



Департамент здравоохранения города Москвы
Государственное автономное учреждение здравоохранения города Москвы
**МОСКОВСКИЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ,
ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ
ДЕПАРТАМЕНТА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
(ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ)**



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ

И.В. Погонченкова

«16» сентября 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

«Скандинавская ходьба в программах медицинской реабилитации»

Заочная форма обучения
(срок освоения - 18 часов.)

Рекомендовано Ученым советом ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ
(протокол № 5 от «08» сентября 2021 г.)

Москва – 2021

УДК

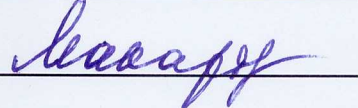
Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации для среднего медицинского персонала «Скандинавская ходьба в программах медицинской реабилитации» (срок освоения 18 часов форма обучения заочная с применением дистанционных технологий) /ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ [сост. Д.м.н. Погонченкова И.В., к.м.н. Макарова М.Р., к.м.н. Сомов, Филиппов М.С., Хуснутдинова С.Ю., Головкина М.А., Т.А.Неруш.,А.А.Пухаева] – М: 2021. – 29 с.

СОСТАВИТЕЛИ:

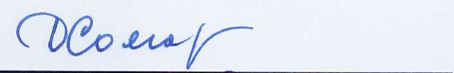
Директор ГАУЗ МНПЦ МРВСМ
ДЗМ, д.м.н.

И.В. Погонченкова/ 

Ведущий научный сотрудник отдела
научно организационной и учебной
работы, к.м.н.

М.Р. Макарова / 


Старший научный сотрудник отдела
научно организационной и учебной
работы, к.м.н.

Д.А. Сомов/ 

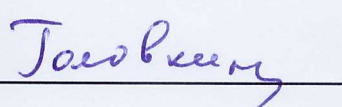
Заведующий отделением лечебной
физкультуры филиала №3 ГАУЗ
МНПЦ МРВСМ ДЗМ

М.С. Филиппов/ 


Врач ЛФК отделения ЛФК Филиала
№3

С.Ю. Хуснутдинова/ 

Врач ЛФК отделения ЛФК Филиала
№2

М.А. Головкина/ 

Лаборант-исследователь отдела научно
организационной и учебной работы

Т.А. Неруш/ 

Старший научный сотрудник отдела
научно организационной и учебной
работы, к.м.н.

А.А.Пухаева/ 

ОТВЕТСТВЕННЫЙ РЕДАКТОР:

Заместитель директора по научной
работе, д.м.н.

Е.А. Турова/ 
Ф.И.О. (подпись)

ОБСУЖДЕНА И ОДОБРЕНА

Ученым советом ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ
Протокол № 5 от «08» сентября 2021 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Наименование раздела	Страница
1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Актуальность и основание разработки	4
1.2.	Цели и задачи	5
1.3.	Целевая аудитория	6
1.4.	Требования к начальной подготовке слушателей, необходимой для успешного усвоения Программы:	7
1.5.	Планируемые результаты обучения	8
1.6.	Продолжительность обучения и формы проведения занятий	10
1.7.	Условия реализации Программы	11
1.7.1.	Материально-техническое обеспечение	11
1.7.2.	Кадровое обеспечение образовательного процесса	12
1.7.3.	Учебно-методическое обеспечение Программы	12
2.	СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ МОДУЛЕЙ	14
2.1.	Объем модулей и виды учебной работы	14
2.2.	Учебный план	14
2.3.	Учебно-тематический план	15
2.4.	Программы образовательных модулей	16
2.4.1.	Рабочая программа учебного модуля 1 «Физиологические основы мышечной деятельности. Механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам»	16
2.4.2.	Рабочая программа учебного модуля 2 «Теоретические и практические аспекты скандинавской ходьбы»	19
2.5.	Соотнесение образовательных модулей, компетенций с трудовыми функциями соответствующих целевых групп слушателей	25
3.	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ. ПРИМЕРЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	28

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Актуальность и основание разработки

Сохранение и восстановление здоровья населения является одной из актуальнейших задач современной медицины. По данным Всемирной организации здравоохранения недостаточно активный образ жизни представляет собой глобальную проблему, так как около 60% жителей планеты не поддерживают рекомендуемый уровень физической активности, необходимый для сохранения здоровья. Возрастает тенденция к росту последствий гиподинамии среди лиц не только пожилого и старшего, но и молодого возраста. Физическая инертность является одним из глобальных факторов риска смертности, роста заболеваемости ишемической болезнью сердца, диабетом, раком молочной железы и толстой кишки и других. Регулярная физическая деятельность является решающим фактором сохранения здоровья, повышения качества жизни, бытовой и социальной активности у лиц всех возрастных групп.

В настоящее время по признанию большинства исследователей ходьба с палками (далее - скандинавская ходьба) рассматривается в качестве одного из наиболее доступных лечебных и оздоровительных методов. Доказан положительный терапевтический эффект скандинавской ходьбы при заболеваниях сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и нервной системы, в том числе, после острого инфаркта миокарда, при ишемической болезни сердца, эндопротезировании тазобедренного сустава, болезни Паркинсона, при лечении последствий травм нижних конечностей и т.д.

При скандинавской ходьбе, являющейся модификацией ходьбы на лыжах и обычной ходьбы, в работу включаются практически все структуры опорно-двигательной системы туловища, ног, рук, плечевого пояса с различными видами мышечных сокращений (изометрическими, концентрическими и эксцентрическими) и в различных режимах нагрузки (аэробном, анаэробном, аэробно-анаэробном).

Именно эти особенности позволяют рекомендовать данный вид физической нагрузки лицам с различной физической подготовленностью и состоянием здоровья вне зависимости от их возраста. Дозировка нагрузки при выполнении скандинавской ходьбы соответствует общим принципам подбора нагрузки. При правильной индивидуально подобранной дозировке и технике скандинавская ходьба приводит к нормализации и улучшению кардиогемодинамики и микроциркуляции, улучшению функции внешнего дыхания, повышению кардиореспираторной выносливости, укреплению мышечного корсета, снижению артериального давления, урежению частоты сердечных сокращений, нормализации углеводного и липидного обмена, снижению массы тела, повышению устойчивости к неблагоприятным стрессовым воздействиям, снижению уровня тревоги и депрессии, улучшению психоэмоционального статуса.

