

Общество с ограниченной ответственностью

МИП «Новая Ремедика»

**Общеобразовательная программа
«Специалист по балансу и равновесию»**



г. Москва, 2025

1. Цели и задачи реализации программы.

Целью данной программы является приобретение фундаментальных знаний в области анатомии, биомеханики и физиологии движения, получение практических навыков, направленных на сохранение баланса и поддержание грамотной координированной работы всех систем организма у условно здоровых людей и людей с нарушением баланса.

Актуальность.

Баланс тела – важнейший элемент в качестве жизни любого человека. Нестабильная походка может свидетельствовать как о неврологических нарушениях, так и эндокринных заболеваниях и психоэмоциональных проблемах. В этом курсе чётко показана корреляция этих факторов и то, как слушатель программы может сразу же начать применять знания на практике, проводя базовые тесты для выявления нарушений неустойчивости в балансе, а также эффективно взаимодействовать с другими специалистами.

Задачи.

1. Изучение современных инновационных подходов в сфере управления персональным здоровьем.
2. Освоение методов составления индивидуальных программ для клиента.

2. Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения:

- обладать знаниями в области анатомии, биомеханики и физиологии движения;
- знать состояния и заболевания, которые приводят к нарушению баланса;
- знать арсенал всех тестов оценки нарушения баланса;
- повышать осведомленность клиента о нелекарственных факторах, которые могут повысить риск нарушения баланса;
- знать, какие лекарственные препараты могут вызывать нарушения баланса;
- знать алгоритм подготовки клиента к тренировкам на баланс;
- повышать уровень физической подготовки клиента для профилактики травм в повседневной жизни;
- грамотно вести своих клиентов, выявляя их желания и потребности;
- поддерживать мотивацию клиента на протяжении длительного периода времени и доводить до нужного результата;
- принимать участие в реабилитации пациентов с заболеваниями, которые подвержены неустойчивости баланса тела;
- использовать в процессе своей работы научно обоснованные и практически применимые знания.

В результате обучения у слушателя формируются следующие практические навыки:

- проводить функциональные тесты для оценки нарушения баланса;
- направлять клиента к врачу для проведения специальных (медицинских) тестов оценки нарушения баланса;
- владеть правильной техникой широкого диапазона упражнений для улучшения баланса и обучать технике клиентов;
- разрабатывать комплексные программы тренировок для клиентов с учётом индивидуальных особенностей организма;
- разрабатывать комплексные оздоровительные программы для клиентов с учётом возрастных особенностей, состояния здоровья и их запросов;

- формировать правильные паттерны движения и биомеханики ходьбы;
- применять основные рекомендации по упражнениям;
- разрабатывать персонализированные программы профилактики и повышения качества жизни для условно здоровых людей и людей с нарушением баланса;
- интегрировать разработанную профилактическую программу в жизнь клиента;
- адаптировать быт клиента для минимизации травмоопасных ситуаций;
- эффективно взаимодействовать с лечащим врачом и другими специалистами.

3. Содержание программы.

3.1. Учебный план программы «Специалист по балансу и равновесию».

Минимальные требования к слушателям – среднее профессиональное образование.

Категория слушателей – настоящая программа предназначена для всех дееспособных лиц, имеющих среднее специальное или высшее образование по следующим специальностям: социальный работник, педагог, менеджер, коуч, консультант по здоровому образу жизни, журналист, экономист, маркетолог, переводчик, массажист, фитнес-тренер, тренер по специальным спортивным практикам и т.д.

Срок обучения – 46 академических часов, включая все виды дистанционной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Форма реализации программы - заочная, дистанционная. Программа реализуется посредством освоения материалов, размещенных онлайн. В процессе всего курса обучения учащиеся выполняют тестирования для проверки и закрепления полученных знаний.

3.2. Учебно-тематический план программы «Специалист по балансу и равновесию».

№	Тема	Формат	Часы
1.1	Поддержание баланса и устойчивости как ключевой фактор крепкого здоровья и долголетия.	Лекция	2
1.2	Нарушения баланса и устойчивости.	Лекция	2
1.3	Профилактика падений и травм.	Лекция	2
1.4	Комплексы упражнений на баланс.	Лекция	2
1.5	Профилактические протоколы.	Лекция	2
1.6	Описание тестов для оценки баланса и упражнений на развитие баланса.	Лекция	2
1.7	Упражнения на улучшение осанки и развитие баланса.	Лекция	2
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю. Итоговая сертификационная работа.		5
	Лекция		14
	Проверка усвоения материала (семинар)		0
	Практика		0
	Самоподготовка		47
	Всего:		68

Учебная программа

РАЗДЕЛ 1. Поддержание баланса и устойчивости как ключевой фактор крепкого здоровья и долголетия.

