

Общество с ограниченной ответственностью «НАИТИЕ»



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР  
Генеральный директор ООО «Наитие»  
Р.Н. Нуязина  
«19» декабря 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**«Инструктор коррекционной гимнастики для детей»**

**(260 часов)**

Москва, 2022

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Нормативные правовые основания разработки программы

Программа профессиональной переподготовки «Инструктор коррекционной гимнастики для детей» (далее – программа) является дополнительной профессиональной программой и представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий, форм аттестаций, разработанный и утвержденный ООО «Наитие» (далее – организация, осуществляющая обучение) с учетом потребностей рынка труда.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- 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»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура», утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 968;
- 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.

### 1.2. Цель реализации программы

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

### 1.3. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, квалификации,

### трудо-вых функций и (или) уровней квалификации

Область профессиональной деятельности выпускников (по Реестру Минтруда): 01 Образование и наука, 03 Социальное обслуживание, 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 и уровень квалификации, нового вида деятельности, новой квалификации в соответствии с профессиональным стандартом 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта».

Вид экономической деятельности					
93.1 Деятельность в области спорта					
93.2 Деятельность в области отдыха и развлечений					
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	<b>Код Д</b> Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию населения	Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения	D/01.5	5
	4229 Инструкторы фитнес-клубов, спортивных зон отдыха и организаторы спортивных программ		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
Общие компетенции:					
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;					
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;					
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.					

#### 1.4. Планируемые результаты обучения

Выпускник, освоивший программу, должен обладать следующими общими (ОК) и профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура» и выполнять следующие трудовые функции в соответствии с профессиональным стандартом код 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»:

Вид деятельности (ФГОС СПО)	Компетенции	Трудовые функции	Шифр компетенции в программе
В.Д. 1 Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп (по выбору)	ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.	D/01.5 Планирование и реализация мероприятий по физическому воспитанию населения	ПК1. Способен определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия
	ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.	D/02.5 Подготовка и выполнение с детьми и подростками групповых занятий по программам детского и подросткового фитнеса	ПК2. Способен проводить занятия с населением различных возрастных групп.
	ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.		ПК 3. Способен осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок в процессе проведения занятий.
	ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.	D/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, основы биомеханики движения;

- анатомические, физиологические и психологические особенности детей;
  - систему показателей для оценки физической подготовленности детей к занятиям, систему оценки физической подготовленности, физических возможностей детей перед занятиями;
  - общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений;
  - методику тренировки и комплексы;
  - основные нормативные документы по профилю деятельности;
- должен уметь:
- проводить диагностику осанки и коррекционную работу по исправлению осанки с применением методики коррекционной гимнастики в работе с детьми разных возрастов (от 4-х лет и старше);
  - разрабатывать комплекс оздоровительных упражнений с учетом индивидуальных особенностей ребенка для профилактики и коррекции нарушений осанки и стопы;
  - применять методику коррекционной гимнастики с учетом индивидуальных возможностей и потребностей детей, особенностей их психофизического развития;
  - планировать, организовывать и проводить занятия в соответствии с планом-конспектом;
  - обучать детей технике выполнения комплексов упражнений, выявлять ошибки детей в упражнениях на занятии;
  - проводить консультации, давать рекомендации по нагрузкам и форме занятий, по дозированию нагрузки в соответствии с возрастом, назначениями лечащих врачей, характером физических изменений;
  - 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 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 законных представителей детей и подростков по вопросам организации занятий, 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 22 часов в неделю.

1.8. **Трудоемкость программы:** 260 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:** 4 месяца.

## 1. 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.	в т.ч.			Форма контроля	Формируемые ПК
			Теор. занятия	Практ. занятия	Сам. работа		
	Вводный модуль	6	2		4		
1.	<i>Модуль 1.</i> Онтогенез и анатомический минимум тренера	26	6	8	12	Зачет	ПК1, ПК2
2.	<i>Модуль 2.</i> Конструктор осанки и биомеханика	46	16	6	24	Зачет	ПК2, ОК 01, ОК 2
3.	<i>Модуль 3.</i> Тестирование осанки	31	5	12	14	Зачет	ПК2, ПК3
4.	<i>Модуль 4.</i> Тренировочный процесс	37	8	6	23	Зачет	ПК1, ПК3 ОК 01, ОК 2
5.	<i>Модуль 5.</i> Психолого-педагогические основы работы с детьми	37	5	2	30	Зачет	ПК4, ОК3
6.	<i>Модуль 6.</i> Юридические и маркетинговые аспекты работы	28	8	2	18	Зачет	ПК5, ОК3
7.	<i>Модуль 7.</i> Практика	27		13	14	Зачет	ПК1-ПК3
8.	Итоговая аттестация	22		1	21	Экзамен	
	<b>Всего про программе</b>	<b>260</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>160</b>		

## 2.2. Календарный учебный график

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

Режим занятий: 12 – 22 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	16	16	12	12	12	15	16	17	20	17	20	14	14	13	14	22
Вид аттестации		3			3		3		3		3		3		3	ИА
Ак. час в дисциплине (модуле)	32		46			31		37		37		28		27		22
Дисциплина (модуль)	ВМ, М1		М2			М3		М4		М5		М6		М7		

3 – зачет ИА – итоговая аттестация

## 2.3. Рабочие программы дисциплин (модулей)

Рабочая программы каждой дисциплины (модуля) содержит перечень разделов и (или) тем, рассматриваемых в них вопросов с учетом трудоемкости.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВВОДНОГО МОДУЛЯ

**Цель:** предварительная подготовка к освоению программы, определение целей и задач обучения.

**Содержание дисциплины (модуля)**

Тема и № п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Тема 1. Введение в профессию	Лекция, 2 часа	Организационные вопросы. Маршрут работы, расписание занятий, сроки сдачи и порядок проверки домашних заданий. Преподавательский состав. Платформа Геткурс. Правила поведения в чате. Характеристика и актуальность профессии. Статистика заболеваний опорно-двигательной системы. Знакомство с работой тренера. Виды тренерской деятельности и направления работы специалиста. Маршрут работы с ребенком: диагностика, беседа с родителями, тренировочный процесс.

	Самостоятельная работа, 2 часа	Изучение презентации к уроку, инструкции по работе с платформой, вступление в чат слушателей по ссылке, знакомство с обучающимися.
--	--------------------------------	--

#### Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль и промежуточная аттестация не предусмотрены.

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины (модуля) являются общими и представлены после рабочих программ.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 1. ОНТОГЕНЕЗ И АНАТОМИЧЕСКИЙ МИНИМУМ ТРЕНЕРА

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

#### Содержание дисциплины (модуля) 1.

Тема и № п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Тема 1.1. Онтогенез	Лекция, 2 часа	Понятие онтогенеза. Организация движения (Берштейн Н.А.). Уровни организации движения. Процесс освоения навыков. Первый год жизни ребенка. Развитие ребенка от рождения до 1,5 лет. Этапы развития нервной системы и движения ребенка.
	Самостоятельная работа, 4 часа	Изучение презентации к уроку, дополнительного материала по теме (таблица Войта) и рекомендованных источников. <i>Текущий контроль - тестирование (тест 1).</i>
Тема 1.2. Виды нарушений осанки, связанные с дефицитами первого года жизни	Лекция, 2 часа	Признаки гармоничной осанки и нарушения осанки. Виды нарушений осанки. Факторы, влияющие на нарушение осанки. Связь нарушений осанки с особенностями онтогенеза.
	Практическое занятие, 2 часа.	<b>Практическая работа 1.</b> Решение практических задач по теме модуля.
	Самостоятельная работа, 4 часа	Изучение презентации к уроку, дополнительного материала по теме и рекомендованных источников.
Тема 1.3. Моторное развитие, скачки роста, анатомические особенности	Лекция, 2 часа	<i>Содержание.</i> 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.