Вышеперечисленные факторы обуславливают высокую практическую значимость получения специалистами, занимающимися вопросами медицинской реабилитации, оздоровлением населения, а также профилактикой заболеваний и травм, профессиональных образовательных компетенций, формируемых при освоении Программы повышения квалификации «Скандинавская ходьба в программах медицинской реабилитации» (далее – Программа).

Программа разработана для лиц, имеющих среднее профессиональное образование, на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минздравсоцразвития России от 23.07.2010 г. № 541н «Об

утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих»;

— Приказа Минобрнауки России от 01.07.2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

— Приказа Минздрава РФ от 10.02.2016 № 83н «Об утверждении квалификационных требований к медицинским и фармацевтическим работникам со средним медицинским и фармацевтическим образованием»;

— Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 октября 2013 г. № 1199 «Об утверждении перечней профессий и специальностей среднего профессионального образования»;

— Приказа Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. № 502 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 34.02.01 Сестринское дело»;

— Приказ Минтруда РФ от 31.07.2020 № 476н «Об утверждении профессионального стандарта «Медицинская сестра по реабилитации».

1.2. Цели и задачи Программы

Цель: повышение уровня квалификации лиц со средним профессиональным образованием по вопросам практического применения скандинавской ходьбы в программах медицинской реабилитации.

Данная цель реализуется в системе следующих задач:

— совершенствование имеющихся общих и профессиональных компетенций, необходимых для проведения медицинской реабилитации, оздоровления населения, а также профилактики заболеваний и травм.

— **совершенствование знаний в области:**

- Основ медицинской реабилитации;
- Анатомо-физиологических и функциональных особенностей мышечной, костно-суставной, кардиореспираторной систем при выполнении физических нагрузок различной интенсивности;
- Видов физической нагрузки;
- Показаний и противопоказаний для занятий лечебной физкультурой и спортом лиц различных возрастных категорий;
- Показаний и противопоказаний к назначению скандинавской ходьбы;
- Современных форм и методов лечебной физкультуры и оздоровительных методик двигательной терапии;
- Эффективности и механизма воздействия физической тренировки на организм человека;
- Влияния физической нагрузки при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и нервной систем;
- Биомеханики скандинавской ходьбы;
- Техники скандинавской ходьбы ;
- Методики обучения скандинавской ходьбе ;
- Методики построения занятия (тренировки) при скандинавской ходьбе в зависимости от функционального состояния организма и возраста занимающегося;

- Тестирования при занятиях скандинавской ходьбой.
- **совершенствование умений:**
- Определять показания и противопоказания к занятиям (тренировкам) скандинавской ходьбой;
- Контролировать переносимость лечебно-оздоровительных занятий (тренировок) скандинавской ходьбой;
- Составлять в составе мультидисциплинарной реабилитационной команды программу медицинской реабилитации пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, периферической нервной системы с включением занятий (тренировок) скандинавской ходьбой ;
- Контролировать интенсивность занятия (тренировки) скандинавской ходьбой
- Контролировать правильность выполнения техники движения;
- Контролировать санитарно-гигиенические условия и безопасность проведения всего цикла занятий (тренировок) скандинавской ходьбой;
- Контролировать эффективность применения занятий (тренировок) скандинавской ходьбой в мероприятиях по профилактике заболеваний, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения.
- **Совершенствование/формирование навыков:**
- Владения техникой скандинавской ходьбы;
- Владения методикой обучения скандинавской ходьбе;
- Участия в работе мультидисциплинарной реабилитационной команды;
- Формулирования цели каждого занятия (тренировки) скандинавской ходьбой и всего цикла занятий как для лиц без отклонений в состоянии здоровья, так и для лиц с наличием различных заболеваний в соответствии с планом тренировки (совместно с врачом по лечебной физкультуре);
- Формирования в составе мультидисциплинарной реабилитационной команды программы медицинской реабилитации пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, а также заболеваниями периферической нервной системы с включением занятий (тренировок) скандинавской ходьбой ;
- Контроля интенсивности занятия (тренировки) скандинавской ходьбой в соответствии с индивидуальной переносимостью нагрузки и наличием сопутствующих заболеваний;
- Контроля правильности выполнения техники движения;
- Контроля условий безопасного проведения занятий (тренировок) скандинавской ходьбой;
- Контроля эффективности применения занятий (тренировок) скандинавской ходьбой в мероприятиях по профилактике, формированию здорового образа жизни, а также санитарно-гигиеническому просвещению населения.

1.3. Целевая аудитория

Уровень профессионального образования: среднее профессиональное образование:

Основная специальность: Лечебная физкультура

Дополнительные специальности: Реабилитационное сестринское дело, Сестринское дело, Организация сестринского дела.

Обоснование целевой аудитории

Скандинавская ходьба является видом физической активности, относящимся к

методам лечебной физкультуры, в которой используются определенная методика занятий и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

Лечебная физкультура является составной частью медицинской реабилитации (**Приказ Министерства здравоохранения РФ от 31 июля 2020 г. № 788н «Об утверждении Порядка организации медицинской реабилитации взрослых»**)

Основная роль в реабилитации отводится представителям среднего медицинского персонала, так как именно они обеспечивают лечебный надзор, выполняют назначения врача, то есть максимально вовлечены в процесс повседневного контакта с больными, и от качества их работы во многом зависит успех реабилитации.

Согласно приказу Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 23 июля 2010 г. № 541н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения» инструкторами по лечебной физкультуре могут быть лица, имеющие среднее профессиональное образование по специальности «Сестринское дело», «Лечебное дело», «Акушерское дело» и сертификат специалиста по специальности «Лечебная физкультура».

Должностные обязанности:

Подготовка помещения, гимнастических предметов и снарядов для проведения занятий по лечебной физкультуре. Контроль самочувствия больных до и после проведения занятий. Демонстрация физических упражнений и обеспечение страховки больных при их выполнении. Контроль правильности выполнения больными физических упражнений и переносимости занятий. Разработка совместно с врачом по лечебной физкультуре схем лечебной гимнастики и комплекса физических упражнений к ним на основе современных методик восстановления физического здоровья и реабилитации больных. Ведение учетно-отчетной документации.

