

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ИНТЕГРАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ
«ШИФА» АЛИНЫ УСАИНОВОЙ»**



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО «МИИМ «ШИФА» АЛИНЫ УСАИНОВОЙ»

[Handwritten signature]
/Усаинова А.И./
«15» января 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«ФЕЙС-ФИТНЕС В ПРИКЛАДНОЙ ЭСТЕТИКЕ»**

г. Уфа - 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№пп	Наименование раздела программы	Стр.
1.	Общая характеристика программы	3
2.	Цель и планируемые результаты обучения	3
3.	Календарный учебный график	4
4.	Учебный план	5
5.	Содержание рабочих модулей программы	5
6.	Организационно-педагогические условия реализации программы	11
7.	Формы аттестации	13
8.	Фонд оценочных средств	14
9.	Методические материалы	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Фейс-фитнес в прикладной эстетике», предназначена для дополнительного профессионального образования специалиста в области прикладной эстетики.

Содержание дополнительного профессионального образования определяется образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, с учетом потребностей лица, организации, по инициативе которых осуществляется дополнительное профессиональное образование.

1.1. Нормативные правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минобрнауки России от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации разработана с учетом Приказа Минтруда России от 22.12.2014 № 1069н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по предоставлению бытовых косметических услуг» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2015 N 35776).

1.2. Срок освоения программы – 16 часов.

Продолжительность обучения – 8 раб.дней.

1.3. Требования к слушателям - к освоению дополнительных профессиональных программ допускаются лица, имеющие среднее профессиональное или высшее профессиональное образование.

Категория обучающихся: специалисты по предоставлению бытовых косметических услуг.

1.4. Формы освоения программы – заочная, исключительно с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

1.5. Итоговый документ: удостоверение о повышении квалификации.

2. ЦЕЛЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Цель программы - реализация программы повышения квалификации направлена на повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

2.2. Планируемые результаты обучения

Перечень профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения:

ПК 1.2. Способность выполнять косметический массаж лица, шеи и зоны декольте.

В результате освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации обучающиеся должны повысить профессиональный уровень выполнения следующих трудовых функций:

- выполнение различных видов косметического массажа.

В результате освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации обучающиеся должны повысить профессиональный уровень умений:

- соблюдать техники выполнения пластического, гигиенического, аппаратного массажа кожи лица и (или) шеи, зоны декольте, спа-массажа кожи лица и (или) шеи, зоны декольте.

В результате освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации обучающиеся должны повысить профессиональный уровень знаний:

- основы анатомии, физиологии, гистологии кожи и ее придатков;
- возрастные особенности кожи;
- особенности и последовательность массажных приемов при выполнении пластического, гигиенического, аппаратного массажа, спа-массажа кожи лица и (или) шеи, зоны декольте;
- техника выполнения пластического, гигиенического, аппаратного массажа, спа-массажа кожи лица и (или) шеи, зоны декольте.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Комплектование учебных групп осуществляется в течении всего календарного года. Начало обучения по мере комплектования учебных групп, или в индивидуальном формате.

Продолжительность обучения – 8 раб.дней.

При реализации образовательных программ исключительно с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения календарный учебный график и продолжительность обучения определяется условиями договора об оказании платных образовательных услуг.

Режим обучения – продолжительность занятий в день не более 2 часов.

Продолжительность 1 теоретического занятия не более 30 мин.

№пп	Наименование модуля	Количество часов	Период обучения
1.	Основы фейс-фитнеса	15	1-8 день обучения
2.	Итоговая аттестация	1	8 день обучения
	ИТОГО	16	

4.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№пп	Наименование модуля программы	Всего часов	ТЗ	ПЗ	Форма контроля
1.	Основы фейс-фитнеса	15	6	9	Зачет
2.	Итоговая аттестация	1	-	1	Экзамен
	Итого	16	6	10	

ТЗ- теоретические занятия, ПЗ – практические занятия

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ ПРОГРАММЫ

5.1. Содержание учебного модуля 1. «Основы фейс-фитнеса»