ребенка 1,5-18 лет	Самостоятельная работа, 4 часа	Изучение презентации к уроку. Изучение показателей нервно-психического развития детей и методики их выявления. Обобщение изученного материала. <i>Текущий контроль - тестирование (тест 2).</i>
	Практическое занятие, 4 часа	<b>Практическая работа 2.</b> Решение практических задач по теме модуля (сопоставление пропущенных навыков с возможными нарушениями).
	Практическое занятие, 2 часа	Сессия «вопрос-ответ». Ответы на вопросы слушателей. Обмен опытом. Обобщение изученного материала по модулю.
Промежуточная аттестация по модулю 1		Зачет (по совокупности выполненных практических работ)

#### Формы аттестации и оценочные материалы

**Текущий контроль** успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала по темам модуля, регулярно осуществляемую на протяжении всего периода обучения. Текущий контроль включает проверку выполнения заданий для самостоятельной работы в соответствии с учебным планом.

Задания для текущего контроля предполагают ответ слушателя в виде текста и (или) прикрепленного файла (файлов) в установленные преподавателем сроки. Задание проверяется преподавателем вручную, предполагает обратную связь от преподавателя на платформе и выставление оценки (принято/не принято - «зачет/незачет») или по установленной преподавателем шкале.

Тесты проверяются 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 (по совокупности выполненных практических работ). Оценка качества освоения рабочей программы модуля основывается на успешном выполнении практических работ.

#### Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) 1.

Форма промежуточной аттестации	Зачет (по совокупности выполненных практических работ)
Требования к аттестации	Выполнение и представление на проверку всех практических работ
Критерии оценивания	Выполнено/ не выполнено, принято/ не принято.
Оценка	Зачтено/не зачтено

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

### Примеры тестовых заданий

#### Тест 1

1. Что развивает ребенок во время ползания на четвереньках?
  - Угасание рефлексов
  - Растяжение задней поверхностной цепи
  - Растяжение передней поверхностной цепи
2. Ребенок сидит с круглой спиной. Это проблема какого региона?
  - Пояснично-крестцового и таза
  - Только поясничного
  - Только таза
  - Только пояснично-крестцового
3. Стимуляция запрокидывания головы в возрасте до 3х мес. препятствует угасанию какого рефлекса?
  - Моро
  - Лабиринтный тонический
  - Симметричный шейный тонический
  - Асимметричный шейный тонический
4. В какое время происходит стимуляция спирали стопы?
  - Во время стимуляции контакта "нога-рот"
  - Во время стимуляции контакта "рука-рука"
  - Во время стимуляции контакта "рука-нога"
5. Если ребенка брать через бок, то это ...
  - стимулирует мышцы спины
  - стимулирует мышцы таза
  - хватательный рефлекс ребенка
  - стимулирует мышцы шеи и удержание головы.

#### Тест 2.

1. В чем заключается процесс двигательного развития ребенка до года?
  - последовательном угасании врожденных рефлексов и формировании
  - в формировании опорно-двигательного аппарата

– в приобретении навыков

2. Ключевой навык в возрасте 0-3 мес?

– устойчивое положение на боку

– переворот со спины на живот

– удержание головы

3. Когда начинает формироваться спираль стопы?

– при рождении

– во время ползания

– во время контакта нога-рот

4. Без чего не достигается стабильность оси тела и не формируются правильная осанка?

– без свободного пространства

– без разнообразных внешних стимулов

– без участия родителя

5. Какой навык является коррекционным в распределении тонуса и подвижности регионов тела?

– вертикализация

– перевороты

– четвереньки

6. Какой навык развивает межполушарное взаимодействие и способствует развитию речи?

– вертикализация

– четвереньки

– перевороты

7. К каким нарушениям осанки предрасполагает раннее высаживание?

– плоская, круглая спина, задний наклон таза

– кругло-вогнутая спина

– не влияет на осанку

8. Что влияет на форму ног в процессе развития?

– тяга мышц в процессе роста и скручивания бедра и голени

– особенности минерального обмена

– правильное ношение

9. Какой навык вероятно пропущен у ребенка с сутулостью?

– переворот

– ползание

- самостоятельная вертикализация
10. Что оказывает решающее влияние на исправление осанки?
- повседневная гармоничная активность
  - Работа со слабым регионом
  - восполнение недостающего двигательного опыта
11. Чем объясняется физиологическая х-образная постановка нижних конечностей у ребенка 2-х лет?
- чрезмерной нагрузкой на конечности
  - пропуском навыка
  - большой эластичностью связок, отсутствие согласованного действия
12. Что является предпосылкой для формирования остеохондропатий стопы?
- генетика
  - мужской пол
  - нарушение питания за счёт расстройства местного кровоснабжения у детей при чрезмерных нагрузках на стопу
13. Когда формируется костный свод стопы?
- с рождения
  - к 4 годам
  - к 22 годам
14. К какому возрасту ТБС приобретает свою окончательную форму?
- к 22 годам
  - к 12-13 годам
  - с рождения
15. Какие изгибы позвоночника чётко выражены к 7 годам?
- все
  - шейный и грудной
  - шейный
16. Чем регулируется рост ребёнка?
- системой гормонов роста
  - среда
  - генетика
17. Какие гормоны важны для роста?
- только СТГ

- соматотропный гормон (хондрогенез), тироксин (остеогенез), инсулин, андрогены (усиление роста мышечной ткани, но после пубертата влияют на закрытие зон роста)
  - гормоны щитовидной железы, соматотропный гормон
18. Что такое скачок роста?
- изменение гормонального фона
  - изменение только массы тела
  - неравномерность темпов роста.

*Практико-ориентированные задания по модулю 1.*

**Практическая работа 1.** Решение практических задач по теме модуля.

Задание: Изучите задачу, дайте на нее ответ с использованием изученного материала.

1. Ребенок выговаривает отдельные слоги. Знает свое имя. Перекладывает игрушки с руки в руку. Переворачивается из живота на спину. Сидит самостоятельно, если его посадят. Укажите возраст ребенка.
2. Ребенок самостоятельно ходит, приседает без опоры. Понимает слово «нельзя». Проговаривает 8-10 слов. Самостоятельно пьет с чашки (берет руками, ставит на стол). Укажите возраст ребенка.
3. Ребенок громко кричит, спит около 22 часов в сутки, принимает эмбриональную позу, если ее развернуть, хорошо выраженные врожденные безусловные рефлексы опоры, ползание, автоматической ходьбы. Определите возраст ребенка.
4. Ребенку 7 мес. Беременность у мамы сопровождалась ранним и поздним токсикозом. Ребенок родился доношенный, в асфиксии. К груди приложена на 3-и сутки. Грудь сосала вяло. Голову начала удерживать в 4 мес., узнает голос матери, по-разному реагирует на свое и чужое имя, свободно берет игрушку, долго занимается ею, перекладывает с одной руки в другую, радуется второму ребенку, тянется, удерживает голову, со спины переворачивается на живот, но с живота на спину не переворачивается, не ползает, неуверенно опирается на ноги при поддержке под подмышки, выговаривает случайные слоги, с чашки не пьет, но пищу с ложки ест. На вопрос «где?» не реагирует. Оцените психомоторное развитие ребенка.
5. Разъясните, как раннее присаживание влияет на позвоночник?
6. Арина, 2 года, не может стоять на месте, бегает, ведёт себя очень активно. Со слов мамы бежит, как только встаёт на ноги, если остановится-чаще падает плашмя. Предположите возможную причину этого, беря во внимание этапы МО.
7. На прием к хирургу поликлиники обратился ребенок 14 лет с жалобами на повышенную утомляемость, периодические боли в спине при физической нагрузке. При осмотре ребенка

выявлено усиление грудного кифоза, остистые отростки по средней линии, надплечья опущены. Пальпация паравerteбральных мышц болезненна. Выполнена рентгенография позвоночника в двух проекциях в положении стоя и лежа – костной патологии не выявлено. Предположите диагноз и причину, учитывая этапы МО.