Согласно приказу Минздрава РФ от 10.02.2016 № 83н «Об утверждении квалификационных требований к медицинским и фармацевтическим работникам со средним медицинским и фармацевтическим образованием» лица, прошедшие профессиональную переподготовку по специальности "Лечебная физкультура" или повышающие уровень квалификации в рамках данной специальности, могут работать в должностях Инструктор по лечебной физкультуре, старшая медицинская сестра

Согласно Приказу Минздрава РФ от 31.07.2020 № 788н «Об утверждении Порядка организации медицинской реабилитации взрослых» медицинская реабилитация на всех этапах осуществляется мультидисциплинарной реабилитационной командой, в состав которой, в том числе, входят медицинская сестра по медицинской реабилитации, инструктор по лечебной физкультуре, старшая медицинская сестра, медицинская сестра палатная (постовая).

Таким образом, настоящая Программа актуальна для вышеуказанной целевой аудитории.

1.4. Требования к начальной подготовке слушателей, необходимой для успешного усвоения Программы:

Для усвоения содержания Программы слушатель должен обладать знаниями, умениями и профессиональными навыками, полученными непосредственно в результате своей профессиональной деятельности в одной из должностей, перечисленных в п.1.3. Программы («Целевая аудитория»), в частности, он должен:

знать:

- законы и иные нормативные правовые акты Российской Федерации в сфере здравоохранения,
- нормативно-правовые акты по профилю своей специальности,
- иные знания, предусмотренные квалификационным справочником к соответствующей должности, утвержденным Приказом Минздравсоцразвития России от 23.07.2010 г. № 541н.

уметь:

- оценивать наличие показаний и противопоказаний к прохождению медицинской реабилитации
- проводить санитарно-просветительную работу среди больных и их родственников по укреплению здоровья и профилактике заболеваний, пропаганде здорового образа жизни,
- выполнять предусмотренные квалификационным справочником требования к соответствующей должности, утвержденные Приказом Минздравсоцразвития России от 23.07.2010 г. № 541н.

обладать навыками:

- профилактической работы, направленной на выявление ранних и скрытых форм нарушений реакций организма на физическую нагрузку;
- организации рабочего места с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.
- использования аппаратуры, оборудования и изделий медицинского назначения в ходе лечебного и оздоровительного процесса

1.5. Планируемые результаты обучения

В результате освоения Программы у слушателей должны усовершенствоваться следующие **общие** компетенции:

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбрать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценить качество их выполнения.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

В результате освоения Программы у слушателей должны усовершенствоваться следующие **профессиональные** компетенции:

Проведение профилактических мероприятий.

ПК 1.1. Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения.

Участие в лечебно-диагностическом и реабилитационном процессах.

ПК 2.1. Представлять информацию в понятном для пациента виде, объяснять ему суть вмешательств.

ПК 2.5. Соблюдать правила использования аппаратуры, оборудования и изделий медицинского назначения в ходе лечебно-диагностического процесса.

ПК 2.6. Вести утвержденную медицинскую документацию.

ПК 2.7. Осуществлять реабилитационные мероприятия.

В результате освоения Программы у слушателей должна сформироваться новая

профессиональная компетенция: готовность к применению методов лечебной физкультуры, в частности, методики скандинавской ходьбы, при реализации реабилитационных и профилактических программ (ПК 2.7.1.)

Характеристика компетенций, формируемых при освоении Программы.

Индекс компетенции	Знания, умения, навыки, опыт деятельности
<p>ПК 2.7.1.) готовность к применению методов лечебной физкультуры, в частности, методики скандинавской ходьбы, при реализации реабилитационных и профилактических программ</p>	<p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Показаний и противопоказаний к назначению скандинавской ходьбы; • Современных форм и методов лечебной физкультуры и оздоровительных методик двигательной терапии; • Биомеханики скандинавской ходьбы ; • Техники скандинавской ходьбы; • Методики обучения скандинавской ходьбе; • Методики построения занятия (тренировки) скандинавской ходьбой в зависимости от возраста занимающегося и функционального состояния его организма (совместно с врачом по лечебной физкультуре); • Видов тестирования при занятиях скандинавской ходьбой. <p><u>Умения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Определять показания и противопоказания к занятиям (тренировкам) скандинавской ходьбой; • Контролировать переносимость лечебно-оздоровительных тренировок скандинавской ходьбой; • Составлять программу медицинской реабилитации пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, периферической нервной системы с включением занятий (тренировок) скандинавской ходьбой (в составе мультидисциплинарной реабилитационной команды); • Контролировать интенсивность занятия (тренировки) скандинавской ходьбой в зависимости от индивидуальной переносимости нагрузки и наличия сопутствующих заболеваний; • Контролировать правильность выполнения техники движения; • Контролировать санитарно-гигиенические условия и безопасность проведения всего цикла занятий (тренировок) скандинавской ходьбой; • Контролировать эффективность применения занятий (тренировок) скандинавской ходьбой в мероприятиях по профилактике заболеваний, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения.

	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Владения техникой скандинавской ходьбы; • Владения методикой обучения скандинавской ходьбе; • Участия в работе мультидисциплинарной реабилитационной команды; • Формулирования цели каждого занятия (тренировки) и всего курса занятий (тренировок) скандинавской ходьбой как для лиц без отклонений в состоянии здоровья, так и для лиц с наличием у них различных заболеваний, в соответствии с планом тренировки (совместно с врачом по лечебной физкультуре); • Формирования программы медицинской реабилитации пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и периферической нервной системы с включением занятий (тренировок) скандинавской ходьбой (в составе мультидисциплинарной реабилитационной команды); • Контроля интенсивности занятия (тренировки) скандинавской ходьбой в соответствии с индивидуальной переносимостью нагрузки и наличием сопутствующих заболеваний; • Контроля правильности выполнения техники движения; • Контроля условий безопасного проведения занятий (тренировок) скандинавской ходьбой; • Контроля эффективности применения занятий (тренировок) скандинавской ходьбой в мероприятиях по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения. <p>Опыт участия в работе мультидисциплинарной реабилитационной команды</p>
--	--

Характеристика вида деятельности

Область профессиональной деятельности слушателей, освоивших Программу: охрана здоровья граждан путем обеспечения оказания доврачебной медицинской помощи в соответствии с установленными требованиями и стандартами в сфере здравоохранения, участие в мероприятиях по медицинской реабилитации пациентов средствами лечебной физкультуры, а именно скандинавской ходьбы, в учреждениях здравоохранения и социальной защиты населения.

