МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Майкопский государственный технологический университет»
Центр дополнительного образования

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по научной работе и инновационному развитию,
д-р филос. наук, проф.
_____ Т.А. Овсянникова
М.П.
«28» 01 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Инструктор тренажера ПравИло »

(трудоемкость – 72 часа)

Майкоп, 2021

1. Цель реализации программы

Цель: подготовка сертифицированных инструктор тренажёра «ПравИло».

2. Требования к результатам обучения

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

Слушатель должен **знать**:

- основы анатомии, физиологии и патофизиологии организма;
- методику проведения занятий по лечебной физкультуре для больных с различными заболеваниями;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику заболеваний;
- основы теории и методики физического воспитания и биомеханики;
- основы гигиены;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Слушатель должен **уметь**:

- проводить лечебную физическую культуру по показаниям при определенной патологии;
- проводить лечебную физическую культуру в целях укрепления и сохранения здоровья и профилактики заболеваний;
- навыки организации и проведениязанятий по ЗОЖ;
- осуществлять контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к организации работы зала ЛФК.

Слушатель должен **владеть**:

- средствами и методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- приемами дозирования физических нагрузок, определения и оценки эффективности средств лечебной физической культуры;
- работой на тренажёре «ПравИло».

3. Содержание программы

Учебный план

программы повышения квалификации
Инструктор тренажёра «ПравИло»

Категория слушателей - лица с медицинским, биологическим и физкультурным образованием, а также студенты старших курсов по данным специальностям.

Срок обучения – 72 часа.
Форма обучения - очная.

№ п/п	Наименование разделов	Всего, час.	В том числе	
			лекции	практич. занятия
1.	Медико-биологические основы реабилитации человека.	10	10	-
2.	Теория, методика и практика физического воспитания.	34	6	28
3.	Биомеханика физических упражнений.	4	4	-
4.	Основы тренажёростроения.	4	4	-
5	Основы ЗОЖ.	14	14	-
6.	Основы гигиены.	4	4	-
Итоговая аттестация (экзамен)		2		

Учебно-тематический план

программы повышения квалификации
Инструктортренажёра «ПравИло»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			лекции	практич. занятия
1	2	3	4	5
1	Медико-биологические основы реабилитации человека.	10	10	
1.1	Общая анатомия опорно-двигательного аппарата.	2	2	
1.2	Миология человека.	2	2	
1.3	Артрология человека и стадии повреждения хряща.	2	2	
1.4	Патология опорно-двигательного аппарата человека.	2	2	
1.5	Общие вопросы регенерации опорно-двигательного аппарата.	2	2	
2.	Теория, методика и практика физического воспитания.	34	6	28
2.1	Теоретические основы физического воспитания.	3	3	
2.2	Методические основы физического воспитания.	3	3	
2.3	Практические занятия на тренажёре «ПравИло».			28
3.	Биомеханика физических упражнений.	4	4	
3.1	Общая характеристика биомеханики.	2	2	
3.2	Человек как биомеханическая система.	2	2	
4.	Основы тренажёростроения.	4	4	
4.1	Тренажёры для реабилитации.	2	2	
4.2	Особенности построения тренажёра «ПравИло».	2	2	
5	Основы ЗОЖ.	14	14	
5.1	Очищение организма.	6	6	
5.2	Основы здорового питания.	4	4	
5.3	Основы закаливания человека.	4	4	
6.	Основы гигиены.	4	4	
6.1	Гигиена человека.	2	2	
6.2	Гигиена мест занятий.	2	2	

Учебная программа

повышения квалификации
Инструктортренажёра «ПравИло»