8. На осмотре ребенок 10 лет, голова, шея, плечи наклонены вперед, живот выступает, колени максимально разогнуты, мышцы задней поверхности бедер, прикрепляющиеся к седалищному бугру, растянуты и истончены по сравнению с мышцами передней поверхности бедер. Предположите тип нарушения осанки и причины возникновения, учитывая этапы МО.

**Практическая работа 2.** Решение практических задач на сопоставление пропущенных навыков с возможными нарушениями.

Задание: Сопоставьте пропущенные навыки с последствиями, к которым они могут привести в дальнейшем.

Пример:

Навык:

Самостоятельное сидение с круглой спиной, раннее присаживание.

Варианты последствий:

1. Нарушение движения таза в ходьбе
2. Сидение с круглой спиной
3. Формирование сутулости, круглой спины, заднего наклона таза, уплощение поясничного лордоза

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 2. КОНСТРУКТОР ОСАНКИ И БИОМЕХАНИКА**

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

**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. Виды, состав и строение кости. Строение и функции скелета. Особенности строения костей у детей. Общая миология. Мышцы: виды и функции. Сокращение мышц.
	Самостоятельная работа, 2 часа	Изучение презентации к уроку, дополнительного материала к уроку и рекомендованных источников.
Тема 2.2. Костно-мышечная система ребенка, нижние и верхние конечности	Лекция, 2 часа	Мышцы живота. Преднебоковая 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.
	Самостоятельная работа, 4 часа	Изучение презентации к уроку, дополнительного материала по теме и рекомендованных источников. <i>Текущий контроль – задания 1-3 к уроку.</i>
Тема 2.3. Фасции	Лекция, 1 час	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.
	Самостоятельная работа, 4 часа	Изучение презентации к уроку. Просмотр обучающего видео «Фасции. Таинственный мир под кожей» (52:16). <i>Текущий контроль – задание 4 к уроку.</i>
Тема 2.4. Дыхание	Лекция, 3 часа	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). Влияние дыхания на формирование скелета. Работа инструктора с диафрагмой. Типы осанки, связанные с нарушением работы диафрагмы. Сутулость, вдовий горб. Сколиоз: врожденный и приобретенный. Визуальная оценка ребенка. Тест Адамса. Рентгенологическая диагностика по В.Д. Чаклину. Угол Кобба. Показатель Риссера. 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.
	Самостоятельная работа, 4 часа	Изучение презентации к уроку, дополнительного материала по теме (таблица «Нормальные показатели функции внешнего дыхания») и рекомендованных источников. <i>Текущий контроль – задания 5, 6</i>
Тема 2.5. Биомеханика шага	Лекция, 2 часа	Общие признаки и правила ходьбы. Антигравитационный механизм. Фазы цикла ходьбы. Фаза переноса. Фазы ходьбы. Движение костей при шаге. Движение туловища, верхних конечностей, таза и нижних конечностей при ходьбе. Факторы, влияющие на ходьбу. Оценка походки как диагностический инструмент. Патологии стопы и ее постановки.
	Практическое занятие, 4 часа	<b>Практическая работа 2.</b> Оценка походки ребенка по основным критериям.
	Самостоятельная работа, 2 часа	Изучение презентации к уроку, дополнительного материала по теме и рекомендованных источников.
Тема 2.6. Нарушения осанки. Междисциплинарный подход	Лекция, 3 часа	Виды нарушений осанки и причины их возникновения. Концепция трех функциональных блоков мозга. Стресс и нарушения адаптации. 3 фазы стрессовой реакции по Г.Селье. Влияние стресса на тело и интеллект. Поливагальная теория и статусы. Использование знаний нейрофизиологии в работе инструктора.
	Самостоятельная работа, 4 часа	Изучение презентации к уроку, дополнительного материала по теме (вебинар «Шкала состояний вегетативной нервной системы») и рекомендованных источников.
Тема 2.7. Нарушение осанки. Стресс, мышцы и психоактивность	Лекция, 3 часа	Понятие мышечной дистонии. Тоническая и физическая мускулатура в структуре нарушений осанки. Влияние мышечного напряжения на функциональные возможности ребенка. Упражнения для мышц. Упражнения на растягивание. Техника безопасности. Упражнения на баланс. Баланс мобильности и стабильности. Техники работы с гипертоническими мышцами. Постизометрическая релаксация. Миофасциальный релиз. Мягкие мануальные техники. Взаимодействие инструктора с другими специалистами.
	Самостоятельная работа, 2 часа	Изучение презентации к уроку и рекомендованных источников.
	Практическое занятие, 2 часа	Сессия «вопрос-ответ» Ответы на вопросы слушателей. Обмен опытом. Обобщение изученного материала по модулю.
Промежуточная аттестация по модулю № 2		Зачет (по совокупности выполненных практических работ).



## Формы аттестации и оценочные материалы

**Текущий контроль** успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала по темам модуля, регулярно осуществляемую на протяжении всего периода обучения. Текущий контроль включает проверку выполнения заданий для самостоятельной работы в соответствии с учебным планом.

Задания для текущего контроля предполагают ответ слушателя в виде текста и (или) прикрепленного файла (файлов) в установленные преподавателем сроки. Задание проверяется преподавателем вручную, предполагает обратную связь от преподавателя на платформе и выставление оценки (принято/не принято - «зачет/незачет») или по установленной преподавателем шкале.

Тесты проверяются 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 (по совокупности выполненных практических работ). Оценка качества освоения рабочей программы модуля основывается на успешном выполнении практических работ.

### Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) 2.

Форма промежуточной аттестации	Зачет (по совокупности выполненных практических работ)
Требования к аттестации	Выполнение и представление на проверку всех практических работ
Критерии оценивания	Выполнено/ не выполнено, принято/ не принято.
Оценка	Зачтено/не зачтено

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

*Практико-ориентированное задание по модулю 2.*

#### Задание 1

Найдите и расчертите на себе, муже/подруге/ребенке):

- двуглавую мышцу плеча;
- Musculus лопаточно-подъязычную мышцу.

Сделайте фотографию. Подпишите и пришлите на проверку.

Для выполнения задания используйте видеoinструкцию (время просмотра – 1:56).

#### Задание 2.

Скачайте любой 3D Атлас по анатомии.

Разберите строение пояса верхних конечностей - где начинаются мышцы, где они крепятся.

Для выполнения задания используйте видеoinструкцию (время просмотра 1:42).

### Задание 3\*

*\*Выполняется по желанию*

Если у вас есть макет черепа или скелет смоделируйте мышцы, начало их прикрепления. Сделать это можно с помощью пластилина, гимнастических лент, пластыря, тейп или кусочков резины.

Сделайте фото. Подпишите и пришлите на проверку.

Для выполнения задания используйте видеонструкцию (время просмотра – 1:39).

Задание 4. В форме обратной связи написать ответы на контрольные вопросы по теме модуля.