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся слушатели, осваивающие Программу: деятельность среднего медицинского персонала в области медицинской реабилитации.

Основная цель профессиональной деятельности, к которой готовятся слушатели, осваивающие Программу: профилактика и диагностика нарушений функций и структур организма человека, медицинская реабилитация пациентов в

процессе оказания медицинской помощи в рамках своей компетенции.

1.6. Продолжительность обучения и формы проведения занятий

Общее количество дней	Количество часов в день	Общая продолжительность обучения по Программе
3	6	18 часов

1.6. Продолжительность обучения и формы проведения занятий

Общее количество дней	Количество часов в день	Общая продолжительность обучения по Программе
3	6	18 часов

Форма обучения: заочная.

Формы проведения занятий: при реализации образовательной программы используются дистанционные образовательные технологии. Основной вид учебной работы - самостоятельная работа слушателя на образовательном портале ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ: просмотр видео-лекций, изучение материалов текстового и презентационного характера.

Итоговая аттестация проводится в форме зачета (тестирование на образовательном портале ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ).

1.7. Условия реализации программы

1.7.1. Материально-техническое обеспечение

Для самостоятельной работы слушателей выделено специальное помещение, оборудованное комплектом компьютерного мультимедийного оборудования. На компьютерах установлено программное обеспечение, необходимое для осуществления учебного процесса.

В целях эффективного использования дистанционных образовательных технологий ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ обеспечивается наличие качественного доступа слушателей к информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее - сеть Интернет), в том числе, с использованием установленных программно-технических средств для обучающихся и педагогических работников на скорости не ниже 512 Кбит/с.

№ п/п	Адреса и наименования оборудованных учебных кабинетов - объектов для проведения практических занятий	Перечень основного оборудования
1	г. Москва, Ленинский проспект, 62/1 Филиал №9 ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ (учебный класс)	Стол, стулья, проектор, система мультимедиа, доска с перекидными листами (флипчарт), переносной экран Компьютеры (с типовыми наборами профессиональных модулей и результатов лабораторных и инструментальных исследований в количестве, позволяющем осваивать умения и навыки, предусмотренные профессиональной деятельностью)

--	--	--

Обучение реализуется посредством дистанционных образовательных технологий.

ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ имеет собственный образовательный портал, вход на который осуществляется с помощью ключей доступа.

Образовательный портал обеспечивает возможность хранения, обновления, систематизации и каталогизации информационных ресурсов, организацию и информационную поддержку учебного процесса с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе, его документирование и взаимодействие участников в синхронном и асинхронном режимах.

Основные требования и рекомендации:

Требования: Наличие компьютера или мобильного устройства (оперативные системы iOS и Android), доступ к сети Интернет.

Рекомендуется использовать браузер google Chrome

Алгоритм подключения к образовательному portalу ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ

После зачисления слушателя в установленном порядке технический специалист ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ направляет на указанный слушателем электронный адрес письмо с данными для подключения к portalу (сгенерированные логин и пароль), инструкцией по работе и контактами службы технической поддержки.

1.7.2. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Преподавателями – разработчиками Программы – являются специалисты, имеющие высшее медицинское или среднее профессиональное медицинское образование, обладающие действующими сертификатами/свидетельствами об аккредитации и (или) удостоверениями о повышении квалификации по профилям преподаваемых учебных модулей (тем).

Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным.

1.7.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Перечень рекомендуемой литературы:

Основная литература:

1. Скандинавская ходьба: от теории к практике : монография / И.В. Соколова, А.С. Радченко, Н.И. Перевозникова, И.А. Кубанов, Е.В. Чистякова. — Москва : РУСАЙНС, 2020. — 164 с.
2. Скандинавская ходьба : учеб. пособие / В. А. Шемятихин, И. М. Добрынин ; [науч. ред. О. А. Мокроусова] ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2018. – 204 с.
3. Кульков, Д. Лечение скандинавской ходьбой: оздоровительные практики / Д. Кульков. – Москва : АСТ, 2018 – 249 с.
4. Максимальное нагрузочное тестирование в практике спортивной медицины: практ. пособие / А.Л. Захаревич, Л.Ю. Ушакова, Г.М. Загородный, Ю.Э. Питкевич. – Минск: РНПЦ спорта, 2018. – 40 с.
5. Земба Е. А., Кудрявцев М. Д., Кочеткова Т. Н. Скандинавская ходьба в учебном

процессе студентов.: учеб. пособие / Е. А. Земба; М. Д. Кудрявцев, Т. Н. Кочеткова; Сиб. гос. ун-т науки и технологий – Красноярск, 2017. – 96 с.

6. Спортивная метрология : [учеб. пособие] / Н. Н. Трифонова, В. Еркомашвили ; [науч. ред. Г. И. Семенова] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. — 112 с.

7. Миология : [учеб. пособие] / С. М. Галышева, В. Н. Люберцев, Л. А. Рапопорт ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал, федер. ун-т. - Екатеринбург : Изд-во Урал, ун-та, 2014. - 186 с. ; цв. Ил.

Дополнительная литература:

1. Корягина, Ю. В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова, Т. П. Замчий. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 152 с.

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура [Текст]: учеб. пособие / В. А. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 568 с.

3. Чинкин А.С. Физиология спорта: учебное пособие / Чинкин А.С., Назаренко А.С. – М.: Спорт, 2016. – 120 с.

4. Бубнова М.Г., Аронов Д.М. Под редакцией С.А.Бойцова. Методические рекомендации. Обеспечение физической активности граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья. Москва, 2016.

5. Реабилитация в неврологии / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов - М: ГЭОТАР-Медиа, 2015- 416с.: ил.

6. Реабилитация в травматологии и ортопедии / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 416 с.: ил.

7. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник / В. М. Смирнов [и др.]. - Москва: МИА, 2012. - 544 с.

8. Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование. - М.: Практическая медицина, 2016. - 432 с.

9. Самсонова, А.В. Биомеханика мышц: учебно-методическое пособие / А.В.Самсонова, Е.Н. Комисарова; Под ред. А.В.Самсоновой; СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2008.

10. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б.Сологуб. — М.: Олимпия Пресс, 2005. — 528 с.

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

2. Федеральный закон Российской Федерации от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

3. Приказ Минздрава РФ от 27.04.2021 № 404н «Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения»

4. Приказ Минздрава РФ от 31.07.2020 № 788н «Об утверждении Порядка организации медицинской реабилитации взрослых»

Интернет-ресурсы:

1. [http:// cmrvsm.ru/](http://cmrvsm.ru/) - сайт ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ

2. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/> - Всемирная организация

здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Женева: ВОЗ; 2010. Доступно по адресу:.. Проверено 18 октября 2019 года.

3. <https://rehabrus.ru/klinicheskie-rekomendaczii.html> - сайт Союза реабилитологов России
4. <http://elibrary.ru> - научная электронная библиотека
5. <http://who-fic.ru/icf/> - Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья (МКФ).

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ МОДУЛЕЙ

2.1. Объем модулей и виды учебной работы

Виды учебной работы	Часы
Общая трудоемкость	18
Из них:	
Самостоятельная работа слушателя	17
Аттестация	1

2.2. Учебный план

№ модуля п/п	Наименование модуля	Всего часов	Самостоятельная работа слушателя		Аттестация
			Изучение текстового материала и материалов презентационного характера	Просмотр видео-лекций	
1.	Физиологические основы мышечной деятельности. Механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам	6	-	6	-
2.	Теоретические и практические аспекты скандинавской ходьбы	11	4	7	-
Итоговая аттестация		1	-	-	1
Итого:		18	4	13	1

2.3. Учебно-тематический план

№ модуля п/п	Наименование модуля	Всего часов	Самостоятельная работа слушателя		Аттестация
			Изучение текстового материала и материалов презентационного характера	Просмотр видео-лекций	
1.	Физиологические основы мышечной деятельности. Механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам	6	-	6	-
1.1.	Строение мышцы. Биохимия мышечной ткани.	2	-	2	-
1.2	Классификация физических нагрузок. Изменение строения мышцы под воздействием двигательных нагрузок.	2	-	2	-
1.3	Влияние физической активности различной интенсивности на органы и ткани человека	2	-	2	-
2.	Теоретические и практические аспекты скандинавской ходьбы	11	4	7	-
2.1.	История и теория скандинавской ходьбы. Развитие физических качеств человека посредством скандинавской ходьбы	2	-	2	-
2.3.	Техника безопасности и охрана труда при проведении занятий (тренировок) по скандинавской ходьбе	1	-	1	-
2.4.	Инвентарь для скандинавской ходьбы	1	1	-	-
2.5.	Техника скандинавской ходьбы Типичные ошибки при освоении техники шага и пути их преодоления	2	1	1	-
2.6.	Структура занятия (тренировки) скандинавской ходьбой	1	-	1	-
2.7.	Контроль при занятиях (тренировках) скандинавской ходьбой	4	2	2	-

2.7.1.	Контроль за лицами с заболеваниями органов и тканей (сердечно-сосудистой и дыхательной системы, периферической нервной системы), а также за лицами после эндопротезирования суставов, при занятиях скандинавской ходьбой	2	1	1	-
2.7.2.	Контроль при занятиях скандинавской ходьбой за лицами без отклонений в состоянии здоровья	2	1	1	-
Итоговая аттестация		1	-	-	1
Итого:		18	4	13	1

2.4. Программы образовательных модулей

2.4.1 Рабочая программа учебного модуля 1 «Физиологические основы мышечной деятельности. Механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам»

Трудоемкость освоения: 6 акад. часов

Планируемые результаты обучения: Совершенствование ОК-3,6, ПК-1.1, ПК-2.1., ПК 2.6.

Цель освоения модуля: усовершенствовать знания строения мышечной системы, биохимии мышечной ткани, механизма действия двигательных нагрузок на мышечную систему, современных принципов и базовых подходов к подбору физической нагрузки для оценки влияния физической активности различной интенсивности на органы и ткани человека, а также сформировать навыки оценки физического здоровья для назначения скандинавской ходьбы.

Тематический план модуля

Код	Наименование тем
1.1.	Строение мышцы. Биохимия мышечной ткани.
1.2	Классификация физических нагрузок. Изменение строения мышцы под воздействием двигательных нагрузок.
1.3	Влияние физической активности различной интенсивности на органы и ткани человека

Форма занятий, продолжительность и формируемые компетенции

Вид занятия	Тема занятия	Содержание занятия	Продолжительность, час	Совершенствующиеся /формирующиеся компетенции
Просмотр видео-лекций	Строение мышц. Биохимия мышечной ткани.	Анаомо-физиологические особенности строения мышечной ткани: Строение мышечной системы. Виды мышц. Строение мышечного волокна. Нервно-сосудистая регуляция мышечной активности. Биохимия мышечной ткани. Особенности обмена при преобладании различных типов мышечного волокна.	2	ОК-3,6 ПК-2.1.
Просмотр видео-лекций	Классификация физических нагрузок. Изменение строения мышц под воздействием двигательных нагрузок.	Классификация физических нагрузок по Фарфелю В.С., Коцу Я.М. Классификация нагрузок в зависимости от характера выполняемой работы, двигательного паттерна, мышечного усилия. Влияние тренировки на морфофункциональное строение мышц. Адаптация органов и систем к физической нагрузке различной интенсивности. Перестройка мышц - сроки, характер. Устойчивость в зависимости от типа нагрузки и клинико-функционального состояния человека. Определение характера выполняемой физической активности. Упражнения для тренировки тонической и фазической мускулатуры. Скоростно-силовые упражнения, их особенности. Упражнения на координацию. Клинический разбор занятия (тренировки) скандинавской ходьбой с позиции нагрузки на различные группы мышц и конечности. Общие закономерности изменений физических качеств и функциональных возможностей организма	2	ОК-3,6 ПК-1.1 ПК-2.1.
Просмотр видео-лекций	Влияние физической активности различной	Адаптация организма к физическим нагрузкам в зависимости от возраста, пола, спортивного стажа, состояния здоровья, уровня тренированности. Срочная и долговременная адаптация к физической нагрузке.	2	ОК-3,6 ПК-1.1 ПК-2.1. ПК 2.6.

	<p>интенсивность и на органы и ткани человека</p>	<p>Влияние дозированных нагрузок на углеводный, липидный обмен, минеральный обмен костной ткани, сердечно-сосудистую, дыхательную, нейроэндокринную системы. Оценка функционального состояния, реабилитационного прогноза, постановка цели, расчет интенсивности нагрузки в курсе занятий (тренировок) скандинавской ходьбой в комплексной программе медицинской реабилитации пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, нервной систем, а также лиц без отклонений в состоянии здоровья.</p>		
--	---	--	--	--

Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля

Основная литература:

1. Максимальное нагрузочное тестирование в практике спортивной медицины: практ. пособие / А.Л. Захаревич, Л.Ю. Ушакова, Г.М. Загородный, Ю.Э. Питкевич. – Минск: РНПЦ спорта, 2018. – 40 с.
2. Спортивная метрология : [учеб. пособие] / Н. Н. Трифонова, .В. Еркомайшвили ; [науч. ред. Г.И. Семенова] ; М-во образования и науки РФ, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. — 112 с.
3. Миология : [учеб. пособие] / С. М. Галышева, В. Н. Люберцев, Л. А. Рапопорт ; М-во образования и науки РФ, Урал, федер. ун-т. - Екатеринбург : Изд-во Урал, ун-та, 2014. - 186 с .; цв. Ил.

Дополнительная литература:

4. Корягина, Ю. В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова, Т. П. Замчий. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 152 с.
5. Чинкин А.С. Физиология спорта: учебное пособие / Чинкин А.С., Назаренко А.С. – М.: Спорт, 2016. – 120 с.
6. Бубнова М.Г., Аронов Д.М. Под редакцией С.А.Бойцова. Методические рекомендации. Обеспечение физической активности граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья. Москва, 2016.
7. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник / В. М. Смирнов [и др.]. - Москва: МИА, 2012. - 544 с.
8. Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование. - М.: Практическая медицина, 2016. - 432 с.
9. Самсонова, А.В. Биомеханика мышц: учебно-методическое пособие / А.В. Самсонова, Е.Н. Комисарова; Под ред. А.В. Самсоновой; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2008.
10. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б.Сологуб. — М.: Олимпия Пресс, 2005. — 528 с.

Интернет-ресурсы:

1. [http:// cmrvsm.ru/](http://cmrvsm.ru/) - сайт ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ
2. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/> - Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Женева: ВОЗ; 2010. Доступно по адресу. Проверено 18 октября 2019 года.
3. <http://elibrary.ru> - научная электронная библиотека
4. <http://who-fic.ru/icf/> - Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья (МКФ).

2.4.2 Рабочая программа учебного модуля 2 «Теоретические и практические аспекты скандинавской ходьбы».

Трудоемкость освоения: 11 акад. часов

Планируемые результаты обучения: Совершенствование ОК 2., ОК 3, ОК 6, ПК 1.1, ПК 2.1., ПК 2.5., ПК 2.6., ПК 2.7, формирование компетенции ПК 2.7.1.

Цель освоения модуля: усовершенствовать знания по технике безопасности при проведении занятий (тренировок) скандинавской ходьбой, по структуре занятий (тренировок) скандинавской ходьбой; освоить технику скандинавской ходьбы, методические приемы обучения технике скандинавской ходьбы; сформировать навыки выбора объема и интенсивности занятия (тренировки) лиц в зависимости от их двигательных навыков, возраста, клинико-функционального состояния организма; обеспечить контроль и безопасное проведение занятий (тренировок).

Тематический план модуля

Код	Наименование тем
2.1.	История и теория скандинавской ходьбы. Развитие физических качеств средствами скандинавской ходьбы
2.3.	Техника безопасности и охрана труда при проведении занятий (тренировок) скандинавской ходьбой
2.4.	Инвентарь для скандинавской ходьбы
2.5.	Техника скандинавской ходьбы. Типичные ошибки при освоении техники шага и пути их преодоления
2.6.	Структура занятия (тренировки) скандинавской ходьбой
2.7.	Контроль при занятиях скандинавской ходьбой
2.7.1.	Контроль за лицами с заболеваниями органов и тканей (сердечно-сосудистой и дыхательной системы, периферической нервной системы), а также после эндопротезирования суставов, при занятиях скандинавской ходьбой
2.7.2.	Контроль за лицами без отклонений в состоянии здоровья при занятиях скандинавской ходьбой

Форма занятий, продолжительность и формируемые компетенции

Вид занятия	Тема занятия	Содержание занятия	Продолжительность, час	Совершенствующиеся/ формирующиеся компетенции
Просмотр видеолекций	История и теория скандинавской ходьбы. Развитие физических качеств средствами скандинавской ходьбы	История развития скандинавской ходьбы. Сравнительный анализ обычной ходьбы и скандинавской ходьбы. Основные физические качества организма: сила, скорость, ловкость, гибкость, выносливость. Особенности занятий (тренировок) скандинавской ходьбой для развития определенного вида физических качеств	2	ОК 2,3,6 ПК 1.1, ПК 2.1., ПК 2.5., ПК 2.6., ПК 2.7, ПК 2.7.1.
Просмотр видеолекций	Техника безопасности и охрана труда при проведении занятий (тренировок) по скандинавской ходьбе	Санитарно-гигиенические требования к месту проведения, экипировке, инвентарю и оборудованию при занятиях (тренировках) скандинавской ходьбой. Подготовка площадки, трассы, маршрута для скандинавской ходьбы для индивидуальных и групповых занятий. Обеспечение безопасности тренировок: подготовка маршрута, экипировки, выбор сложности маршрута в соответствии с функциональными возможностями занимающихся	1	ОК 2,3,6 ПК 1.1, ПК 2.1., ПК 2.5., ПК 2.7, ПК 2.7.1.
Изучение текстового материала и презентационного характера	Инвентарь для скандинавской ходьбы	Подбор палок: удобная рукоятка и ремешок, фиксирующей руку и не препятствующий кровообращению, длина и вес в соответствии с ростом и физической формой занимающегося	1	ОК 2,3,6 ПК 1.1, ПК 2.1., ПК 2.5., ПК 2.7, ПК 2.7.1.
Просмотр видеолекций	Техника ходьбы с палками.	Техника движения при скандинавской ходьбе. Классификация упражнений: дыхательные,	1	ОК 2,3,6

	<p>Типичные ошибки при освоении техники шага и пути их преодоления</p>	<p>корректирующие, на координацию. Содержание вводной части (разминка), основной части (собственно тренировка), заключительной части (заминка) Составление комплекса упражнений для разминки Значение, содержание и продолжительность каждой части в зависимости от клинко-функционального состояния занимающегося, его возраста и двигательных навыков. Контроль физиологической кривой нагрузки перед занятиями. Контроль переносимости нагрузки по частоте сердечных сокращений. Дыхательные техники при выполнении нагрузки. Разбор клинических случаев.</p>	<p>ПК 1.1, ПК 2.1., ПК 2.5., ПК 2.6., ПК 2.7, ПК 2.7.1.</p>
<p>Изучение текстового материала и презентационного характера</p>		<p>Типичные ошибки при освоении техники шага и пути их преодоления. Способы изменения нагрузки в процессе тренировки. Совершенствование техники скандинавской ходьбы. Упражнения с палкой – разминка, заминка. Подбор упражнений для тренировки физических качеств с учетом клинко-функциональных возможностей занимающегося. Включение упражнений на тренировку физических качеств в двигательные программы медицинской реабилитации. Разбор клинических случаев.</p>	<p>ОК 2,3,6 ПК 1.1, ПК 2.1., ПК 2.5., ПК 2.6., ПК 2.7, ПК 2.7.1.</p>
<p>Просмотр видеолекций</p>	<p>Структура занятия (тренировки) при ходьбе с палками</p>	<p>Структура учебно-тренировочного процесса занятия (тренировки) по скандинавской ходьбе</p>	<p>ОК 2,3,6 ПК 1.1, ПК 2.1., ПК 2.5., ПК 2.7, ПК 2.7.1.</p>
<p>Просмотр видео-</p>	<p>Контроль при</p>	<p>Контроль за лицами с заболеваниями органов и</p>	<p>ОК 2,3,6</p>

лекций	занятиях скандинавской ходьбой	<p>тканей (сердечно-сосудистой и дыхательной системы, периферической нервной системы), а также за лицами, прошедшими процедуру эндотрезирования, при занятиях скандинавской ходьбой.</p> <p>Определение объема и интенсивности нагрузки в зависимости от клинико-функционального состояния пациента Мониторинг переносимости нагрузки по клиническим признакам, частоте сердечных сокращений, шкалам Штанге, Генчи, параметрам артериального давления, экспресс-тестам силы, гибкости, координации, вестибулярной устойчивости.</p> <p>Дневник самонаблюдения: правила ведения, заполнения.</p> <p>Контроль за лицами без отклонений в состоянии здоровья при занятиях скандинавской ходьбой.</p>		ПК 1.1, ПК 2.1., ПК 2.5., ПК 2.6., ПК 2.7, ПК 2.7.1.
Изучение текстового материала и презентационного характера		<p>Подбор палок для ходьбы. Отработка техники движения при скандинавской ходьбе. Типичные ошибки при освоении техники шага и пути их преодоления. Разбор клинических случаев.</p>	1	ОК 2,3,6 ПК 1.1, ПК 2.1., ПК 2.5., ПК 2.7, ПК 2.7.1.
Изучение текстового материала и презентационного характера		<p>Расчет нагрузки по параметрам частоты сердечных сокращений и возраста, мониторинг переносимости нагрузки по клиническим признакам: частоте сердечных сокращений, пробам Штанге, Генчи, параметрам артериального давления, шкале одышки, шкале WOMAC, экспресс-тестам силы, гибкости, координации, вестибулярной устойчивости в процессе курса тренировок.</p> <p>Дневник самонаблюдения.</p>	1	ОК 2,3,6 ПК 1.1, ПК 2.1., ПК 2.5., ПК 2.6., ПК 2.7, ПК 2.7.1.

Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля

Основная литература:

1. Скандинавская ходьба: от теории к практике : монография / И.В. Соколова, А.С. Радченко, Н.И. Перевозникова, И.А. Кубанов, Е.В. Чистякова. — Москва : РУСАЙНС, 2020. — 164 с.
2. Скандинавская ходьба : учеб. пособие / В. А. Шемятихин, И. М. Добрынин ; [науч. ред. О. А. Мокроусова] ; М-во науки и высшего образования РФ, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2018. – 204 с.
3. Кульков, Д. Лечение скандинавской ходьбой: оздоровительные практики / Д. Кульков. – Москва : АСТ, 2018 – 249 с.
4. Максимальное нагрузочное тестирование в практике спортивной медицины: практ. пособие / А.Л. Захаревич, Л.Ю. Ушакова, Г.М. Загородный, Ю.Э. Питкевич. – Минск: РНПЦ спорта, 2018. – 40 с.
5. Земба Е. А., Кудрявцев М. Д., Кочеткова Т. Н. Скандинавская ходьба в учебном процессе студентов: учеб. пособие / Е. А. Земба; М. Д. Кудрявцев, Т. Н. Кочеткова; Сиб. гос. ун-т науки и технологий – Красноярск, 2017. – 96 с.

Дополнительная литература:

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура [Текст]: учеб. пособие / В. А. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 568 с.
2. Реабилитация в неврологии / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов - М: ГЭОТАР-Медиа, 2015- 416с.: ил.
3. Реабилитация в травматологии и ортопедии / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 416 с.: ил.
4. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник / В. М. Смирнов [и др.]. - Москва: МИА, 2012. - 544 с.