Тема 1. Вводный раздел.

Тема 2. Принцип работы баланса и особый взгляд на системы баланса.

Тема 3. Факторы, приводящие к нарушению баланса.

Вопросы, раскрывающие содержание раздела:

- Понятие баланса тела;
- Системы, ответственные за баланс;
- Работа чувства равновесия;
- Связь между балансом и возрастом;
- Сложнокоординационные движения;
- Статический баланс;
- Взаимодействие систем тела для равновесия;
- Центральная нервная система;
- Кора головного мозга;
- Периферическая нервная система;
- Вестибулярная система;
- Когнитивные расстройства;
- Травмы центральной нервной системы;
- Травмы периферической нервной системы;
- Травмы вестибулярного аппарата;
- Травмы неврологической системы;
- Доброкачественное пароксизмальное позиционное головокружение;
- Внутренние факторы риска падений;
- Возрастное снижение равновесия;
- Внешние факторы риска падений;
- Проверка бытовой окружающей среды с целью выявления факторов риска падения.

РАЗДЕЛ 2. Нарушения баланса и устойчивости.

Тема 1. Вводный раздел.

Тема 2. Причины и последствия нарушения баланса.

Тема 3. Корреляция возраста и баланса тела.

Тема 4. Выявление критических проблем баланса при помощи обследования.

Тема 5. Функциональные тесты для оценки нарушения баланса.

Тема 6. Специальные (медицинские) тесты оценки нарушения баланса.

Тема 7. Взаимодействие с лечащим врачом и другими специалистами.

Тема 8. Заболевания, приводящие к нарушению баланса.

Тема 9. Лекарственные препараты, способствующие нарушению баланса и устойчивости.

Вопросы, раскрывающие содержание раздела:

- Исследования проблем баланса;
- Как старение влияет на баланс тела;
- Артериальное давление;

- Слух и вестибулярная система;
- Зрение;
- Сила и мощность мышц;
- Проприоцепция;
- Рефлексы;
- Симптомы для обследования;
- Базовые методы тестирования на баланс;
- Специальные методы тестирования на баланс;
- Взаимодействие и работа с пациентами для профилактики падений;
- Комплекс профилактических мероприятий;
- Другие виды заболеваний, влияющие на баланс.

РАЗДЕЛ 3. Профилактика падений и травм.

Тема 1. Вводный раздел.

Тема 2. Стратегия профилактики падений во время тренировок и в повседневной жизни.

Тема 3. Меры безопасности во время тренировок и в повседневной жизни.

Тема 4. 9 способов укрепить свой баланс.

Тема 5. Контрольный список личной безопасности.

Тема 6. Контрольный список безопасности в домашних условиях.

Тема 7. Хронический страх падения.

Вопросы, раскрывающие содержание раздела:

- Стратегия по профилактике падений.
- Проверка бытовой окружающей среды.
- Оценка домашних условий.
- Изменение окружающих условий.
- Укрепление нижней части тела.
- Восстановление вестибулярной функции.
- Создание безопасной среды в учреждениях.
- Защитные стратегии походки.
- Влияние визуализации на равновесие.
- Мышцы как баланс.
- Избыточный вес.
- Психосоматика.

РАЗДЕЛ 4. Комплексы упражнений на баланс.

Тема 1. Вводный раздел.

Тема 2. Часто задаваемые вопросы и ответы.

Тема 3. Подбор подходящего оборудования.

Тема 4. Основы правильной разминки.

Тема 5. Инструкция для начинающих – тренировка на баланс.

Тема 6. Примеры упражнений на баланс (статическое равновесие).

Тема 7. Примеры упражнений с элементами йоги на баланс для начинающих.

Тема 8. Примеры упражнений на баланс (динамическое равновесие).

Тема 9. Примеры упражнений на баланс на бревне.

Тема 10. Примеры упражнений на баланс для опытных фитнесистов.

Тема 11. Примеры комбинированных упражнений на баланс и растяжку.

Вопросы, раскрывающие содержание раздела:

- Безопасность тренировок.
- Выбор тренировок.
- Подбор и построение индивидуальной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма.
- Частота выполнения тренировок на баланс.
- Подбор подходящего оборудования.
- Основы правильной разминки.
- Тренировки на баланс, примеры.
- Примеры упражнений на баланс (статического равновесия).
- Примеры упражнений с элементами йоги на баланс для начинающих.
- Примеры упражнений на баланс: (динамическое равновесие).
- Примеры упражнений на баланс на бревне.
- Примеры упражнений на баланс для опытных фитнесистов.

РАЗДЕЛ 5. Профилактические протоколы.

Тема 1. Основные результаты по итогам прохождения курса

Тема 2. Рекомендации по упражнениям на основе профилактических протоколов для здоровых людей

Тема 3. Рекомендации по упражнениям на основе профилактических протоколов для людей с нарушением баланса

Тема 4. Рекомендации по интеграции упражнений на баланс в повседневную жизнь

Вопросы, раскрывающие содержание программы

- Общие положения;
- Комплекс упражнений по методике FITT-VP;
- Протоколы для здоровых людей;
- Протоколы для людей с нарушением баланса;
- Движение – фактор здоровья.

Итоговая аттестация

С целью получения объективной оценки уровня компетентности у слушателей учебного курса проводится итоговая аттестация.

Итоговый навык выпускающегося должен подтверждаться успешным прохождением экзаменационного теста по итогу настоящей программы, итогового структурированного практического задания по итогам настоящей программы (итоговый экзаменационный кейс) и способностью вести клиента, индивидуально подбирать для клиента рекомендации на основе полученных в ходе обучения знаний.

Успешное решение данных тестов и практического задания предполагает полное усвоение всего курса и развитие достаточного уровня компетенции, необходимого для применения полученных знаний, умений и навыков.

По итогам обучения слушателям выдаются электронные именные сертификаты о прохождении программы.

4. Учебно-методическое обеспечение программы «Специалист по балансу и равновесию»

Форма занятий.

- Аудиторная работа (19).
- Самоподготовка (27).

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- приём актуализации субъективного опыта спикера (ведущего вебинар);
- метод беседы;
- метод диалога и полилога;
- методы диагностики и самодиагностики;
- самостоятельная работа (кейсы, домашние задания и т.п.);
- приёмы создания ситуации комплексного и индивидуального выбора.

Дидактический материал

1. Alexander NB, Goldberg A. Gait disorders: search for multiple causes. *CleveClin JMed*. 2005;72(7):586.
2. Bloem BR, Grimbergen YA, van Dijk JG, Munneke M. The “posture second” strategy: a review of wrong priorities in Parkinson’s disease. *JNeurol Sci*. 2006;248(1-2):196-204.
3. Mahlknecht P, Kiechl S, Bloem BR, Willeit J, Scherfler C, Gasperi A, et al. Prevalence and burden of gait disorders in elderly men and women aged 60-97 years: a population based study. *PLOS ONE*. 2013;8(7):e69627.
4. Mielke MM, Roberts RO, Savica R, Cha R, Drubach DI, Christianson T, et al. Assessing the temporal relationship between cognition and gait: slow gait predicts cognitive decline in the Mayo Clinic.
5. Richardson K, Bennett K, Kenny RA. Polypharmacy including falls risk-increasing medications and subsequent falls in community-dwelling middle-aged and older adults. *Age Ageing*. 2015;44(1):90-6.
6. Study of Aging. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2013;68(8):929-37.
7. Sudarsky L. Gait disorders: prevalence, morbidity, and etiology. *Adv Neurol*. 2001;87:111-7.
8. Информационный бюллетень Всемирной организации здравоохранения. Август 2017 г.
9. Нарушения походки в пожилом и старческом возрасте: Методические рекомендации / Под ред. О. Н. Ткачевой. – М.: Прометей, 2019. – 48 с.
10. Скрипникова И.А. Падения – важный фактор риска переломов: причины и способы профилактики. *Consilium Medicum* №06, 2014, 28-33.

Техническое оснащение занятий:

- Вебинарная комната или конференц-комната (веб-страница, на которой проводится вебинар, онлайн-конференция).
- Образовательный портал <http://academia.healthkurs.ru/> (служит личным кабинетом для участников курса, платформой для хранения записей вебинаров, дополнительных материалов, для проведения итоговой аттестации слушателей и т.п.)
- Информационный портал <http://ahip.ru> (информационная веб-страница).
- Записи вебинаров (видеоматериалы).

Формы подведения итогов:

- Завершающее тестирование по итогам прохождения настоящей программы.
- Завершающие структурированные практические задания (итоговые экзаменационные кейсы) по итогам прохождения настоящей программы.