-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/165141>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Засядько К.И., Мищенко И.А., Субботина Е.А. Динамика показателей психофизического состояния подростков с задержкой психического развития под влиянием адаптивной коррекционно-развивающей гимнастики // Вестник российских университетов. Математика. 2011. №1. [Электронный ресурс]. URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-pokazateley-psihofizicheskogo-sostoyaniya-podrostkov-s-zaderzhkoj-psiicheskogo-razvitiya-pod-vliyaniem-adaptivnoy](https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-pokazateley-psihofizicheskogo-sostoyaniya-podrostkov-s-zaderzhkoj-psiicheskogo-razvitiya-pod-vliyaniem-adaptivnoy-podrozkov-s-zaderzhkoj-psiicheskogo-razvitiya-pod-vliyaniem-adaptivnoy).
7. Зельдин Леонид Михайлович. Развитие движения при различных формах ДЦП [Электронный ресурс] / Леонид Зельдин. - 2-е изд. (электронное). - Москва : Теревинф, 2013. - 135 с. RL : Фонды - Российская государственная библиотека | НЭБ (rusneb.ru). Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Спорт-Человек, 2021. - 520 с. - ISBN 978-5-907225-59-6. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/165158>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.
9. Момент А.В. Рационализация способности поддержания вертикальной позы у детей младшего школьного возраста со сколиотической осанкой посредством занятий оздоровительно-коррекционной гимнастикой. // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №10 (164). [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ratsionalizatsiya-sposobnosti-podderzhaniya-vertikalnoy-pozy-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-so-skolioticheskoy-osankoy>.
10. Мышцы груди: функциональная анатомия. [Видеозапись]. [Электронный ресурс]. URL : <https://osteotrener.com/pl/teach/control/lesson/view?id=263369943&editMode=0>.
11. Мудриевская Е.В. Гимнастика с элементами йоги : учебное пособие / Мудриевская Е.В. - Саратов : Вузовское образование, 2021. - 81 с. - Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/107082.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

12. Практикум с нейропсихологом [Видеозапись]. / [Электронный ресурс]. URL : <https://osteotrener.com/pl/teach/control/lesson/view?id=285861901&editMode=0>
13. Растягивайся и расслабляйся. Мэксин Тобиас, Мэри Стюарт (пер. сангл. И.В. Савельев, Т.С. Бухова), М.: Изд. «Физкультура и спорт».1994. - 159 с. [Электронный ресурс]. URL : https://cid.moscow/wp-content/uploads/2020/06/M_Styuart_Rastyagivaysya_i_rasslablyaysya.pdf.
14. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник – М. 2021 – 520 с. Текст : электронный // URL : <https://e.lanbook.com/book/165158>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.
15. Фасция. Таинственный мир под кожей [Видеозапись]. / Официальный блог Анастасии Дубинской и компании Revitonica. [Электронный ресурс]. URL: <https://osteotrener.com/pl/teach/control/lesson/view?id=263369943&editMode=0>.
16. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. – 2003. [Электронный ресурс]. URL: https://aupam.ru/pages/fizkult/ch_mafk/index.html.

Литература и электронные пособия доступны к изучению в электронной библиотеке ООО «Наитие» по сетевому адресу: <https://osteotrener.com/> или в свободном доступе в сети Интернет, в том числе в публичных электронных библиотеках.

Электронные ресурсы предоставляются слушателям бесплатно. Удаленный доступ к отдельным источникам в электронных библиотеках может быть предоставлен после предварительной регистрации слушателя в них и получения подтверждения.

Интернет-порталы и сайты:

1. MARKETOPEDIA - онлайн энциклопедия маркетинга: сайт. URL: <https://marketopedia.ru> (дата обращения 28.12.2022).
2. Официальный блог Анастасии Дубинской и компании Revitonica: сайт. URL: <https://www.youtube.com/@Revitonica?app=desktop> (дата обращения 27.12.2022).
3. Официальный интернет-портал правовой информации. URL: WWW.PRAVO.GOV.RU.
4. Российское образование. Федеральный портал. URL: <https://edu.ru/> (дата обращения 27.12.2022).
5. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения 27.12.2022).

4.3. Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками ООО «Наитие», а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях гражданско-правового договора.

Требования к квалификации педагогических работников, обеспечивающих реализацию программы, определяются согласно требованиям Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования»), утвержденного приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 11 января 2011 № 1н, с учетом особенностей программы и содержания профессиональных модулей.

4.4. Организация образовательного процесса

Обучение осуществляется с использованием системы дистанционного обучения (СДО) – платформы электронного обучения, расположенной по сетевому адресу: <https://osteotrener.com> (далее – платформа электронного обучения).