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон Российской Федерации от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
3. Приказ Минздрава РФ от 27.04.2021 № 404н «Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения»
4. Приказ Минздрава РФ от 31.07.2020 № 788н «Об утверждении Порядка организации медицинской реабилитации взрослых»

Интернет-ресурсы:

1. [http:// http://cmrvsm.ru/](http://cmrvsm.ru/) - сайт ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ
2. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/> - Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Женева: ВОЗ; 2010. Доступно по адресу: Проверено 18 октября 2019 года.
3. <https://rehabrus.ru/klinicheskie-rekomendaczii.html> - сайт Союза реабилитологов России
4. <http://elibrary.ru> - научная электронная библиотека
5. <http://who-fic.ru/icf/> - Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья (МКФ).

2.5. Соотнесение образовательных модулей, компетенций с трудовыми функциями соответствующих целевых групп слушателей

Целевая аудитория	Трудовая функция	Код трудовой функции	Нормативный документ
Инструкторы по лечебной физкультуре	Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, а также тренировочных занятий, по утвержденным программам	A/01.4	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2014 г. № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист»
	Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп	A/04.4	
Старшие медицинские сестры	Организация отдельных процессов деятельности структурного подразделения медицинской организации	A/02.5	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 31 июля 2020 г. № 479н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по организации сестринского дела»
	Организация и контроль деятельности медицинского персонала структурного подразделения медицинской организации	A/03.5	
Медицинские сестры/медицинские братья	Оказание медицинской помощи, осуществление сестринского ухода и наблюдения за пациентами при различных заболеваниях и (или) и состояниях	A/01.5	Приказ Минтруда РФ от 31.07.2020 № 475н «Об утверждении профессионального стандарта «Медицинская сестра / медицинский брат»
	Проведение мероприятий по профилактике неинфекционных и инфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни	A/03.5	

	Ведение медицинской документации, организация деятельности находящегося в распоряжении медицинского персонала.	A/04.5	
Медицинские сестры по реабилитации	Проведение обследования пациента при реализации индивидуального плана медицинской реабилитации	A/01.5	Приказ Минтруда РФ от 31.07.2020 № 476н «Об утверждении профессионального стандарта «Медицинская сестра по реабилитации»
	Проведение мероприятий по медицинской реабилитации, в том числе, при реализации индивидуального плана медицинской реабилитации	A/02.5	
	Ведение медицинской документации, организация деятельности медицинского персонала, находящегося в распоряжении	A/03.5	

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ. ПРИМЕРЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В рамках освоения Программы предусмотрены текущий и итоговый контроль знаний и навыков слушателей.

Текущий контроль осуществляется слушателем самостоятельно (самоконтроль) по завершении освоения образовательного модуля и является маркером для слушателя об уровне его освоения. При проведении самоконтроля используются тестовые задания и контрольные вопросы.

Обучающийся допускается к итоговой аттестации после освоения модулей в объеме, предусмотренном учебно-тематическим планом.

Итоговый контроль (итоговая аттестация) проводится в форме зачета и должен выявлять теоретическую и практическую подготовку слушателя в соответствии с целями и задачами, определенными Программой. Зачет проводится в форме тестирования на образовательном портале.

Лица, освоившие дополнительную профессиональную программу «Скандинавская ходьба в программах медицинской реабилитации» и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают документ установленного образца – удостоверение о повышении квалификации.

Методика оценки качества обучения при проведении итоговой аттестации, контрольно-оценочные средства, а также эталоны ответов к контрольно-оценочным средствам содержатся в Фонде оценочных средств к дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Скандинавская ходьба в программах медицинской реабилитации».

Примеры контрольно-оценочных средств для проведения итоговой аттестации

1. **Как различаются виды ходьбы в зависимости от ее темпа:**
 - а) ходьба в медленном темпе — 60–80 шагов/мин
 - б) ходьба в ускоренном темпе — 80–90 шагов/мин
 - в) умеренная ходьба — 80–100 шагов/мин
 - г) быстрая ходьба — 100–120 шагов/мин

2. **Допустимый в лечебной физкультуре угол восхождения при скандинавской ходьбе составляет:**
 - а) до 25°
 - б) до 40°
 - в) до 60°
 - г) до 70°

3. **Тренирующий двигательный режим назначается отдыхающим санатория, кроме лиц:**
 - а) с начальными формами заболевания
 - б) физически подготовленных
 - в) освоивших щадяще-тренирующий режим
 - г) старческого возраста

4. **Целесообразная протяженность маршрутов ходьбы в щадящем и щадяще-тренирующем двигательных режимах для однократной прогулки:**
 - а) 200 м
 - б) от 200 до 400 м
 - в) от 500 до 3 000 м
 - г) от 4 000 до 5 000 м

5. **Первым, кто оценил пользу от ходьбы в лечебных целях, является:**
 - а) М. Эртель
 - б) И. Мецгер
 - в) И. Заблудовский
 - г) И.Н. Пирогов

6. **Дыхание на маршрутах скандинавской ходьбы по ровной дороге должно сочетаться с ритмом ходьбы и темпом следующим образом:**
 - а) на 2-4 шага – вдох, на 3-5 шагов – выдох.
 - б) на 2-3 шага – вдох, на 3-4 шага – выдох
 - в) на 3-5 вдох, на 1-2 – выдох

г) произвольно

7. Для определения уровня нагрузки при скандинавской ходьбе применяются:

- а) разговорный тест
- б) шкала Борга
- в) шкала Берга
- г) четырехсоставная визуально-аналоговая шкала боли

8. При использовании палок для скандинавской ходьбы в движениях тела участвуют:

- а) 45% мышц тела
- б) 60% мышц тела
- в) 70% мышц тела
- г) 90% мышц тела

9. К признакам неадекватной реакции на нагрузку, требующим прекращения тренировки скандинавской ходьбой и коррекции программы физической реабилитации, относятся все состояния, кроме:

- а) усиления одышки;
- б) утомления мышц спины;
- в) появления выраженной слабости, бледности кожных покровов, акроцианоза, холодного пота;
- г) появления кашля и других признаков застоя в малом круге и левожелудочковой недостаточности;

Для обеспечения обратной связи с обучающимися, оценки работы преподавателей и качества учебных занятий, проведенных в рамках Программы, после итоговой аттестации проводится анкетирование.