УТВЕРЖДАЮ

_____ А. В. Панфилов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

«Основы тейпирования»

2022 г.

1. Пояснительная часть

Настоящая дистанционная образовательная программа является дополнительной общеразвивающей. Целью обучения является освоение обучающимися основ теории в области тейпирования и получение практических умений и навыков тейпирования, необходимых для оздоровления организма.

Задачи обучения:

- ознакомление обучающихся с учебными теоретическими материалами,
- демонстрация в видеоформате корректных в исполнении аппликаций из кинезиотейпов,
- самостоятельная отработка аппликаций на практике
- проверка усвоения теоретических знаний и практических умений, посредством видеоконференции с тренером

Для освоения настоящей образовательной программы допускаются граждане, достигшие возраста 16 лет без предъявления требований к образованию и опыту работы.

Форма образовательной программы обучения – дистанционная, предусматривающая выполнение самостоятельных заданий на дому.

В результате освоения программы учащиеся должны знать: основные принципы кинезиотейпирования: гигиенические основы проведения процедуры, физиологическое действие тейпа на организм, основные аппликации для суставного тейпирования, лимфодренажного тейпирования и тейпирования при миофасциальном болевом синдроме;

должны уметь: применять на практике основные аппликации для суставного тейпирования, лимфодренажного тейпирования и тейпирования при миофасциальном болевом синдроме.

2. Учебно-тематический план

В учебно-тематическом плане содержится информация о наименовании тем видеоуроков, их описание, а также количестве образовательных часов.

№ п/п	Темы видеоуроков	Теория	Практика	Всего
1.	Видеоурок 1 Вводная часть. Теоретические аспекты в тейпировании. Действие кинезиотейпов. Показания и противопоказания.	1	-	1
2	Видеоурок 2 Виды нарезки тейпов. Правило наложения тейпов.	1	1	2
3	**Блок «Суставное тейпирование».** Правила тейпирования крупных суставов. Аппликации из тейпов на суставы.	Общее: 1	Всего: 3	4
	Видеоурок 3 Тейпирование голеностопного сустава 1 вариант.			
	Видеоурок 4 Тейпирование голеностопного сустава 2 вариант			
	Видеоурок 5 Тейпирование стопы			
	Видеоурок 6 Тейпирование коленного сустава			
	Видеоурок 7 Тейпирование тазобедренного сустава			
	Видеоурок 8 Тейпирование лучезапястного сустава			
	Видеоурок 9 Тейпирование локтевого сустава1 вариант			
	Видеоурок 10 Тейпирование локтевого сустава 2 вариант			

	Видеоурок 11 Тейпирование плечевого сустава 1 вариант			
	Видеоурок 12 Тейпирование плечевого сустава 2 вариант			
4.	**Блок «Тейпирование при миофасциальном болевом синдроме».** Правила тейпирования при миофасциальных болях (при болях в мышцах).	Общее: 1	Всего: 2	3
	Видеоурок 13 Тейпирование ромбовидной мышцы			
	Видеоурок 14 Тейпирование широчайшей мышцы			
	Видеоурок 15 Тейпирование трапециевидной мышцы			
	Видеоурок 16 Тейпирование мышцы, поднимающей лопатку			
	Видеоурок 17 Тейпирование при болях в пояснице			
	Видеоурок 18 Тейпирование при болях в шее			
	Видеоурок 19 Тейпирование при грыже межпозвоночных дисков			
5.	**Блок «Лимфодренажное тейпирование».** Правила тейпирования при отечности тканей.	Общее: 1	Всего:1	2

	Видеоурок 20 Лимфодренажное тейпирование плеча			
	Видеоурок 21 Лимфодренажное тейпирование голени			
	Видеоурок 22 Лимфодренажное тейпирование живота			
	ИТОГО	5	7	12

3. Формы аттестации

Промежуточный контроль осуществляется по итогам освоения каждого из разделов (видеоуроков). Данный вид контроля проводится в формате тестирования, по освоенному разделу программы, с последующей автоматической проверкой качества выполнения.