СДО обеспечивает единое информационное пространство для накопления и систематизации образовательного, информационного и аттестационного контента, проведение электронного обучения в синхронном и асинхронном режимах, проведение тестирования и всех форм аттестаций.

Взаимодействие слушателей с педагогами осуществляется непосредственно на платформе Геткурс с использованием сервисов, позволяющих информировать слушателей и оперативно реагировать на их вопросы, а также посредством видеоконференций в Zoom (других сервисах), чата обучения в Телеграм.

При реализации программы применяется форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы, использовании дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Образовательная деятельность слушателей предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: видеолекции, групповые консультации (сессии «вопрос-ответ»), самостоятельная работа и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом.

Для всех видов занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Все слушатели получают авторизованный доступ к СДО по сетевому адресу <https://osteotrener.com> и к материалам программы. Доступ в личный кабинет слушателя осуществляется путем введения уникального логина и пароля.

Доступ к модулям открывается в личном кабинете по расписанию.

Возможности СДО, ее сервисов, обмена сообщениями обеспечивают информирование и консультирование слушателей, организацию всех видов учебной деятельности, контроль результатов обучения.

Для всех профессиональных модулей имеются наглядные пособия, учебно-методические и оценочные материалы, которые размещены в СДО, что позволяет слушателям самостоятельно осваивать теоретический материал, выполнять практические работы, проходить аттестацию.

В СДО размещены видеозаписи лекций и презентации к ним в pdf-формате.

Программой предусмотрены задания, направленные на формирование практических умений и навыков слушателя по организации и планированию занятий по коррекционной гимнастике, а также большой объем самостоятельной работы.

Изучение учебных дисциплин (модулей) предполагает следующий алгоритм самостоятельной работы слушателей:

1. просмотр видеолекций и презентаций к ним;
2. изучение дополнительных материалов (литературы, учебных пособий, статей, Интернет-ресурсов);
3. тестирование и/или выполнение практических заданий;
4. прохождение промежуточной аттестации.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Активно-пассивные упражнения - выполняются клиентом с помощью ассистента

Активные упражнения - активное сокращение мышц самостоятельно

Антеверсия - увеличение угла, который головка и шейка бедра образует по отношению к фронтальной плоскости тела

Антеторсия - увеличение угла, который головка и шейка бедра образует по отношению к мышечкам бедр

АФК - адаптивная физическая культура

Вегетативная (автономная) нервная система - отвечает за функции внутренних органов, сердечно-сосудистой системы и обмена веществ

Вентральный - брюшной, находящийся ближе к передней поверхности тела

ГБД - грудобрюшная диафрагма

ГС - голеностопный сустав

Двигательный режим - рациональное использование и распределение различных видов двигательной активности больного на протяжении дня в определенной последовательности по отношению к другим средствам комплексной терапии

Динамические упражнения - это чередование сокращения с последующим расслаблением мышц, с изменением их длины

Динамический стереотип - доведение до автоматизма привычки сидеть, стоять, и ходить с правильным положением головы, туловища и конечностей

Дистальный - находящийся дальше от срединной горизонтальной плоскости

Дорсальный - спинной, находящийся позади

Идеомоторные физические упражнения - мысленное представление движения

Изометрическое сокращение мышцы - напряжение без изменения длины

Изотоническое сокращение мышцы - напряжение с изменением длины

ИП - исходное положение

Каудальный - находящийся дальше от головы

Компенсаторный наклон головы - наклон головы противоположный наклону корпуса

Компенсация - одна из важнейших адаптационных реакций организма на повреждения, выражающаяся в том, что органы и системы, не пострадавшие от действия повреждающего

агента, берут на себя функцию разрушенных структур путем заместительной гиперфункции или качественных изменений функции (Ф.З. Меерсон, 1981).

Концентрическое сокращение мышцы - напряжение с уменьшением длины

Корригирующие упражнения - это специальные упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации (восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей), т.е. восстановительной функции и с целью профилактики дефектов осанки

Косой таз - деформация таза во фронтальной плоскости, образуется изгиб в поясничном отделе позвоночника вправо или влево

Краниальный - находящийся ближе к голове

Круглая спина - увеличен грудной кифоз на протяжении всего грудного отдела позвоночника, плечи сведены, сглажен поясничный лордоз

Кругловогнутая спина - увеличены все физиологические изгибы позвоночника, голова, шея, плечи наклонены вперед, живот выступает, растянуты мышцы спины, брюшного пресса, ягодиц и задней поверхности бедер, увеличен угол наклона таза

КС - коленный сустав

Латеральный - находящийся дальше от срединной линии

Локомоция - совокупность согласованных движений, с помощью которых человек активно перемещается в пространстве