1. Укус пчелы или змеи сопровождается быстрым проникновением яда в организм. Чем это объясняется?
2. При старении в коже нарушается соотношение различных волокнистых компонентов, вследствие чего изменяется эластичность кожи, появляются стойко сохраняющиеся морщины. Какие волокна при этом становятся преобладающими?
3. В сухожилиях коллагеновые волокна расположены в одном направлении, а в сетчатом слое кожи - в самых различных направлениях. Чем это объясняется?
4. Известно, что хрящевая ткань обладает большой упругостью и низкой сжимаемостью, однако с возрастом эти свойства могут снижаться. 1) Чем обеспечиваются эти свойства хрящевой ткани? 2) С чем связаны возрастные изменения механических свойств хрящевой ткани? 3) Как можно замедлить процесс старения хрящевой ткани?
5. Назовите составляющие фасциальной системы.
6. Фасция играет важную роль в восприятии осанки и движения, влияющих на нашу проприоцепцию и координацию. Всякий раз, когда мы меняем положение своего тела в пространстве или двигаемся каким-либо образом, рецепторы фасциальных тканей деформируются и активируются, посылая афферентную информацию в спинной и головной мозг. О каких рецепторах идет речь?
7. Можно ли восстановить движение фасции, обеспечивая оптимальную передачу силы в теле? Если да, то предложите метод.
8. Может ли фасция укорачиваться, затвердевать и утолщаться?
9. Приведите пример висцеральной, глубокой и поверхностной фасции.
10. В чем разница и подобие между фасциями, связками и сухожилиями?

### Задание 5.

В форме обратной связи написать ответы на контрольные вопросы по теме:

1. В атмосферном воздухе обнаружено повышенное содержание CO<sub>2</sub>. Как это отразится на состоянии здоровья человека? Какие изменения будут со стороны дыхания? Объясните механизм.
2. Один студент утверждает, что «легкие расширяются, и поэтому в них входит воздух». Другой утверждает, что «воздух входит в легкие, и поэтому они расширяются». Кто из них прав?

3. У животного разрушен продолговатый мозг. Что в этом случае произойдет с дыханием?
4. Человек произвел несколько глубоких вдохов и выдохов (гипервентиляцию). Что происходит после этого с дыханием и почему?
5. Если на середине акта вдоха внезапно под большим давлением ввести воздух в альвеолы, вдох прекратится и наступит выдох. С чем связано прекращение вдоха?
6. Кратко опишите этапы вдоха?
7. Когда выдох может быть активным?
8. Назовите основные анатомические связи диафрагмы.
9. Механизм движения в актах дыхания нижних и верхних ребер?
10. Какие функции выполняют правый и левый купол диафрагмы?

#### Задание 6

1. При сколиозе I степени угол искривления позвоночника: до 8 гр; до 10 гр; 15 гр; 60 гр.
2. В зависимости от расположения на позвоночнике вершины искривления выделяют следующие типы сколиозов, кроме: а) шейно-грудной; б) грудной; в) поясничный; г) идиопатический; д) комбинированный.
3. Классификация сколиоза проводится по всем признакам, исключая: этиология; возраст ребенка; степень; локализация.
4. Для определения степени искривления позвоночника на рентгенограмме используют схему: а) Кобба; б) Липмана; в) Пути; г) Виленского.
5. Дайте определение понятия «сколиоз».
6. Опишите тест Адамса. Что такое ложноположительный результат?
7. Можно ли выставить диагноз Сколиоз по результатам осмотра?
8. Какой параметр сколиоза, уточненный по рентгену, влияет на выбор стратегии коррекции при сколиозе?
9. Что можно назвать коррекционными целями в лечении сколиоза?
10. Что является золотым стандартом в диагностике и наблюдении сколиоза?
11. Что является определяющим в возможности использования осевых нагрузок при сколиозе?

#### **Практическая работа 1. Оценка походки по заданным критериям**

Задание: Оцените походку каждого ребёнка по основным критериям:

- наличие движения головы, грудного отдела, верхних конечностей, таза, колен;
- симметрия движений;
- особенности постановки стопы и наличие фаз шага.

Опишите найденные особенности и предположите, какой регион является ведущим в нарушении походки, если такая есть

Ребенок 1: 3 видео (00:46, 01:15, 01:16)

Ребенок 2: 3 видео (00:47, 00:51, 00:28)

Ребенок 3: 2 видео (00:10, 00:50)

**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 первичной диагностики осанки.

#### Содержание дисциплины (модуля) 3.

Тема и № п/п, название темы	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
1	2	3
Тема 3.1. Первичная диагностика ребенка	Лекция, 2 часа	Схема первичной диагностики. Сбор анамнеза и опрос. Очный осмотр в статике и динамике. Фотоосанкометрия. Инструментальная диагностика. Как должен быть одет ребенок для диагностики. Инструменты для оценки. Оценка - тест Адамса.
	Практическое занятие, 4 часа	<b>Практическая работа 1.</b> Проведение первичной диагностики осанки в статике
	Самостоятельная работа, 4 часа	Изучение презентации к уроку, дополнительного материала к уроку и рекомендованных источников.
Тема 3.2. Диагностика ребенка по фото	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, 3 часа	<b>Практическая работа 2.</b> Проведение диагностики по фото
	Самостоятельная работа, 6 часов	Изучение презентации к уроку, дополнительного материала по теме (Шаблон тестирования по фото) и рекомендованных источников.

Тема 3.3. Функциональные тесты осанки ребенка	Лекция-практикум, 2 часа	Практикум по функциональным тестам 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
	Самостоятельная работа, 4 часа	Изучение инструкции по проведению функциональной диагностики и презентации к уроку.
	Практическое занятие, 3 часа	<b>Практическая работа 3.</b> Проведение функциональной диагностики
	Практическое занятие, 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 работ).

### Формы аттестации и оценочные материалы

**Текущий контроль** успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала по темам модуля, регулярно осуществляемую на протяжении всего периода обучения. Текущий контроль включает проверку выполнения заданий для самостоятельной работы в соответствии с учебным планом.

Задания для текущего контроля предполагают ответ слушателя в виде текста и (или) прикрепленного файла (файлов) в установленные преподавателем сроки. Задание проверяется преподавателем вручную, предполагает обратную связь от преподавателя на платформе и выставление оценки (принято/не принято - «зачет/незачет») или по установленной преподавателем шкале.

Освоение рабочей программы модуля завершается промежуточной аттестацией в форме зачета (по совокупности выполненных практических работ). Оценка качества освоения рабочей программы модуля основывается на успешном выполнении практических работ.

Оценка качества освоения рабочей программы модуля основывается на успешном выполнении всех практических работ, предусмотренных учебным планом.

### Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) 3.

Форма промежуточной аттестации	Зачет (по совокупности выполненных практических работ)
Требования к аттестации	Выполнение и представление на проверку всех практических работ
Критерии оценивания	Выполнено/ не выполнено, принято/ не принято.
Оценка	Зачтено/не зачтено

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

**Практическая работа 1.** Проведение первичной диагностики осанки в статике

Задание:

1. Скачайте и распечатайте анкету первичной диагностики.
2. Проведите диагностику ребенка или взрослого (если нет ребенка) в статике согласно пройденному материалу. Снимите весь процесс на видео. Проговаривайте вслух все ваши действия. Не забывайте, также оценивать походку ребенка в замедленном видео.
3. Пришлите фото заполненной анкеты для проверки.

**Практическая работа 2.** Проведение диагностики осанки по фото

Задание: Скачайте и изучите все представленные фотографии ребенка.

- Сохраните фото (4 шт) на свое устройство.
- Изучите все представленные фотографии ребёнка.
- Проведите тестирование согласно пройденному материалу урока.
- Отметьте в анкете выявленные нарушения.
- Загрузите обработанные фото на ссылку и прикрепите в поле ответа.

Внимательно изучите фото. Объясните, почему данные фото не подходят для визуальной диагностики по фото и по какой причине.

**Практическая работа 3.** Проведение функциональной диагностики

Задание: Снимите видео функциональных тестов из предыдущего урока (все 12).\*

После каждого теста проговорите результаты выявленной функциональной диагностики.

Отправьте ссылку с видео в поле ответа на домашнее задание.