Итоговая аттестация проводится в формате индивидуальной видеоконференции с тренером, демонстрации практических умений в видеоформате и ответом на теоретический вопрос, поставленный тренером, в целях выявления качества теоретической и практической подготовки обучающегося. Обучающийся допускается к итоговой аттестации после изучения всех разделов программы, что подтверждается результатами промежуточного контроля (тестирования). Лица, освоившие настоящую образовательную программу и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают документ установленного образца о дополнительном образовании.

№ п/п	Тип контроля	Форма оценивания	Способ оценивания	Критерии оценивания

1.	Промежуточный	Тестирование	Автоматическая	Двоичная оценочная шкала - неудовлетворительно/ удовлетворительно
2.	Итоговый	Теоретический зачет Практический зачет (видеоформат)	Ответ на поставленный вопрос Соответствие правилам выполнения манипуляций	Двоичная оценочная шкала - неудовлетворительно/ удовлетворительно Удовлетворительно – корректное исполнение манипуляций; Неудовлетворительно - некорректное исполнение манипуляций.

Полный перечень тестовых вопросов, открытых вопросов и практических заданий содержится в видеоматериалах и методических пособиях, прилагающихся к видеокурсу.

4. Организационно-педагогические условия

Обучение осуществляется посредством видеоматериалов с демонстрацией практических умений и изложения теоретических аспектов в приложении.

На видеоуроках применяется объяснительно-иллюстративный метод, в основе которого лежит получение новой информации обучающимися от преподавателя, осмысление, обобщение и систематизация новых знаний.

Практическая часть обучения является самостоятельной. В нее входит выполнение практических манипуляций в домашних условиях, ориентируясь видеоуроки.

При подборе персонала предъявляются следующие требования: высшее или среднее специальное образование в области медицины (с квалификацией «врач», «фельдшер», «сестринское дело»), медицинской реабилитации, физиотерапии. Обязательное условие наличие практических навыков и опыта в сфере дисциплины программы обучения. Наличие документа о дополнительном образовании по специальным видам массажа, опыт работы не менее 3 лет, корректное владение пальпаторным методом исследования, знание разновидностей техник и основных приемов проведения массажа, строения организма человека.

5. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации образовательной программы дистанционного обучения «Основы тейпирования» обучающимся необходимо иметь следующее оснащение:

Устройство с доступом в Интернет, массажный стол, видеокурс по теме образовательной программы, электронные книги по теме образовательной программы, электронные анатомические иллюстрации, расходные материалы, в том числе жидкое мыло, моющие и дезинфицирующие средства, масла массажные, кинезиотейпы, ножницы.

6. Контрольно-измерительные материалы

Полный перечень тестовых вопросов, открытых вопросов и практических заданий содержится в видеоматериалах и методических пособиях, прилагающихся к видеокурсу.

7. Список рекомендуемой литературы.

1. Батуева А. Э. Тейпирование в спорте: вчера и сегодня //Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – №. 1. – С. 35-40.

2. Васильева Л. Ф. и др. Прикладная кинезиология //Искусство восстановления здоровья. Одесса: УАПК. – 2018.
3. Кейл Э. Тейпирование в спортивной и клинической медицине. – Litres, 2022.
4. Лапутин А. Н. Кинезиология учение о двигательной функции организма человека //Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2007. – №. 10. – С. 3-6.
5. Смирнов И. Ю. КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕЙПИРОВАНИЕ ПРИ АРТРОЗЕ //Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования. – 2018. – С. 34.
6. Субботин Ф. А. Векторное тейпирование //АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ КУРОРТОЛОГИИ, ФИЗИОТЕРАПИИ И МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ. – 2013. – С. 222-222.
7. Субботин Ф. А. Терапевтическое тейпирование миофасциального болевого синдрома //Российский журнал боли. – 2019. – Т. 17. – №. S1. – С. 74-76.