Учебно-тематический план учебного модуля 1. «Основы фейс-фитнеса»

№пп	Наименование темы программы	Всего часов	ТЗ	ПЗ
1.	Введение в фейс-фитнес	0,5	0,5	-
2.	Основы здоровья	1	0,5	0,5
3.	Движение	1	0,5	0,5
4.	Строение мышц шеи	1	0,5	0,5
5.	Анатомия и строение мышц лица	1	0,5	0,5
6.	Анатомия головы. Скелет головы	1,5	1	0,5
7.	Лимфа. Лимфатическая система	0,5	0,25	0,25
8.	Строение мягких тканей лица	0,5	0,25	0,25
9.	Массаж роллером	1	0,25	0,75
10.	Массаж зоны декольте	1	0,25	0,75
11.	Нижняя треть	1	0,25	0,75
12.	Щёки, скулы, носогубка	1	0,25	0,75
13.	Жевательные и височные мышцы	1	0,25	0,75
14.	Зона вокруг глаз, носа	1	0,25	0,75
15.	Лоб, межбровка	1	0,5	0,5
16.	Промежуточная аттестация	1	-	1
	Итого	15	6	9

ТЗ- теоретические занятия, ПЗ – практические занятия

Содержание учебного модуля 1. «Основы фейс-фитнеса»

Тема 1. Введение в фейс-фитнес

Теоретические занятия:

Что такое фейсфитнес? Зачем нужен фейсфитнес? Основные принципы. Возраст. Регулярность. Комплексный подход.

Тема 2. Основы здоровья

Теоретические занятия:

Гармония, баланс. Взаимосвязь биохимии, структуры, мысли, эмоций. Влияние на структуру химии и психики.

Практические занятия:

Задание:

1. Что входит в понятие «структура»?
2. Что такое варикозное расширение с точки зрения структуры?
3. Что входит в понятие «химия»? Приведите примеры.
4. Как стресс влияет на выработку гормонов?
5. Важные составляющие основы здоровья?

Готовые письменные работы прикрепить в личном кабинете слушателя.

Тема 3. Движение

Теоретические занятия:

Движение и вода. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье человека. Кальций и его влияние на организм. Избыток кальция повреждают митохондрии. Клетка, щитовидная железа. Сломанные митохондрии. Примеры аэробных и неаэробных упражнений.

Практические занятия:

Задание:

1. Как влияет малоподвижного образа жизни на здоровье человека?
2. К чему приводит «Сломанные митохондрии»?
3. Что такое аэробная нагрузка? Приведите примеры.

Тема 4. Строение мышц шеи

Теоретические занятия:

Поверхностные мышцы шеи, строение, основные задачи. Грудинно-ключично-сосцевидная мышца. Подкожная мышца. Средние или срединные мышцы шеи. Челюстно-подъязычная мышца. Двубрюшная мышца. Шилоподъязычная мышца. Грудино-подъязычная мышца. Подбородочно-подъязычная мышца. Лопаточно-подъязычная мышца. Грудино-щитовидная мышца. Щитоподъязычная мышца.

Практические занятия:

Задание:

Изучите лекции к теме 1. Строение мышц шеи.

Выпишите основную теорию.

Выполните самостоятельную работу.

1. Назовите поверхностную мышцу шеи и ее места крепления?
2. Какие возрастные изменения могут быть при изменении тонуса ГКС мышцы?
3. Напишите, в каком состоянии находится большинство мышц лица?

Тема 5. Анатомия и строение мышц лица

Теоретические занятия:

Лицевая мускулатура, строение, функции. Особенности строения. Жевательная группа лицевых мышц. Мимическая группа лицевых мышц. Мышцы окружности глаз.

Мышцы окружности рта. Мышцы окружности носа.

Практические занятия:

Задание:

В материалах урока подробно изучаем все группы мышц лица и их функции.

Изучите лекции к теме 2.

Выделите для себя ключевые моменты.