На видео вам необходимо четко проговаривать свои действия, инструктировать ребёнка. Если пока ребёнка для занятий нет, то можно взять 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. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС**

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

##### **Содержание дисциплины (модуля) 4.**

<b>Тема и № п/п, название темы</b>	<b>Виды учебных занятий, учебных работ</b>	<b>Содержание</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Тема 4.1. Виды тренировок. Техника безопасности	Лекция, 1 час	Тренировки онлайн (подготовка, рекомендации ученикам). Техника безопасности для онлайн – тренировки, настройка на группу/ученика. Вводное слово. Необычная разминка. Подходящая одежда. Участие взрослых. Очная тренировка (подготовка, рекомендации ученикам, правила поведения и последствия нарушения, конечная цель). Базовые правила техники безопасности.
	Самостоятельная работа, 4 часа	Изучение презентации к уроку, дополнительного материала к уроку и рекомендованных источников. <i>Текущий контроль – задание 1 к уроку</i>
Тема 4.2. Педагогические и психологические приёмы в работе с детьми	Лекция, 2 часа	Важные аспекты тренировки с детьми любого возраста. Возрастные особенности. Дисциплина. Правила проведения тренировки. Методика проведения поведения. Структура занятия. Видеосъемка. Сюжет занятия/цикла занятий. Награды, наказания и ритуалы.
	Самостоятельная работа, 6 часа	Изучение презентации к уроку, дополнительного материала по теме (Шаблон тестирования по фото) и рекомендованных источников. <i>Текущий контроль – задание 2 к уроку (решение ситуационных задач).</i>
Тема 4.3. Разминка. Заминка	Лекция-практикум, 1 час	Значение разминки и заминки для тренировки. Методика проведения заминки и разминки
	Самостоятельная	Изучение презентации к уроку.

	работа, 3 часа	<i>Текущий контроль – задание 3 к уроку</i>
Тема 4.4. Основная часть тренировки	Лекция, 1 час	Цели и задачи тренировки. Формула основной части тренировки. Базовые упражнения. Особенности работы с осанкой. Способы организации детей.
	Практическое занятие, 4 часа	<b>Практическая работа 1.</b> Определение задач для основной части тренировки по результатам диагностики
	Самостоятельная работа, 4 часа	Изучение презентации к уроку, дополнительного материала к уроку и рекомендованных источников.
Тема 4.5. Игра как часть тренировки	Лекция, 1 час	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.
	Самостоятельная работа, 2 часа	Изучение презентации к уроку, дополнительного материала к уроку и рекомендованных источников. <i>Текущий контроль - задание 4 к уроку (составить описание любой подвижной игры).</i>
Тема 4.6. Контроль динамики работы	Лекция, 1 час	Факторы, влияющие на динамику работы и результаты. Способы проверки динамики. Закрепление результатов.
	Самостоятельная работа, 2 часа	Изучение дополнительного материала к уроку и рекомендованных источников.
Тема 4.7. Варианты дальнейшей работы	Лекция, 1 час	Результат работы инструктора. Сравнение первичного анкетирования. Варианты занятий для сохранения результата. Количество тренировок в неделю. Тренировки в формате зарядки. Абилитация. Онлайн занятия. Занятия в группе. Занятия в подобранной спортивной секции (ОФП). Важность регулярной физической активности для ребенка, склонного нарушения осанки. Родитель - союзник инструктора.
	Самостоятельная работа, 2 часа	Изучение дополнительного материала к уроку и рекомендованных источников.
	Практическое занятие, 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 работ).



## Формы аттестации и оценочные материалы

**Текущий контроль** успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала по темам модуля, регулярно осуществляемую на протяжении всего периода обучения. Текущий контроль включает проверку выполнения заданий для самостоятельной работы в соответствии с учебным планом.

Задания для текущего контроля предполагают ответ слушателя в виде текста и (или) прикрепленного файла (файлов) в установленные преподавателем сроки. Задание проверяется преподавателем вручную, предполагает обратную связь от преподавателя на платформе и выставление оценки (принято/не принято - «зачет/незачет») или по установленной преподавателем шкале.

Освоение рабочей программы модуля завершается промежуточной аттестацией в форме зачета (по совокупности выполненных практических работ). Оценка качества освоения рабочей программы модуля основывается на успешном выполнении практических работ.

Оценка качества освоения рабочей программы модуля основывается на успешном выполнении всех практических работ, предусмотренных учебным планом.

### Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) 4

Форма промежуточной аттестации	Зачет (по совокупности выполненных практических работ)
Требования к аттестации	Выполнение и представление на проверку всех практических работ
Критерии оценивания	Выполнено/ не выполнено, принято/ не принято.
Оценка	Зачтено/не зачтено

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

*Практико-ориентированное задание по модулю 4.*

Задание 1. Укажите критерии безопасности, которые по вашему мнению, необходимы на тренировке).

Задание 2. Решение ситуационных задач

1. Два ваших ученика не могут поделить инвентарь. Оба хотят заниматься с одной скакалкой/мячом т.д. Никто не хочет уступать и назревает конфликт. Ваши действия?
2. Ребёнок очень сильно расстроился (возможно плачет) из-за проигрыша в эстафете или любом другом соревновательном задании. Как вы поступите и какие подберёте методы утешения.
3. Дети делают упражнение в движении по кругу. Группа детей спорит кто будет идти первый в колонне. Ваши действия?

4. Расскажите ваш личный опыт в курьезных ситуациях на практике. Возможно рассказать про случай, который был не в вашей практике, но запомнился вам.

Задание 3. Придумайте самостоятельно или найдите в сети Интернет 3 упражнения для разминки и 3 упражнения для заминки, которые вы бы использовали в вашем занятии.

Задание 4. Составить описание любой подвижной игры.

**Практическая работа 1.** Определение задач основной части тренировки для ребенка.

Задание: Используя заполненную анкету диагностики ребенка из урока "Диагностика по фото", определите задачи, которые вы будете решать в основной части тренировки с этим ребёнком.

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 5. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИ ОСНОВЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ**

**Цель:** формирование профессиональных компетенций слушателей в области психолого-педагогических основ работы с детьми

**Содержание дисциплины (модуля) 5.**

Тема и № п/п, название темы	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
1	2	3
Тема 5.1. Успешная коммуникация с родителями	Лекция, 1 час	Успешная коммуникация: критерии и признаки. Стратегия построения успешной коммуникации. Общение с родителями. Установка границ. Формирование уверенности в собственной экспертности. Работа со страхами. Работа с манипуляциями со стороны родителей. Выяснение истинной потребности родителя.
	Самостоятельная работа, 4 часа	Изучение презентации к уроку и рекомендованных источников по теме.
Тема 5.2. Важные вопросы первой встречи	Лекция, 1 час	Родитель ребенка- контролирующее звено и хранитель необходимой информации о ребенке. Заполнение анкеты (сбор анамнеза). Вопросы относительно нынешнего состояния ребенка. Важность первой консультации с родителем.
	Самостоятельная работа, 6 часов	Изучение презентации к уроку и рекомендованных источников по теме.

Тема 5.3. Окружающая психологическая среда ребёнка	Лекция, 2 часа	Тренерский подход. Нейрофизиологические особенности, мышц отвечающие за осанку. Работа нервной системы. Влияние стресса, состояния 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.
	Самостоятельная работа, 10 часов	Изучение презентации к уроку и рекомендованных источников по теме.
Тема 5.4. Дети альтернативного развития. Дети спортсмены.	Лекция, 2 часа	Дети альтернативного развития. Характеристика типичных нарушений у инвалидов разных нозологических групп. Первичные признаки и формы аутизма. Шизофрения. Детский церебральный паралич (ДЦП). Синдром Дауна. Задержка психического развития (ЗПР). Умственная отсталость. Слабовидящие, тотально слепые. Слабослышащие, тотально глухие. Задержка речевого развития (ЗРР). Учет нарушений при работе инструктора. Методические рекомендации по работе с различными нозологическими группами детей. 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.
	Самостоятельная работа, 10 часов	Изучение презентаций к уроку и рекомендованных источников. <i>Подготовка к тестированию.</i>
	Практическое занятие, 2 часа	Сессия «вопрос-ответ». Ответы на вопросы слушателей. Обмен опытом. Обобщение изученного материала по модулю.
Промежуточная аттестация по модулю № 5		Зачет (в формате тестирования)

#### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала по темам модуля, регулярно осуществляемую на протяжении всего периода обучения.

