

Общество с ограниченной ответственностью

МИП «Новая Ремедика»

Общеобразовательная программа

***«Специалист в области оздоровительного фитнеса
(exercise of medicine)».***

г. Москва, 2019

1. Цели и задачи реализации программы

Целью данной программы для субъектов образования является подготовка консультантов и специалистов в области лечебного фитнеса «exercise of medicine», направленная на приобретение теоретических фундаментальных знаний в области анатомии и медицины, а также практических навыков, для работы с клиентами, имеющими сопутствующие заболевания, с целью повышения продолжительности и качества жизни, и их реабилитации.

Задачи:

1. Преподавание дисциплины в ходе курса лекций и семинарских занятий, в ходе подготовки студентами домашних заданий, самостоятельного изучения рекомендованной литературы
2. Улучшение индивидуального усвоения материала в ходе сессий «вопрос-ответ»
3. Контроль усвоения материала в ходе выполнения тестовых заданий

2. Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения. Проектируемые результаты обучения

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

1. Разбираться в анатомии и физиологии человеческого тела в покое и во время физических нагрузок;
2. Обладать знаниями в области спортивной медицины.
3. Получить навыки оказания первой доврачебной помощи
4. Оценивать состояние клиента с помощью специализированных тестов для грамотного нормирования физической нагрузки
5. Правильно корректировать рацион клиента, придерживаясь здорового и сбалансированного питания
6. Грамотно вести своих клиентов, выявляя их желания и потребности
7. Проводить физиологические тестирования
8. Обладать знаниями в области анатомии, биомеханики и физиологии процессов движения
9. Использовать в процессе своей работы научно обоснованные и практически применимые знания
10. Разрабатывать планы индивидуальных тренировок для Ваших клиентов с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и их запросов
11. Разрабатывать планы индивидуальных тренировок для Ваших клиентов с учетом конкретной нозологии;
12. Составить комплексную программу укрепления здоровья через упражнения.

13. Принимать участие в реабилитации пациентов с заболеваниями, находящимися в фазе компенсации

Методическое обеспечение программы:

Занятия проводятся в виде вебинаров, практических заданий, комплексных заданий для самостоятельной работы, тестов.

3. Содержание программы

Учебный план

программы «Эксперт в области лечебного фитнеса «exercise of medicine»

Минимальные требования к слушателям – среднее профессиональное образование.

Категория слушателей – предназначена для фитнес тренеров,нутрициологов, диетологов, спортивных врачей, педиатров и т.п.

Срок обучения – 156 академических часов. Форма реализации программы - заочная, дистанционная. Программа реализуется посредством освоения материалов, размещенных онлайн, а также участия в онлайн вебинарах, проводимых преподавателями программы в установленное время.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теоретические занятия	Семинарские занятия	Само-подготовка
1	Модуль 1. Теория и практика персонального тренинга	56	40	8	8
2	Модуль 2. Работа с лицами с хроническими заболеваниями	50	32	6	12
3	Модуль 3. Базовые знания	50	14	0	36
	ИТОГО	156	92	14	50

Учебно-тематический план
программы «Эксперт в области лечебного фитнеса «exercise of medicine»

МОДУЛЬ 1. Теория и практика персонального тренинга			
№	Тема	Характер	Количество часов
1.1	Интегрированные модели ведения клиента ACE Fitness	Лекция	2
1.2	Применение моделей ACE IFT и FITT-VP	Лекция	2
1.3	Знакомство, интервью, выявление особенностей клиента, анкетирование	Лекция	2
1.4	Физиологические тесты	Лекция	2
	Подведение итогов. Проверка усвоения материала	Семинар	2
1.5	Бонус. Жиросжигание	Лекция	2
1.6	Теория движения: длинна-натяжение мышцы, антагонисты, агонисты, нейронный контроль	Лекция	2
1.7	Фаза 1. Тренинг стабильности и мобильности	Лекция	2
1.8	Фаза 2. Тренинг движения	Лекция	2
1.9	Практика проведения мобилизационного тренинга	Лекция	2
	Подведение итогов. Проверка усвоения материала.	Семинар	2
1.10	Бонус. Рост мышечной массы	Лекция	2
1.11	Основы силового тренинга	Лекция	2
1.12	Принципы силовой тренировки. Модель ACE IFT. ФАЗЫ 1, 2, 3	Лекция	2
1.13	Модель ACE IFT. ФАЗА 4. Особенности занятий силовой тренировкой	Лекция	2
1.14	Практика силовой тренировки	Лекция	2