Лордоз/кифоз - нормальные физиологические изгибы позвоночного столба

ЛУР - лабиринтный установочный рефлекс

ЛФК - лечебная физическая культура

Медиальный - находящийся ближе к середине

МО - моторный онтогенез

Мфр - миофасциальный релиз/расслабление. Упражнения, помогающие расслабить мышцы, фасции

НПП - нейтральное положение позвоночника. Положение тела, при котором каждый его сустав находится в оптимальной анатомической позиции. Также сокращенно может обозначаться буквой (N)-нейтраль

Общеукрепляющие упражнения - применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения, дыхания

ОДА - опорно-двигательный аппарат

Осанка - привычная непринужденная поза человека, формируется с рождения, определяется симметричным положением туловища и конечностей относительно вертикальной оси позвоночника и углом наклона таза

Пассивные упражнения - выполняются при пассивном состоянии клиента, полностью помощником

ПКО - пояснично-крестцовый отдел

Плоская спина - сглажены все физиологические изгибы позвоночника, угол наклона таза уменьшен, спина производит впечатление доски

Плосковогнутая спина - грудной кифоз сглажен, а поясничный лордоз увеличен, мышцы живота ослаблены, увеличен угол наклона таза

Позвоночник - часть скелета, служащая органом движения и опоры

ПОП - поясничный отдел позвоночника

Постуральные нарушения - это нарушение постуры. Постура определяется как позиция, сохраняемая телом либо в процессе мышечной активности, либо в результате скоординированного сокращения группы мышц, специально работающих для ее поддержания. В соответствии с этим она бывает динамическая-это то, как вы держите себя, когда двигаетесь. Например, идете или бежите; и статическая-это то, как вы себя держите, когда не двигаетесь. Например, стоите или сидите.

ПП - плечевой пояс

Приставной шаг - норма. Этап в развитии. Но опорные ноги должны быть симметрично используемы. Проблема, если ребенок использует только 1 сторону

Проксимальный - находящийся ближе к срединной горизонтальной плоскости

Пронация - вращение сустава внутрь

Проприоцепция - способность организма воспринимать относительное положение своего тела и его движений в пространстве посредством рецепторов

Распластывание (плоскостопие) - изменение формы стопы, характеризующееся опущением ее продольного и поперечного сводов с потерей всех ее рессорных (амортизирующих) функций

Реабилитация - комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление (или компенсацию) нарушенных функций организма, а также социальных функций и трудоспособности больных и инвалидов

Релаксационные физические упражнения - снижают тонус мышц, создают условия отдыха

Ретроверсия - уменьшение угла, который головка и шейка бедра образует по отношению к фронтальной плоскости тела.

Ретрогортсия - уменьшение угла, который головка и шейка бедра образует по отношению к мышцам бедра

Синартроз - непрерывное соединение костей посредством соединительной ткани

Синостоз - непрерывное соединение костей посредством костной ткани

Синхондроз - непрерывное соединение костей посредством гиалинового хряща

Скрученный таз - деформация таза в горизонтальной плоскости, происходит вращение таза по часовой или против часовой стрелки, с образованием сколиотической дуги в поясничном отделе позвоночника вправо или влево

Статические упражнения – выполняются без движения в виде напряжения отдельных мышечных групп, без изменения длины

Супинация - вращение сустава кнаружи

Сутулая спина - увеличен грудной кифоз на уровне верхней трети грудного отдела позвоночника при одновременном сглаживании поясничного лордоза

ТБС - тазобедренный сустав

ТМО - твердая мозговая оболочка

Тренировка в ЛФК - строго дозированные физические нагрузки применительно к больным и ослабленным пациентам – основа лечебного действия ЛФК

Триггерная точка - это сверхраздраженный участок, прощупываемый узелок в тугих полосах скелетных мышц

Упражнения в сопротивлении - способствуют укреплению мышц, повышению их эластичности; оказывают стимулирующее влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, обмен веществ

Фасция - соединительнотканная оболочка, покрывающая органы, сосуды, нервы и образующая футляры для мышц у позвоночных животных и человека; выполняет опорную и трофическую функции

Физическая культура - это вид культуры человека и общества. Это деятельность и ее социальные и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека к жизни, оптимизации его состояния и развития; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов.

ФР - физическое развитие

Ходьба - циклический акт передвижения, в котором периодически повторяются вновь и вновь одни и те же фазы

ЦНС - центральная нервная система

Экстероцепция - способность организма воспринимать через кожный покров тела раздражения, сигнализирующие о состоянии окружающей среды

Эксцентрическое сокращение мышцы - напряжение с увеличением длины

Авторы-составители: