**Продолжительность:**72 часа

**Дата начала:** в течение учебного года по мере набора группы

**Стоимость:**4 700 рублей

**Преподаватели:**ведущие преподаватели профильных кафедр СибГУФК

**Цель курса:** качественное изменение профессиональных компетенций, необходимых в процессе профессиональной деятельности специалиста по адаптивной физической культуре, формирование у слушателей необходимого объема знаний о современных реабилитационных технологиях, формирование поведения, направленного на сохранение и повышение уровня здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни.

**Категория слушателей:**лица, имеющие средне профессиональное и/или высшее образование

**Форма обучения:**очная, очно-заочная

**Режим занятий:**7-8 дней по 4-8 часов

**Требования к результатам обучения:**

В результате освоения программы слушатель должен

**Знать:**

- Этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- Закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека;

- Особенности проведения профилактических, реабилитационных и компенсаторных программ при различной патологии;

- Основные гигиенические мероприятия оздоровительного характера, способствующие укреплению здоровья и профилактике возникновения заболеваний, ведущие к формированию навыков здорового образа жизни, способствующих поддержанию на должном уровне двигательной активности человека, устранению вредных привычек;
- Нормативную документацию, принятую в здравоохранении (законы Российской Федерации), технические регламенты, международные и национальные медицинские стандарты, приказы, рекомендации, действующие международные классификации), а также документацию для оценки качества и эффективности работы медицинских организаций.

**Уметь:**

- Проводить с занимающимися комплексы физических упражнений;
- Применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций;

- Проводить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок;

- Обучать взрослое население, детей и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим укреплению здоровья и профилактике возникновения заболеваний, ведущим к формированию навыков здорового образа жизни, способствующим поддержанию на должном уровне их двигательной активности, устранению вредных привычек;

- Использовать нормативную документацию, принятую в здравоохранении (законы Российской Федерации, технические регламенты, международные и национальные медицинские стандарты, приказы, рекомендации, действующие международные классификации), а также документацию для оценки качества и эффективности работы медицинских организаций;

- Формировать у занимающихся социально-значимые потребности, ценностные ориентации, проводить профилактику негативных социальных явлений, формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни.

**Владеть:**

- Методами, приемами проведения комплексов физических упражнений, применения физических факторов воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций, предупреждения прогрессирования основного заболевания, развития осложнений;

- Способами экологического, санитарно-гигиенического обеспечения своей профессиональной деятельности;

- Нормативной документацией, принятой в здравоохранении (законы Российской Федерации, технические регламенты, международные и национальные медицинские стандарты, приказы, рекомендации, действующие международные классификации), а также документацией для оценки качества и эффективности работы медицинских организаций в сфере медицинской реабилитации;

- Основными принципами проведения гигиенических мероприятий оздоровительного характера, способствующих укреплению здоровья и профилактике возникновения заболеваний, ведущих к формированию навыков здорового образа жизни, способствующих поддержанию на должном уровне их двигательной активности, устранению вредных привычек.

**Учебно-тематический план программы:**

В программу обучения включены следующие модули и темы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование модулей, тем | Всего час. | В том числе |
| лекции | практ. | самост. |
| **Модуль 1. Основы здорового образа жизни и профилактика заболеваний** | **42** | **20** | **8** | **14** |
| 1.1. | Общие вопросы сохранения и укрепления здоровья | 8 | 4 | 2 | 2 |
| 1.2. | Современные представления о возникновении хронической патологии и возможности ее коррекции | 6 | 4 |  | 2 |
| 1.3. | Основные константы человеческого организма и пути поддержания гомеостаза | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 1.4. | Эндоэкологическая реабилитация | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.5. | Роль воды в сохранении и укреплении здоровья | 2 |  | 2 |  |
| 1.6. | Правильное питание и здоровье человека | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.7. | Современные представления о влиянии сна на здоровье человека | 2 | 2 |  |  |
| 1.8. | Понятие нутрицевтиков | 4 | 2 |  | 2 |
| 1.9. | Составление пищевого дневника и расчет суточного рациона | 6 | 2 | 2 | 2 |
| **Модуль 2. Современные технологии лечебной физической культуры** | **12** | **6** |  | **6** |
| 2.1. | Биомеханика ходьбы | 4 | 2 |  | 2 |
| 2.2. | Методика скандинавской ходьбы | 4 | 2 |  | 2 |
| 2.3. | Техника скандинавской ходьбы | 4 | 2 |  | 2 |
| **Модуль 3. Нормативно-правовые аспекты реабилитации в РФ** | **6** | **2** | **2** | **2** |
| 3.1. | Современные подходы к реабилитации в России | 6 | 2 | 2 | 2 |
| **Модуль 4. Современные методики массажа** | **10** | **6** |  | **4** |
| 4.1. | Кинезиологическое тейпирование | 6 | 4 |  | 2 |
| 4.2. | Массаж с аппликаторами Ляпко | 4 | 2 |  | 2 |
| **Итоговая аттестация** | **2** |  |  |  |
|  |  | **72** | **34** | **10** | **26** |

Освоение программы завершается итоговой аттестацией (зачет).