1.15	Физиологическая адаптация к кардиореспираторным нагрузкам (мышцы, сердце, легкие)	Лекция	2
1.16	Частота, интенсивность, продолжительность тренинга, прогресс	Лекция	2
	Подведение итогов. Проверка усвоения материала	Семинар	2
1.17	Бонус. Разбор практических кейсов	Лекция	2
1.18	Mind-Body тренинг	Лекция	2
1.19	Оборудование в фитнесе (разбор установок для занятий)	Лекция	2
1.20	Обзор современных направлений в фитнесе. Тенденции и инновации	Лекция	2
	Подведение итогов. Проверка усвоения материала	Семинар	2
	Подведение общих итогов модуля. Проверка усвоения материала курса. Заключительный тест. Итоговая работа		
	Лекции	20	40 часов
	Проверка усвоения материала (семинары)	6	8 часов
	Самоподготовка		8 часа
	Всего		56 часов
МОДУЛЬ 2. Работа с лицами с хроническими заболеваниями			
2.1	Фитнес для клиентов с хроническими заболеваниями	Лекция	2
2.2	Работа с клиентами с особым медицинским статусом (заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой системы) – Гипертензия	Лекция	2
2.3	Работа с клиентами с особым медицинским статусом (заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой системы) - Ишемическая болезнь сердца; - Острый коронарный синдром; – Нарушение обмена липидов	Лекция	2

2.4	Составление программ тренировок и упражнения при заболеваниях ССС	Лекция	2
	Подведение итогов. Проверка усвоения материала	Семинар	2
2.5	Работа с клиентами с особым медицинским статусом (заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой системы) - Астма (ХОБЛ)	Лекция	2
2.6	Работа с клиентами с особым медицинским статусом (обменные заболевания) – Ожирение; – Метаболический синдром	Лекция	2
2.7	Работа с клиентами с особым медицинским статусом (обменные заболевания) – Сахарный диабет	Лекция	2
	Подведение итогов. Проверка усвоения материала.	Семинар	2
2.8	Составление программ тренировок и упражнения при нарушении обмена веществ	Лекция	2
2.9	Базовые функциональные тесты: осанка, движения, мышцы кора, координация и гибкость	Лекция	2
2.10	Оценка движения: сгибания и подъемы, шаги, стабилизация плеча, мобильность грудного отдела позвоночника	Лекция	2
2.11	Работа с клиентами с особым медицинским статусом (опорно-двигательный аппарат) – Артрит	Лекция	2
2.12	Работа с клиентами с особым медицинским статусом (опорно-двигательный аппарат) – Остеопороз	Лекция	2
2.13	Работа с клиентами с особым медицинским статусом (опорно-двигательный аппарат) – Боль в спине (остеохондроз)	Лекция	2
2.14	Составление программ тренировок и упражнения при заболеваниях ОДА (опорно-двигательный аппарат)	Лекция	2
2.15	Программы тренировок для старших возрастных групп	Лекция	2
2.16	Программы тренировок для беременных. Физическая активность после родов	Лекция	2
	Подведение общих итогов курса. Проверка		

	усвоения материала курса. Заключительный тест. Итоговая работа		
	Лекции	16	32 часа
	Проверка усвоения материала (семинары)	4	6 часов
	Самоподготовка		12 часов
	Всего		50 часов
МОДУЛЬ 3. Базовые знания			
3.1	Введение в профессию фитнес-тренера. Зачем вам медицина	Лекция	2
3.2	Основы спортивной медицины	Лекция	2
3.3	Нормы физических нагрузок для разных групп лиц	Лекция	2
3.4	Диагностика функционального состояния организма	Лекция	2
3.5	Основы организации здорового образа жизни	Лекция	2
3.6	Позы и движения. Основы кинезиологии	Лекция	2
3.7	Баланс и походка	Лекция	2
	Лекции	7	14 часов
	Семинары	0	0
	Самоподготовка	0	36 часов
	Всего		50 часов

**Учебная программа
«Эксперт в области лечебного фитнеса «exercise of medicine»**

Модуль 1.

Тема 1. Интегрированные модели ведения клиента ACE Fitness

Тема 2. Применение моделей ACE IFT и FITT-VP

Тема 3. Знакомство, интервью, выявление особенностей клиента, анкетирование

Тема 4. Физиологические тесты

Тема 5. Бонус. Жирожигание

Тема 6. Теория движения: длина-натяжение мышцы, антагонисты, агонисты, нейронный контроль

Тема 7. Фаза 1. Тренинг стабильности и мобильности

Тема 8. Фаза 2. Тренинг движения

Тема 9. Практика проведения мобилизационного тренинга

Тема 10. Бонус. Рост мышечной массы

Тема 11. Основы силового тренинга

Тема 12. Принципы силовой тренировки. Модель ACE IFT. ФАЗЫ 1, 2, 3

Тема 13. Модель ACE IFT. ФАЗА 4. Особенности занятий силовой тренировкой

Тема 14. Практика силовой тренировки

Тема 15. Физиологическая адаптация к кардиореспираторным нагрузкам (мышцы, сердце, легкие)

Тема 16. Частота, интенсивность, продолжительность тренинга, прогресс

Тема 17. Бонус. Разбор практических кейсов

Тема 18. Mind-Body тренинг

Тема 19. Оборудование в фитнесе (разбор установок для занятий)

Тема 20. Обзор современных направлений в фитнесе. Тенденции и инновации

Вопросы, раскрывающие содержание раздела:

Лекция 1.

- ✓ История персонального тренинга
- ✓ Аэробный (кардиореспираторный) тренинг – общие рекомендации
- ✓ Силовой тренинг – общие рекомендации
- ✓ Традиционные параметры в тренировочном процессе (кардиореспираторная подготовленность, сила, гибкость, мышечная выносливость)
- ✓ FITT-VP модель (frequency (как часто), intensity (нагрузка), time (продолжительность), type (упражнение), volume (объем), progression (увеличение нагрузки))
- ✓ ACE Integrated Fitness Training Model (4 фазы интенсивности тренировочного процесса: функции, здоровье, фитнес, спорт)
- ✓ Введение в стратегии изменения поведения

Лекция 2.

- ✓ Компоненты и фазы интегрированной модели обучения
- ✓ Тренировка стабильности и мобильности
- ✓ Программа коррекции движений
- ✓ Функциональный и силовой тренинг: 4 фазы ACE IFT
- ✓ Кардиореспираторный тренинг: 4 фазы ACE IFT
- ✓ Работа с инвалидами

Лекция 3.

- ✓ Этапы первичного взаимодействия с клиентом
- ✓ Помехи в межличностном общении тренера и клиента
- ✓ Типы профессиональных опросников, используемые в тренерской деятельности
- ✓ Проведение интервью с клиентом
- ✓ Особенности состояния здоровья и применение лекарств
- ✓ Постановка целей, оценка ограничивающих факторов и окружения, подбор инвентаря
- ✓ Методы диагностики самочувствия клиента, используемые во время тренировки
- ✓ Контроль ЧСС, А/Д, шкалы оценки нагрузки, боли, самочувствия

Лекция 4.

- ✓ Антропометрия и состав тела: измерение жира/мышц (калипер), объемы, длины частей тела
- ✓ Тесты кардиореспираторной системы: степ тест, велоэргометр, полевые тесты и др.
- ✓ Тесты мышечной выносливости и силы
- ✓ Тесты взрывной силы, быстроты, ловкости, меткости и др.

Лекция 5.

- ✓ Фитнес в программах по снижению массы тела
- ✓ Коррекция состава тела
- ✓ Липолиз
- ✓ Жироксигание и интенсивность тренировки
- ✓ Особенности тренировок
- ✓ Правила питания и тренировочного процесса
- ✓ Спортивное питание и пищевые добавки

Лекция 6.

- ✓ Теория движения: длинна-натяжение мышцы, антагонисты, агонисты, нейронный контроль
- ✓ Модель тренировок движений
- ✓ Обучение движению
- ✓ Модель совершения движения
- ✓ Стабильность и мобильность кинетической цепи

Лекция 7.

- ✓ Компоненты программы тренировок стабильности и мобильности
- ✓ Техники растяжки
- ✓ Активно-изолированный стретчинг

- ✓ Фаза 1 Тренинг стабильности и мобильности: мышцы кора, грудной отдел позвоночника и таз
- ✓ Фаза 1 Тренинг стабильности и мобильности: лопатки и плечевой сустав
- ✓ Фаза 1: Тренинг стабильности и мобильности: мобильность конечностей, баланс в статике и динамике, баланс стоя на одной ноге
- ✓ Определение баланса: центр тяжести
- ✓ Тренировка статического баланса

Лекция 8.

- ✓ Тренинг движения: кинетическая цепь нижней половины тела, движение на одной ноге, движение вперед, назад и вращения
- ✓ Движения нижних конечностей
- ✓ Ведение моделей движения всего тела

Лекция 9.

- ✓ Практика проведения мобилизационного тренинга
- ✓ Развития проксимальной подвижности бедер и грудного отдела позвоночника, упражнения и растяжки для каждого отдела
- ✓ Обеспечение проксимальной стабильности лопаток грудной клетки и дистальной подвижности плечевого сустава, упражнения и растяжки для каждого отдела
- ✓ Дистальная подвижность и ее влияние на кинетическую цепь
- ✓ Равновесие: статический и динамический баланс, рекомендации по обучению, и влияние на центр тяжести и линию тяжести
- ✓ Упражнения на одной ноге и демонстрация упражнений, способствующих стабильности и динамическим движениям
- ✓ Пять базовых моделей движения и выполнение каждого из них в кинетической цепи и повседневной жизни
- ✓ Модели сгибания и подъема и движения одной ноги, упражнения, способствующие правильному выполнению каждого из них
- ✓ Модели толкания и тяги и упражнения, которые способствуют правильному выполнению каждого из них
- ✓ Модели вращательного движения и упражнения, способствующие правильному выполнению

Лекция 10.

- ✓ Спортивное питание в программах по набору массы тела и коррекции фигуры в фитнесе
- ✓ Увеличение мышечной массы
- ✓ Рацион спортсмена
- ✓ БЖУ
- ✓ Биоритмы питания
- ✓ Разработка рекомендаций по питанию

- ✓ Стадии погружения спортсменов в принципы правильного питания
- ✓ Биоимпедансометрия

Лекция 11.

- ✓ Определение различных преимуществ программ силовых тренировок
- ✓ Быстрые и долгосрочные физиологические приспособления к силовым тренировкам
- ✓ Факторы, влияющие на мышечную силу и гипертрофию
- ✓ Связь между мышечной силой, мышечной мощностью и мышечной выносливостью
- ✓ Разработка различных программ силовых тренировок
- ✓ Преимущества силового тренинга: тренированность, состав тела, метаболизм, иммунитет
- ✓ Факторы, влияющие на мышечную силу и гипертрофию, адаптация к тренировкам, выносливость

Лекция 12.

- ✓ Методы и принципы силовой тренировки, периодизация
- ✓ Пять основных принципов силовых тренировок
- ✓ Разработка моделей силовых тренировок
- ✓ Основная роль силовых тренировок в фазе 1
- ✓ Пять основных движений и их роль в силовых тренировках в фазе 2
- ✓ Различные проекты программ для силовых тренировок на основе фазы 3

Лекция 13.

- ✓ Определение типа клиента, подходящего для фазы 4, в модели ACE Integrated Fitness Training® (ACE IFT®) и различные варианты разработки программы
- ✓ Преимущества и соображения для обучения в малых группах
- ✓ Преимущества силовой тренировки молодых и пожилых людей
- ✓ Различные виды силовых тренажеров
- ✓ Различные эргогенные добавки
- ✓ Практика силового тренинга фаза 4

Лекция 14.

- ✓ Техника упражнений фазы 3 и 4 СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ
- ✓ Рекомендации к технике выполнения
- ✓ Безопасность выполнения

Лекция 15.

- ✓ Физиологическая адаптация к высокоинтенсивным и/или продолжительным кардиореспираторным упражнениям и время, необходимое для их выполнения

- ✓ Физиологическая адаптация упражнений в линейном и интервальном режиме.
- ✓ Три основных компонента кардиореспираторной тренировки
- ✓ Интерпретация общих рекомендаций по частоте кардиореспираторных упражнений для здоровья, физической формы и потери веса
- ✓ Физиологическая адаптация к кардиореспираторным нагрузкам (мышцы, сердце, легкие)
- ✓ Правила проведения разминки и заминки
- ✓ Частота, интенсивность, продолжительность тренинга, прогресс: понятие МПК, лактат, пороги и др.
- ✓ Планирование тренировочного прогресса
- ✓ Типы кардиореспираторных упражнений
- ✓ Тренировки для разного возраста

Лекция 16.

- ✓ Определение различных режимов у кардиореспираторных упражнений
- ✓ Описание и рассмотрение четырех этапов модели ACE IFT для кардиореспираторной тренировки
- ✓ Особые условия кардиореспираторного тренинга для детей и пожилых людей
- ✓ Интерпретация общих рекомендаций по интенсивности кардиореспираторных упражнений для здоровья, физической формы и снижения веса

Лекция 17.

- ✓ Порядок действий использования модели ACE IFT для клиентов
- ✓ Разбор практических кейсов

Лекция 18.

- ✓ Определение «Mind-body» тренинга, истоки, характеристики упражнений, методы и программы
- ✓ Современные практики: йога, цигун, тай чи, пилатес
- ✓ Персональный тренинг, работа с больными клиентами
- ✓ Примеры программ и упражнений

Лекция 19.

- ✓ Кардиотренажеры (беговые дорожки, велотренажеры, эллиптические, тренажеры подъёма, сайклы, саммит тренажеры)
- ✓ Силовые тренажеры;
- ✓ Свободные веса
- ✓ Специальные: для упражнений с собственным весом, для стрейчинга и др.

Лекция 20.

- ✓ Современные технологии и гаджеты для контроля тренировочного процесса, геймификация
- ✓ Обзор современных тенденций в фитнесе: интервальные тренировки, тренировки с использованием собственного веса, функциональный тренинг, онлайн фитнес.

Модуль 2.

Тема 1. Фитнес для клиентов с хроническими заболеваниями

Тема 2. Работа с клиентами с особым медицинским статусом (заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой системы) – Гипертензия

Тема 3. Работа с клиентами с особым медицинским статусом (заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой системы) – Ишемическая болезнь сердца; – Острый коронарный синдром; – Нарушение обмена липидов

Тема 4. Составление программ тренировок и упражнения при заболеваниях ССС

Тема 5. Работа с клиентами с особым медицинским статусом (заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой системы) – Астма (ХОБЛ)

Тема 6. Работа с клиентами с особым медицинским статусом (обменные заболевания) – Ожирение; – Метаболический синдром

Тема 7. Работа с клиентами с особым медицинским статусом (обменные заболевания) – Сахарный диабет

Тема 8. Составление программ тренировок и упражнений при нарушении обмена веществ

Тема 9. Базовые функциональные тесты: осанка, движения, мышцы кора, координация и гибкость

Тема 10. Оценка движения: сгибания и подъемы, шаги, стабилизация плеча, мобильность грудного отдела позвоночника

Тема 11. Работа с клиентами с особым медицинским статусом (опорно-двигательный аппарат) – Артрит

Тема 12. Работа с клиентами с особым медицинским статусом (опорно-двигательный аппарат) – Остеопороз

Тема 13. Работа с клиентами с особым медицинским статусом (опорно-двигательный аппарат) – Боль в спине (остеохондроз)

Тема 14. Составление программ тренировок и упражнения при заболеваниях ОДА (опорно-двигательный аппарат)

Тема 15. Программы тренировок для старших возрастных групп

Тема 16. Программы тренировок для беременных. Физическая активность после родов

Вопросы, раскрывающие содержание раздела:

Лекция 1.

- ✓ Основы медицинских знаний (терминология)
- ✓ Основы ЛФК

Лекция 2.

- ✓ Эпидемиология (распространенность, классификация)
- ✓ Патогенез (этиология)
- ✓ Клиника
- ✓ Диагностика
- ✓ Лечение (общие принципы)
- ✓ Тренировка при ССС

Лекция 3.

- ✓ Эпидемиология (история)
- ✓ Классификация
- ✓ Клиника
- ✓ Диагностика
- ✓ Лечение
- ✓ Особенности питания и тренировки по заболеванию

Лекция 4.

- ✓ Составление программ тренировок и упражнений при заболеваниях ССС

Лекция 5.

- ✓ Эпидемиология (история)
- ✓ Классификация
- ✓ Клиника
- ✓ Диагностика
- ✓ Лечение
- ✓ Особенности питания и тренировки при заболевании
- ✓ Составление программ тренировок и упражнения при заболеваниях системы дыхания

Лекция 6.