Раздел 1. Медико-биологические основы реабилитации человека (10 часов).
Тема 1.1. Общая анатомия опорно-двигательного аппарата. (2 часа).
Строение шейных, грудных и поясничных позвонков. Строение крестца и копчика. Строение ребер и грудины. Пояс верхних конечностей. Скелет свободной верхней конечности. Строение плечевой кости и костей предплечья. Строение костей кисти. Пояс нижних конечностей строение скелета свободной части нижней конечности. Строение бедренной кости, надколенника и костей голени. Строение костей стопы.
Тема 1.2. Миология человека (2 часа).
Строение и классификация мышц. Работа мышц. Общие сведения о вспомогательном аппарате мышц. Мышцы плечевого пояса. Мышцы плеча. Мышцы предплечья. Мышцы кистивспомогательный аппарат мышц верхней конечности и кисти. Мышцы таза. Мышцы бедра. Мышцы голени. Мышцы стопы. Вспомогательный аппарат мышц нижней конечности. Поверхностные мышцы спины. Глубокие мышцы спины. Мышцы глубокого слоя. Мышцы груди. Вспомогательный аппарат мышц груди. Мышцы живота. Мышцы шеи. Глубокие мышцы шеи. Вспомогательный аппарат мышц шеи.
Тема 1.3. Артрология человека и стадии повреждения хряща (2 часа).
Движения в суставах. Классификация суставов. Суставы пояса верхней конечности. Суставы свободной верхней конечности. Строение суставов пояса нижних конечностей. Строение суставов свободной нижней конечности. Суставы стопы. Соединение позвонков. Механизм повреждения суставных поверхностей и их стадии.
Тема 1.4. Патология опорно-двигательного аппарата человека (2 часа).
Механизм повреждения суставных поверхностей. Стадии.
Тема 1.5. Общие вопросы регенерации опорно-двигательного аппарата (2 часа).
Регенерация мышечной ткани. Регенерация костной ткани. Регенерация суставной ткани.
Раздел 2. Теория, методика и практика физического воспитания (36 час).
Тема 2.1 Теоретические основы физического воспитания (3 часа).
Методологические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. Методы обучения. Двигательные качества.
Тема 2.2. Методические основы физического воспитания (3 часа).
Методика построения занятий физической культурой. Особенности занятий с людьми различного возраста, физической подготовки и состояния здоровья.
Раздел 3. Биомеханика физических упражнений (4 часа).
Тема 3.1 . Общая характеристика биомеханики (2 часа).
Биомеханика физических упражнений. Спортивная биомеханика. Медицинская биомеханика. Инженерная биомеханика.
Тема 3.2 Человек как биомеханическая система (2 часа).
Опорный аппарат как элемент биомеханической системы. Биомеханические свойства мышц. Специфические функции элементов опорно-двигательного аппарата человека.
Раздел 4. Основы тренажёростроения (4 часа).
Тема 4.1. Тренажёры для реабилитации (2 часа).
Тренажёры для реабилитации Бубновского. Тренажёры для реабилитации Дикуля. Тренажёры для реабилитации народные.
Тема 4.2. Особенности построения тренажёра «ПравИло» (2 часа).
Классическая модель тренажёра «ПравИло». Спортивная модель тренажёра «ПравИло».

Реабилитационная модель тренажёра «ПравИло».

Раздел 5. Основы ЗОЖ. (14 час.).

Тема 5.1. Очищение организма (6 часов).

Смягчение организма. Очистка кишечника. Очистка печени. Очистка почек. Очистка суставов. Очистка лимфы и крови. Борьба с дизбактериозом. Очищение лобных и гайморовых пазух от слизи. Очистительные и оздоровительные кризисы.

Тема 5.2. Основы здорового питания (4 часа).

Естественное и цельное питание. Взаимосвязь тренажёра «ПравИло» и естественного питания. Естественное питание в условиях города. Значение кедровой продукции в практике применения тренажера «ПравИло». Значение продуктов пчеловодства в естественном питании.

Тема 5.3. Закаливание организма (4 часа).

Виды закаливания. Методика закаливания. Системы закаливания организма в различных условиях. Авторские методики закаливания.

Раздел 6. Основы гигиена (4 часа).

Тема 6.1. Гигиена человека (2 часа).

Общие основы гигиены человека. Гигиена физической культуры.

Тема 6.2. Гигиена мест занятий (2 часа).

Гигиенические требования согласно ГОСТУ. Особенности гигиены тренажёра «ПравИло».

Перечень практических занятий

Номер темы	Наименование практического занятия
Тема 2.3.	Практические занятия на тренажёре «ПравИло» (30 часов).
Тема 2.3.1.	Освоение техники выполнения движений на тренажёре (20 часов).
Тема 2.3.2.	Работа инструктором на тренажёре «ПравИло» (10 часов).

4. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированныхаудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Аудитория	лекции	компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска
Компьютерный класс	лекции	учебные фильмы, презентации
Тренажёрный зал	практические занятия	тренажёр «ПравИло» и другие тренажёры

5. Учебно-методическое обеспечение программы

Раздел 1

Анатомия человека – Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией В. И. Козлова – М.; ФиС, 1978.

Агаджанян Н. А., Телль Л. З. Физиология человека.- М.; Медицинская книга, Н. Новгород: Изд. НГМА, 2003. – 528 с.

Солодков А. С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник.- М.; Терра – Спорт, Олимпия, 2010. 520 с.

Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М., 1966. — 174 с.

Медицинская реабилитация: Руководство для врачей / Под ред. В.А.Епифанова. – М, Медпресс-информ, 2005. – 328 с.

Попов С.Н. Физическая реабилитация. Учебник для студ. вузов. Изд.2-е. Ростов-на-Дону, 2004. – 608 с.

Белова А.Н. Нейрореабилитация: Руководство для врачей. – М.: Антидор – 2000. - 568 с.

Раздел 2

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально - прикладных форм физической культуры);

Дубровский С. «ПравИло» - исцеление души и телаМинск, 2015. 90 с.

Раздел 3

Курысь В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения.Учеб. Для ин-тов физ. Культуры, - М.; Советский спорт.: 2013. - 528 с.

Раздел 4

Лапутин А.Н., Уткин В. Л. Технические средства обучения: Учеб.пособие для ин-тов физ. культ. — М.: Физкультураи спорт, 1990. — 80 с.

Ратов И. П. Спортивные тренажеры. — М.: ВНИИФК,1976. — 96 с.

Юшкевич Т.П., Васюк В. Е., Буланов В. А. Тренажеры вспорте. — М.: Физкультура и спорт, 1989. -306 с.

Раздел 5

Малахов Г.П. Полное очищение организма. СПб.: 2002.

Шаталова Г.С. Целебное питание. М. 1995.

Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание. СПб.: 1999.

Джарвис Д. - Мед и другие естественные продуктыМ. 1985.

Неумывакин И.П.Кедровое масло. Мифы и реальность – Изд-во: Диля, 2013 г.

Раздел 6

Румянцев Г.И. Гигиена. Учебник. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2005. - 608 с.

Большаков А.М., Новикова И.М.Общая гигиена. Учебник. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2002.

6. Оценка качества освоения программы

Оценка качества освоения программы осуществляется в виде экзамена на основе пятибалльной системы оценок по основным разделам программы.

Слушатель считается аттестованным, если имеет положительные оценки (3,4 или 5) по всем разделам программы, выносимым на экзамен.

7. Составитель программы

Свечкарёв В.Г. Доктор педагогических наук, профессор, зав. каф. физического воспитания ФГБОУ ВО «МГТУ».

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Строение шейных, грудных и поясничных позвонков.
Строение крестца и копчика.
Строение ребер и грудины. Пояс верхних конечностей.
Скелет свободной верхней конечности.
Строение плечевой кости и костей предплечья.
Строение костей кисти.
Пояс нижних конечностей строение скелета свободной части нижней конечности.
Строение бедренной кости, надколенника и костей голени.
Строение костей стопы.
Строение и классификация мышц.
Работа мышц. Общие сведения о вспомогательном аппарате мышц.
Мышцы плечевого пояса. Мышцы плеча. Мышцы предплечья. Мышцы кистивспомогательный аппарат мышц верхней конечности и кисти.
Мышцы таза. Мышцы бедра. Мышцы голени. Мышцы стопы. Вспомогательный аппарат мышц нижней конечности.
Поверхностные мышцы спины. Глубокие мышцы спины. Мышцы глубокого слоя.
Мышцы груди. Вспомогательный аппарат мышц груди.
Мышцы живота.
Мышцы шеи. Глубокие мышцы шеи. Вспомогательный аппарат мышц шеи.
Движения в суставах. Классификация суставов.
Суставы пояса верхней конечности. Суставы свободной верхней конечности.
Строение суставов пояса нижних конечностей. Строение суставов свободной нижней конечности. Суставы стопы.
Соединение позвонков.
Механизм повреждения суставных поверхностей и их стадии.
Механизм повреждения суставных поверхностей. Стадии.
Регенерация мышечной ткани.
Регенерация костной ткани.
Регенерация суставной ткани.
Методологические принципы физического воспитания.
Средства физического воспитания.
Методы обучения.
Двигательные качества.
Методика построения занятий физической культурой.
Особенности занятий с людьми различного возраста, физической подготовки и состояния здоровья.
Виды закаливания. Методика закаливания.
Системы закаливания организма в различных условиях.
Авторские методики закаливания.
Биомеханика физических упражнений.
Спортивная биомеханика.
Медицинская биомеханика.
Инженерная биомеханика.
Опорный аппарат как элемент биомеханической системы.
Биомеханические свойства мышц.
Специфические функции элементов опорно-двигательного аппарата человека.
Тренажёры для реабилитации Бубновского.

Тренажёры для реабилитации Дикуля.
Тренажёры для реабилитации народные.
Классическая модель тренажёра «ПравИло».
Спортивная модель тренажёра «ПравИло».
Реабилитационная модель тренажёра «ПравИло».
Смягчение организма. Очистка кишечника.
Очистка печени. Очистка почек.
Очистка суставов. Очистка лимфы и крови.
Борьба с дизбактериозом. Очищение лобных и гайморовых пазух от слизи.
Очистительные и оздоровительные кризисы.
Естественное и цельное питание.
Взаимосвязь тренажёра «ПравИло» и естественного питания.
Естественное питание в условиях города.
Значение кедровой продукции в практике применения тренажера «ПравИло».
Значение продуктов пчеловодства в естественном питании.
Общие основы гигиены человека.
Гигиена физической культуры.
Гигиенические требования согласно ГОСТУ.
Особенности гигиены тренажёра «ПравИло».

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Майкопский государственный технологический университет»
Центр дополнительного образования

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор научной работе и инновационному развитию,
д-р филос. наук, проф.
М.П.
_____ Т.А. Овсянникова
«28.» 01 2021г.

Календарный учебный график
курса повышения квалификации
по дополнительной профессиональной программе
«Инструктор тренажёра ПравИло»

Форма обучения: очная форма обучения.
Срок обучения: 6 дней.
Объем программы: 72 часа.

№	Наименование дисциплин	Обозначение видов учебной деятельности	Всего, час.
1	2	3	4
1.	Медико-биологические основы реабилитации человека.	О	10
2.	Теория, методика и практика физического воспитания.	О	34
3.	Биомеханика физических упражнений.	О	4
4.	Основы тренажёростроения.	О	4
5.	Основы ЗОЖ.	О	14
6.	Основы гигиены.	О	4
7.	Итоговая аттестация	ИА	2
ИТОГО:			**72**

_____
* Обозначение видов учебной деятельности:
О – обучение;
ИА – итоговая аттестация.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Майкопский государственный технологический университет»
Центр дополнительного образования

«УТВЕРЖДАЮ»
проректор по научной работе и инновационному развитию,
д-р филос. наук, проф.
_____ Т.А. Овсянникова
М.П.
«28» 01 2021 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
повышения квалификации
«Инструктор тренажера ПравИло»

Категория слушателей - лица со средним профессиональным и (или) высшим медицинским, биологическим и физкультурным образованием, а также студенты старших курсов по данным специальностям.

Объем программы – 72 часа.

Форма обучения – очная.

Учебно-тематический план

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Инструктор тренажера ПравИло»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	В том числе	
			лекции	практич. занятия
1	2	3	4	5
1	**Медико-биологические основы реабилитации человека.**	**10**	**10**	
1.1	Общая анатомия опорно-двигательного аппарата.	2	2	
1.2	Миология человека.	2	2	
1.3	Артрология человека и стадии повреждения хряща.	2	2	
1.4	Патология опорно-двигательного аппарата человека.	2	2	
1.5	Общие вопросы регенерации опорно-двигательного аппарата.	2	2	

2.	**Теория, методика и практика физического воспитания.**	**34**	**6**	**28**
2.1	Теоретические основы физического воспитания.	3	3	
2.2	Методические основы физического воспитания.	3	3	
2.3	Практические занятия на тренажёре «ПравИло».			28
3.	**Биомеханика физических упражнений.**	**4**	**4**	
3.1	Общая характеристика биомеханики.	2	2	
3.2	Человек как биомеханическая система.	2	2	
4.	Основы тренажёростроения.	**4**	**4**	
4.1	Тренажёры для реабилитации.	2	2	
4.2	Особенности построения тренажёра «ПравИло».	2	2	
5	**Основы ЗОЖ.**	**14**	**14**	
5.1	Очищение организма.	6	6	
5.2	Основы здорового питания.	4	4	
5.3	Основы закаливания человека.	4	4	
6.	**Основы гигиена.**	**4**	**4**	
6.1	Гигиена человека.	2	2	
6.2	Гигиена мест занятий.	2	2	
7	Итоговая Аттестация	**2**		
	ИТОГО	**72**	**38**	**28**