Освоение рабочей программы модуля завершается промежуточной аттестацией в форме зачета. Зачет проводится путем выполнения тестовых заданий (тестирования).

Тест составлен на основании изученного материала, состоит из 10 вопросов разного вида.

Максимальное время выполнения теста – 45 минут.

### Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) 5

Форма промежуточной аттестации	Зачет (выполнение тестовых заданий)
Требования к итоговой аттестации	Прохождение компьютерного тестирования по модулю
Критерии оценивания	Слушатель считается аттестованным при наличии 70 % правильных ответов.
Оценка	Зачтено/не зачтено

Фонд оценочных средств размещен в системе дистанционного обучения (СДО). Тесты проверяются автоматически. Преподаватель устанавливает режим работы над тестом: продолжительность по времени, количество подходов, шкалу оценивания.

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

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 6. ЮРИДИЧЕСКИЕ И МАРКЕТИНГОВЫЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ

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

#### Содержание дисциплины (модуля) 6.

Тема и № п/п, название темы	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
1	2	3
Тема 6.1. 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 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. Практика: что стоит за моим страхом? Сценарий практики. Экспресс-метод выявления страха. Внутренний ресурс.

	Самостоятельная работа, 6 часов	Изучение презентации к уроку и рекомендованных источников. Создание личного чата, самостоятельное выполнение упражнений из практикума
Тема 6.2. Основы маркетинга	Лекция-практикум, 3 часа	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. Современные инструменты привлечения клиентов. Упражнения.
	Самостоятельная работа, 4 часа	Изучение презентации к уроку и рекомендованных источников, выполнение рекомендованных упражнений практикума (упражнения по повышению охвата - составление поста-списка, определение конверсионных элементов, создание воронки продаж)
Тема 6.3. Правовые основы начала ведения бизнеса	Лекция-практикум, 2 часа	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.
	Самостоятельная работа, 6 часов	Изучение презентаций к уроку и рекомендованных источников. Изучение и анализ ресурсов ФНС <a href="https://npd.nalog.ru/">https://npd.nalog.ru/</a> для использования их в практической работе. <i>Подготовка к тестированию.</i>
	Практическое занятие, 2 часа	Сессия «вопрос-ответ» Ответы на вопросы слушателей. Обмен опытом. Обобщение изученного материала по модулю.
Промежуточная аттестация по модулю № 6		Зачет (в форме тестирования)

### Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала по темам модуля, регулярно осуществляемую на протяжении всего периода обучения. Освоение рабочей программы модуля завершается промежуточной аттестацией в форме зачета. Зачет проводится путем выполнения тестовых заданий (тестирования).

Тест составлен на основании изученного материала, состоит из 10 вопросов разного вида. Максимальное время выполнения теста – 45 минут.

### Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) 6

Форма промежуточной аттестации	Зачет (выполнение тестовых заданий)
Требования к итоговой аттестации	Прохождение компьютерного тестирования по модулю
Критерии оценивания	Слушатель считается аттестованным при наличии 70 % правильных ответов.
Оценка	Зачтено/не зачтено

Фонд оценочных средств размещен в СДО. Тесты проверяются автоматически. Преподаватель устанавливает режим работы над тестом: продолжительность по времени, количество подходов, шкалу оценивания.

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

### МОДУЛЬ 7. ПРАКТИКА

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

**Форма обучения:** заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

Практика может проходить в очно-заочной форме по индивидуальному плану.

#### Содержание программы практики

Тема и № п/п, название темы	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
1	2	3
Тема 1. Дыхательные упражнения, стопы, равновесие, работа со средней ягодичной мышцей.	Практическое занятие/онлайн-практикум, 2 часа	Знакомство с упражнениями школы OsteoМама проекта «Движение дети». Дыхательные упражнения. Стопа. Равновесие. Координация. Работа в соосности нижней конечности. Работа со средней ягодичной мышцей. Методика выполнения упражнений.
Тема 2. Тазобедренный сустав, грудной отдел, верхний плечевой пояс, шея, релиз, комплекс для малышей	Практическое занятие/онлайн-практикум, 2 часа	Знакомство с упражнениями школы OsteoМама, проекта «Движение дети». Тазобедренный сустав. Грудной отдел. Работа с верхним плечевым поясом (ромбовидные мышцы). Мышцы шеи. Релиз. Комплекс для самых маленьких. Методика выполнения упражнений. 1. Тазобедренный сустав. 2. Грудной отдел.

		<p>3. Работа с верхним плечевым поясом (ромбовидные мышцы).</p> <p>4. Мышцы шеи.</p> <p>5. Релиз.</p> <p>Комплекс упражнений для самых маленьких.</p>
Тема 3. План-конспект тренировки	Практическое занятие/онлайн-практикум, 1 час	Структура плана-конспекта. Составные части тренировки. Что важно учесть.
	Самостоятельная работа, 4 часа	Подготовка отчета по практике. <b>Практическая работа 1.</b> Составление плана-конспекта урока.
Тема 4. Нейтральное положение позвоночника (НПП). Теория и практика.	Практическое занятие/онлайн-практикум, 1 час	<p>Значение НПП.</p> <p>Комплекс из 11 упражнений на голеностоп, на ось ноги.</p> <p>Комплекс упражнений на голеностоп</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перекаты на стопе</li> <li>2. Веер. Пианино</li> <li>3. Подъем на полупальцы</li> <li>4. Шпагатики</li> <li>5. Перекат на одной ноге</li> <li>6. Червячок</li> <li>7. Ходьба с разной постановкой стоп</li> <li>8. Тильное, подошвенное сгибание</li> <li>9. Полуприсед в соосности</li> <li>10. Глубокий присед</li> <li>11. Ассиметричные полуприседы (сплит позиция)</li> </ol>
	Самостоятельная работа, 2 часа	<b>Практическая работа 2.</b> Выполнение упражнений.
Тема 5. Упражнения на тазобедренный сустав (ТБС), плечевой пояс, грудной отдел.	Практическое занятие/онлайн-практикум, 1 час	<p>Комплекс упражнений на тазобедренный сустав (ТБС)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чунга-чанга (внешнее вращение ТБС)</li> <li>2. Внутреннее вращение ТБС</li> <li>3. Мобилизация ТБС (лежа на спине)</li> <li>4. Мобилизация ТБС (лежа на боку)</li> <li>5. Мобилизация ТБС вовнутрь</li> <li>6. Мобилизация ТБС вовнутрь и наружу</li> <li>7. Гольфик</li> <li>8. Циркуль</li> <li>9. Разворот из Z позиции</li> </ol> <p>Комплекс упражнений на плечи</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Черепашка</li> <li>11. Пловец</li> <li>12. Паровоз</li> </ol> <p>Комплекс упражнений на грудной отдел</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13. Русалка</li> <li>14. Дотягивание</li> <li>15. Вращение в грудном отделе</li> <li>16. Боковые наклоны</li> </ol>

	Самостоятельная работа, 4 часа	Подготовка отчета по практике. <b>Практическая работа 2</b> (продолжение). Выполнение упражнений.
Тема 6. Упражнения на координацию. Интеграционные упражнения. Упражнения на шею.	Практическое занятие/онлайн-практикум, 2 часа	Комплекс упражнений на координацию 1. Комплекс упражнений на ролле (поочередное поднимание ног на ролле) 2. Молот 3. Обезьяна 4. Ласточка 5. Дотягивание с плит позиции 6. Баланс на четвереньках 7. Ловля одной рукой с откосом от пола 8. Перебрасывание из руки в руку 9. Бросок под ногой 10. Бросок из-за спины Комплекс упражнений на шею 11. ДА-ДА-ДА. НЕТ-НЕТ-НЕТ. АЙ-ЯЙ-ЯЙ 12. Часы
	Самостоятельная работа, 4 часа	Подготовка отчета по практике. <b>Практическая работа 2</b> (продолжение). Выполнение упражнений.
Практикум с нейрпсихологом	Практическое занятие/онлайн-практикум 4 часа	Групповые упражнения: 1. Собираем камни или активация вестибулярной системы и мышц, удерживающих осанку. 2. Игра для динамической паузы или двигательная активация коры головного мозга. 3. Ритмическое упражнение для стимуляции мозжечка. 2. Ловим вниманием звуки и ощущения и упражнение «Крюки». 3. Сбиваем кегли, находясь на босу/не групповое. 4. Сбиваем кегли хоккейной клюшкой, находясь на босу. Усложнение. 5. Тренировка пасторальных мышц на сенсорном скейте. 6. Катаем ребёнка на сенсорном скейте. 7. Упражнение для среднего грудного отдела. Упражнения по неделям. Рекомендации по содержанию тренировок по неделям. Протокол работы. Массаж рефлекторных нейролимфатических зон по Чэпмену, протокол «Полярити».
Промежуточная аттестация по модулю 7		Зачет



### Формы аттестации и оценочные материалы

Освоение программы практики завершается промежуточной аттестацией в форме зачета по совокупности выполненных практических работ.

#### Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) 7

Форма промежуточной аттестации	Зачет (по совокупности выполненных работ).
Требования к промежуточной аттестации	Выполнить практическую работу 1 и 2.
Критерии оценивания	Слушатель считается аттестованным в случае выполнение практической работы 1 и 2. Практическая работа 1 выполнена в соответствии с методическими рекомендациями, отражает уровень владения знаниями и умениями по проектированию плана-конспекта урока, при проведении урока слушатель демонстрирует владение методикой проведения используемых упражнений и способность использовать ее при проведении урока.  Практическая работа 2 выполнена. Слушатель демонстрирует знание методики выполнения упражнений, выполняет их без существенных ошибок, <i>знает материал в запланированном объеме. Знает термины и, определения.</i>
Оценка	Зачтено/не зачтено

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

##### Практическая работа 1. Составление плана-конспекта урока

Задание:

1. Изучите методику выполнения упражнений, презентацию.
2. Разработайте план-конспект урока с использованием изученных упражнений в соответствии с методическими рекомендациями. Можно использовать собственные упражнения.
3. Проведите урок на основании составленного плана-конспекта.
4. Сделайте запись всех частей урока (вводной (разминка), основной и заключительной (заминка)). Отправьте ссылку на видео в поле ответа. На видео вам необходимо четко проговаривать свои действия, инструктировать ребёнка.

*Методические рекомендации по выполнению практической работы 1.*

1. Подготовке плана-конспекта тренировки

Образец

##### ПЛАН-КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВКИ

Дата проведения: 00.00.00

Время проведения: 60 мин

Возраст ребёнка. МЖ: 10 лет

Формат занятия: индивидуальный

План работы с ребёнком: смотреть анкету первичного тестирования

Коррекционные задачи тренировки:

1. Укрепление мышц свода стопы.
2. Нормализация работы грудобрюшной диафрагмы.
3. Улучшение координационных способностей ребёнка.

Инвентарь: Мяч теннисный - 1 шт., коврик гимнастический - 1 шт, лента-эспандер (медиум) -1 шт, ролл 90 см длина.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организация и инструктаж обучаемого
(разминка, основная часть, заминка)	(названия упражнений)	(время или количество повторений)	(как выполнять, как помогать, важные детали)

Продолжительность тренировки:

Младший возраст - 30 минут (разминка 7 минут, основная часть 16 минут, заминка 7 минут)

Старший возраст - 60 минут (разминка 15 минут, основная часть 30 минут, заминка 15 минут)

План тренировки:

1. Разминка
  - приветствие
  - сенсорная активация тела
  - привлечь внимание (игра)
  - ОРУ
  - упражнения на баланс стоя
  - упражнения в движении
  - игровые задания на внимательность, координацию
2. Основная часть
  - ваши целевые упражнения
  - игровые паузы
  - водные паузы
3. Заминка
  - игровые задания малой подвижности / игры с предметами, мячами / то, что любят и хотят сами дети
  - дыхательные упражнения
  - задания на концентрацию, осознание тела
  - ритмические задания / что-то на внимательность
  - прощание.

Проведение тренировки.

Если ребёнка для занятий нет, то можно взять взрослого.

Все упражнения из комплекса следует выполнять с ребёнком 3-5 раз (10 раз по 2 подхода допускается не снимать).

При проведении урока необходимо четко проговаривать свои действия, инструктировать ребёнка.

Если пока ребёнка для занятий нет, то можно взять взрослого.

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 и ребёнка должно быть видно в полный рост.

### **Практическая работа 2. Выполнение упражнений.**

Задание:

Изучите методику выполнения изученных упражнений:

- Упражнения на голеностоп, на ось ноги
- Упражнения на ТБС, плечевой пояс, грудной отдел
- Упражнения на координацию. Интеграционные упражнения. Упражнения на шею.
- Выполните самостоятельно комплекс упражнений.

#### *Методические рекомендации по выполнению практической работы 2.*

Выполните все виды упражнений, которые изучили в этом разделе практики, в собственном исполнении. Запишите занятие на камеру. Проговаривайте вслух четко все инструкции по выполнению упражнений.

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 и ребёнка должно быть видно в полный рост.

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

## **2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценка качества освоения программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по 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.

Итоговая аттестация слушателей осуществляется аттестационной комиссией, созданной в соответствии с локальным нормативным актом организации.

К итоговой аттестации допускается слушатель, в полном объеме выполнивший учебный план (индивидуальный учебный план) по программе, в рамках промежуточной аттестации 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, дающий право на ведение профессиональной деятельности в сфере проведения тренировочных физкультурно-оздоровительных мероприятий для детей.

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 ребенка 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. Описание ребенка и жалоб.
2. Дополнительные данные исследования.
3. Выявленные нарушения.
4. Тренировочные задачи.

Пример:

На приём обратился родитель с мальчиком 12-и лет. Основные жалобы мамы ребёнка на боль в ногах, головные боли, плоско-вальгусная установка стоп.

Дополнительные данные исследования:

- МРТ шейного отдела позвоночника. Заключение: (пишем заключение).
- Протокол посещения ортопеда от 00.00.00 г. Заключение: плоско-вальгусная установка стоп.

В ходе визуального осмотра ребёнка были выявлены следующие нарушения: (перечисляем)

Для достижения положительной динамики были поставлены следующие тренировочные задачи: (перечисляем).

### **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 оценкой «зачтено/ не зачтено» и оформляются протоколом итоговой аттестационной комиссии.

Оценка	Критерии оценки результатов освоения программы
Зачтено	«Зачет» выставляется слушателю, если при составлении плана-урока, при проведении занятий по коррекционной гимнастике и выполнении других видов отчетных работ слушатель продемонстрировал знание теоретического материала курса и умение самостоятельно применять его, не допуская существенных неточностей.
Не зачтено	«Незачет» выставляется слушателю, который при составлении плана-урока, при проведении занятий по коррекционной гимнастике и выполнении других видов отчетных работ слушатель допустил существенные ошибки, и/или не знает значительной части программного материала и/или не справляется с указанными видами учебных работ самостоятельно.

### 3. 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 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 «Найтие» 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

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](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://osteotrenner.com/pl/fileservice/user/file/download/h/690a5afdede3ce9e640615b2b36a4da8.pdf>. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. URL: [https://edu.tatar.ru/n\\_chelny/page92695.htm/page501415.htm](https://edu.tatar.ru/n_chelny/page92695.htm/page501415.htm).
3. 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](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1141/1/umk_2002_024.pdf)

### Электронные ресурсы:

#### Электронные библиотеки (при наличии):

1. Курс и электронная библиотека курса на платформе «Геткрс». URL: <https://osteotrenner.com/>.
2. Электронно-библиотечная система «Лань». URL: <https://e.lanbook.com>.
3. ЭБС «Юрайт». URL : <https://www.biblio-online.ru/>
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». URL: <https://cyberleninka.ru/>.
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. URL: <https://www.elibrary.ru/>.
6. Российская государственная библиотека. URL: <https://www.rsl.ru>.

7. 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. Айрес Э. Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития / Э. Джин Айрес; пер. с англ. Юлии Даре. - М.: Теревинф, 2009. - 272 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://osteotrenner.com/pl/fileservice/user/file/download/h/ef313ab9e78ef8ab63cc5121c4cd845c.pdf>.
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](http://elib.gnpbu.ru/text/bernshteyn_biomehanika-i-fiziologiya_1997/go,4,fs,1).
1. 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.
2. 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>.
3. 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.
4. 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-zaderzhkoy-psihičeskogo-razvitiya-pod-vliyaniem-adaptivnoy>.
5. 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.

6. Кудряшова Ю.А., Д.А. Ровный, О. А. Медведева, О. В. Маякова, М.Г. Половникова Морфологические показатели и асимметрии юных ватерполистов. // Физическая культура, спорт – наука и практика. – сентябрь 2018 г. [Электронный ресурс]: URL: [http://sportfiction.ru/articles/morfologicheskie-pokazateli-i-asimmetrii-yunykh-vaterpolistov/?sphrase\\_id=24102](http://sportfiction.ru/articles/morfologicheskie-pokazateli-i-asimmetrii-yunykh-vaterpolistov/?sphrase_id=24102).
7. Линн Робинсон, Гордон Томсон. Управление телом по методу Пилатеса [Электронный ресурс] URL : [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_007489190/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_007489190/).
8. Лупанина-Болотова Г.С. Сидеть, ползать, ходить. Как помочь ребенку сделать первый шаг? Эволюция движения от 0 до года. - М.: Издательство Феникс, 2022.
9. 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.
10. 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>.
11. Мой инсульт был мне наукой. История собственной болезни, рассказанная нейробиологом (Джилл Тейлор). URL: <https://coollib.com/b/307022/read>.
12. Мышцы груди: функциональная анатомия. [Видеозапись]. [Электронный ресурс]. URL : <https://osteotrainer.com/pl/teach/control/lesson/view?id=263369943&editMode=0>.
13. Поливагальная теория. Нейрофизиологические основы эмоций, привязанности, общения и саморегуляции / под ред. Стивена Порджеса, перевод с англ. С.В. Бабанин. - Киев : Из-во Мультиметод, 2020. – 464 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://osteotrainer.com/pl/fileservice/user/file/download/h/9b1866fdcafd6a9f07b47f3293b7ff9.pdf/>.
14. 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.
15. Прокофьев, А.И. Общие основы теории и методики физической культуры : учебное пособие / А.И. Прокофьев. - Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2012. - 164 с. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/189900>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.

16. 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](https://cid.moscow/wp-content/uploads/2020/06/M_Styuart_Rastyagivaysya_i_rasslablyaysya.pdf).
17. 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.
18. Фасция. Таинственный мир под кожей [Видеозапись]. / Официальный блог Анастасии Дубинской и компании Revitonica. [Электронный ресурс].  
URL: <https://osteo-trener.com/pl/teach/control/lesson/view?id=263369943&editMode=0>.
19. Стволовые клетки мозга: резерв памяти и эмоций [Видеозапись]. / Григорий Ениколопов. Серия функциональной анатомии Екатеринбургского медицинского университета [Электронный ресурс].  
URL : <https://osteo-trener.com/pl/teach/control/lesson/view?id=263369943&editMode=0>.
20. Шалкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. – 2003. [Электронный ресурс]. URL: [https://auram.ru/pages/fizkult/ch\\_mafk/index.html](https://auram.ru/pages/fizkult/ch_mafk/index.html).
21. Шкала состояний вегетативной нервной системы [Видеозапись]. / [Электронный ресурс].  
URL : <https://osteo-trener.com/pl/teach/control/lesson/view?id=263369943&editMode=0>.

Литература и электронные пособия доступны к изучению в электронной библиотеке ООО «Наптие» по сетевому адресу: <https://osteo-trener.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](http://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 «Найтие», 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 (высшее профессиональное образование, соответствующее направлению подготовки «Физическая культура», или высшее педагогическое образование (направленность «Физическая культура»), или высшее медицинское образование и стаж работы не менее 1 года, при наличии послевузовского профессионального образования (аспирантура, ординатура) или ученой степени кандидата наук – без предъявления требований к стажу работы.

#### **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 платформы, позволяющих информировать слушателей и оперативно реагировать на их вопросы, а также посредством видеоконференций в Zoom (других сервисах), чага 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, сессии «вопрос-ответ», практические занятия, 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 мере изучения тем и выполнения заданий.

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. Часть лекций включает как теоретическую часть (направленную на получение знаний), так и практическую.

Практические занятия предусматривают выполнение практических работ самостоятельно по заданному алгоритму или взаимодействие с преподавателем в режиме реального времени, направлены на формирование практических умений и навыков слушателя в сфере проведения тренировочных мероприятий.

Программой предусмотрен большой объем индивидуальной самостоятельной работы слушателя.

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

1. просмотр видеолекций и презентаций к ним;
2. изучение рекомендуемых по каждому разделу программы источников (литературы, учебных пособий, научных статей, Интернет-ресурсов);
3. выполнение заданий по темам модулей;
4. прохождение промежуточной аттестации (выполнение практических работ или тестирование по модулю).

**Авторы-составители:**

Шульга Анна Владимировна

Нуянзина Римма Николаевна

### Глоссарий курса

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

**“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

**Активно-пассивные** – выполняются при пассивном состоянии пациента с чьей-либо помощью

**Активно-пассивные** – с помощью здоровой конечности или с помощью медицинской сестры с волевым усилием пациента

**Активные упражнения** – активное сокращение мышц самостоятельно

**Активные упражнения** – активное сокращение мышц самостоятельно

**АФК** - адаптивная физическая культура

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

**ГБД** - грудобрюшная диафрагма

**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

**Идеомоторные физические упражнения** – мысленное представление движения

**Ип** - исходное положение

**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).

**Корректирующие 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



**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

**Лордоз/кифоз** - нормальные физиологические изгибы позвоночного столба

**ЛУР** - лабиринтный установочный рефлекс

**ЛФК** - лечебная физическая культура

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

**Нпт** - нейтральное положение тела. Положение тела, при котором каждый его сустав находится в оптимальной анатомической позиции

**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 пациента с чьей-либо помощью

**Пассивные упражнения** – выполняются при пассивном состоянии пациента с чьей-либо помощью

**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

**Постуральные нарушения** - это нарушение позуры. 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.

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

**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

**Специальные упражнения** – восстанавливают функцию организма (избирательно действуют при заболевании)

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

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

**ТБС** - тазобедренный сустав

**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.