- ✓ Эпидемиология (история)
- ✓ Классификация
- ✓ Клиника
- ✓ Диагностика
- ✓ Лечение
- ✓ Особенности питания и тренировки при заболевании

Лекция 7.

- ✓ Эпидемиология
- ✓ Патогенез
- ✓ Патофизиология
- ✓ Диагностика
- ✓ Лечение (общие принципы)
- ✓ Тренировка при СД1 и СД2 типа

Лекция 8.

- ✓ Составление программ тренировок и упражнения при нарушении обмена веществ

Лекция 9.

- ✓ Оценка осанки в статике: центр тяжести, положение головы таза, грудной отдел позвоночника и др. (листы оценки)

Лекция 10.

- ✓ Тесты на подвижность и растянутость мышц: длина четырехглавой мышцы, оценка подвижности плеча и др.
- ✓ Оценка координации (баланса) и мышц кора: проба Ромберга, поза аиста, выносливость мышц торса

Лекция 11.

- ✓ Сравнительная характеристика остеоартрита, ревматоидного артрита, ювенильного артрита
- ✓ Эпидемиология
- ✓ Патогенез
- ✓ Патофизиология
- ✓ Диагностика
- ✓ Лечение (общие принципы)
- ✓ Питание и тренировка

Лекция 12.

- ✓ Эпидемиология
- ✓ Патогенез
- ✓ Патофизиология
- ✓ Диагностика
- ✓ Лечение (общие принципы)
- ✓ Питание и тренировка

Лекция 13.

- ✓ Факторы риска
- ✓ Эпидемиология
- ✓ Патогенез
- ✓ Патофизиология
- ✓ Диагностика
- ✓ Лечение (общие принципы)
- ✓ Питание и тренировка

Лекция 14.

- ✓ Составление программ тренировок и упражнения при заболеваниях ОДА (опорно-двигательный аппарат)

Лекция 15.

- ✓ Физиологические основы старения
- ✓ Системы Anti-Age
- ✓ Работа с клиентами с множественными НИЗ
- ✓ Принципы тренировки при дислипидемии, онкологии, фибромиалгии, синдроме хронической усталости

Лекция 16.

- ✓ Физиологические особенности женского организма
- ✓ Создание программ физической активности для беременных
- ✓ Профилактика болевых синдромов
- ✓ Техника упражнений для беременных
- ✓ Особенности питания
- ✓ Тренировочный процесс у кормящих матерей

Модуль 3.

Тема 1. Введение в профессию фитнес тренера. Зачем вам медицина

Тема 2. Основы спортивной медицины

Тема 3. Нормы физических нагрузок для разных групп лиц

Тема 4. Диагностика функционального состояния организма

Тема 5. Основы организации здорового образа жизни

Тема 6. Позы и движения. Основы кинезиологии

Тема 7. Баланс и походка

Вопросы, раскрывающие содержание раздела:

Лекция 1.

- ✓ Комплекс знаний фитнес тренера
- ✓ Состояние фитнес-индустрии в настоящее время
- ✓ Необходимые компетенции тренера, как пропагандиста ЗОЖ
- ✓ Взаимодействие с медицинскими службами, частным и государственным здравоохранением
- ✓ Основные понятия фитнес тренировки, тезаурус
- ✓ История развития, различия между фитнесом, велнесом, спортом

Лекция 2.

- ✓ Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой
- ✓ Восстановление и повышение физической работоспособности занимающихся физической культурой
- ✓ Хроническое перенапряжение, специфические заболевания и острые повреждения опорно-двигательного аппарата при занятиях спортом
- ✓ Неотложные состояния
- ✓ Врачебный контроль и функциональная диагностика
- ✓ Функциональная реабилитация и повышение работоспособности
- ✓ Терапия соматических заболеваний, понятия нозологии и догезологии
- ✓ Травмы и работа с ними
- ✓ Неотложная первая медицинская помощь
- ✓ Понятие гигиена и работа тренера

Лекция 3.

- ✓ Нормы двигательной активности для детей разных возрастов
- ✓ Нормы двигательной активности для юношей
- ✓ Нормы двигательной активности для лиц среднего возраста
- ✓ Нормы двигательной активности для пожилых людей
- ✓ Специфика двигательной активности у мужчин и женщин

Лекция 4.

- ✓ Антропометрия, расчет индекса массы тела, процента жира в организме (биоимпеданс, калипер, DEXA...), окружности частей тела
- ✓ Измерение артериального давления, пульса, вариабельности сердечного ритма, формулы пульсовых зон, ПАНО, АНП
- ✓ Понятие МПК, лактат и VO₂
- ✓ Вентиляторный ответ
- ✓ Анализ крови: основные показатели

- ✓ Анализ мочи: основные показатели
- ✓ Другие параметры функционального состояния организма

Лекция 5.

- ✓ Режим дня и качество сна (гигиена сна)
- ✓ Режим питания и потребления воды
- ✓ Режим рутинной двигательной активности
- ✓ Управление стрессом: медитация
- ✓ Отдых и восстановление
- ✓ Закаливание

Лекция 6.

- ✓ Оценка позы
- ✓ Статическая и динамическая оценка позы
- ✓ Кинетическая цепь
- ✓ Оценка паттернов движений человека и их корректировка
- ✓ Введение в физическую активность для корректировки стереотипов движения, стереотипных поз

Лекция 7.

- ✓ Анатомия кора
- ✓ Взаимоотношение движения и баланса
- ✓ Физиологические основы в коррекции походки
- ✓ Оценка состояния мышц кора
- ✓ Тренировка баланса
- ✓ Миофасциальный комплекс упражнений

Итоговая аттестация

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

При проведении итоговой аттестации слушателям предлагаются структурированные практические кейсы. Успешное решение данных кейсов предполагает полное усвоение всех разделов курса и развитие достаточного уровня компетенции, необходимого для применения полученных знаний, умений и навыков.

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

4. Учебно-методическое обеспечение программы «Эксперт в области лечебного фитнеса (exercise of medicine)»

Форма занятий:

- лекционное занятие (92 часов)
- семинарские занятия (14 часов)
- Самоподготовка (50 часов)

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. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.
2. Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, Булнаева Г.И.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, Шлык Н.И.
4. Реабилитация пациентов после инфаркта миокарда. Рекомендации по диагностике и лечению. Под ред. Ф.И.Белялова. Иркутск, 2015. 24 с.
5. Рекомендации по лечению стабильной ИБС. ESC 2013
6. Бронхиальная астма. МОО Российское респираторное общество, Российская ассоциация аллергологов и клинических иммунологов, 2018
7. Внутренние болезни, Маколкин В.И.
8. Obesity and physical activity. Department of Human Biology, Maastricht University, The Netherlands
9. Метаболический синдром. Сложные и нерешенные проблемы. Российский кардиологический журнал.
10. Рекомендации по ведению больных с метаболическим синдромом. Клинические рекомендации.
11. Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом. Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой.
12. Физическая культура при сахарном диабете. Учебно-методическое пособие, Токарева А. В.

13. Физические нагрузки при диабете - терапия, требующая самоконтроля, Филиппова И.
14. Tomas Maers. Анатомические поезда
15. Анатомический анализ движений человеческого тела, Тарасенко В.М.
16. Клинический анализ движений. Анализ походки, Скворцов Д.В.
17. Методическая разработка. Мышцы кора, Зубачева Р.А.
18. Методы оценки и коррекция нарушений осанки у студентов:
методические указания для студентов и преподавателей / сост.: О.Н. Кривощёкова, Т.Ф. Зелова. – Омск, 2011. – 34 с.
19. Осанка, средства и методы коррекции. Учебно-методическое пособие для вузов, И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Н.В. Лукшина
20. Оценка гибкости при занятиях аэробикой, Платонова Я.В.
21. Болезни суставов. В.И. Мазуров
22. Клиническая диагностика болезней суставов. Доэрты М. и Доэрты Дж.
23. Остеопороз / под ред. О.М. Лесняк, Л.И. Беневоленской. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 272 с.
24. Болит спина: что делать? Леонтьев А.В.
25. Нарушения походки в пожилом и старческом возрасте: Методические рекомендации / Под ред. О. Н. Ткачевой. – М.: Прометей, 2019. – 48 с.
26. Обеспечение физической активности граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья, Бубнова М.Г., Аронов Д.М.
27. Лечебная физкультура при беременности: Учебно-методические рекомендации. Бишкек: КРСУ, 2013. 36 с.

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:

- ✓ структурированные тестовые вопросы
- ✓ итоговое сертификационное задание