Выполните тест домашнее задание:

1. К поверхностным мышцам шеи относится мышца:

1. передняя лестничная
2. грудино-ключично-сосцевидная
3. задняя лестничная

2. Подкожная мышца шеи - платизма начинается от:

1. края нижней челюсти
2. грудины фасции груди ниже ключицы
3. ключицы

3. К группе подподъязычных мышц не относится мышца:

1. грудино-подъязычная
2. лопаточно-подъязычная
3. щитоподъязычная
4. шилоподъязычная

4. В группу глубоких мышц шеи не входят:

1. лестничные мышцы
2. надподъязычные мышцы
3. длинные мышцы головы и шеи
4. передняя и латеральная прямые мышцы головы

5. Височная мышца прикрепляется в нижней челюсти к:

1. наружной поверхности угла нижней челюсти
2. венечному отростку
3. внутренней поверхности угла нижней челюсти
4. мышцелковому отростку

6. Латеральная крыловидная мышца прикрепляется в нижней челюсти к:

1. наружной поверхности угла
2. внутренней поверхности угла

3. венечному отростку
4. мышцелковому отростку

Тема 6. Анатомия головы. Скелет головы

Теоретические занятия:

Анатомия и архитектоника черепа. Кости носа. Кости челюсти. Кости орбит. Как изменяются с возрастом кости черепа. Изменения можно разделить на пять возрастных периодов.

Практические занятия:

Задание:

Изучите лекции к теме 3.

Выпишите основную теорию.

Выполните самостоятельную работу.

1. *Сколько всего костей в мозговом черепе?*

1. 7

2. 9

3. 8

2. *Куда прикреплен лицевой череп?*

1. к передне-нижней части мозгового черепа

2. к задней-нижней части мозгового черепа

3. к крылу основной кости

Тема 7. Лимфа. Лимфатическая система

Теоретические занятия:

Лимфатическая система и её функции. Лимфа. Лимфоидные органы. Лимфатические сосуды и узлы.

Практические занятия:

Задание:

В материалах урока подробно изучаем лимфу, систему лимфатических протоков.

Изучите лекции.

Выделите для себя ключевые моменты.

Выполните самостоятельную работу:

Сформулируйте основы о работе лимфатической и кровеносной систем. Закрепите задание.

Тема 8. Строение мягких тканей лица

Теоретические занятия:

Кожу лица иннервируют конечные ветви тройничного нерва и кожная ветвь из шейного сплетения.

Практические занятия:

Задание:

Изучите лекции.

Выделите для себя ключевые моменты.

Выполните самостоятельную работу:

1. Какая функция клетки позволяет нам сделать вывод о том, что организм может самовосстанавливаться?
2. Чем отличаются мимические мышцы от жевательных?
3. Возможно ли при помощи массажных техник проработать латеральную крыловидную и медиальную крыловидную мышцы? Аргументируйте ответ.

Тема 9. Массаж роллером

Теоретические занятия:

Общие упражнения массажа лица роллером. Основные понятия, основные правила. Общие рекомендации. Обработка зоны декольте, зоны шеи. Убираем брыли и второй подбородок. Моделируем зону щек и скулы. Моделируем зону глаз. Моделируем зону лба. Моделируем зону межбровных морщин. Завершаем массаж и уводим отработанную лимфу вниз. По шее спускаем лимфу к надключичным лимфоузлам.

Практические занятия:

Задание:

1. Выполнить все упражнения по 5-10 раз с каждой стороны лица. После выполнения поставить + в комментариях.

Тема 10. Массаж зоны декольте

Теоретические занятия:

Основные понятия, основные правила массажа зоны декольте. Общие рекомендации. Перед началом работы. Проработка зоны декольте. Первая зона – декольте. Моделируем зону декольте. Моделируем зону шеи. Работа с задней поверхностью шеи.

Практические занятия:

Задание:

1. Проработать зоны декольте и шеи, как показано на видео. После выполнения поставить + в комментариях.

Тема 11. Нижняя треть

Теоретические занятия:

Основные понятия, основные правила массажа нижней трети лица. Общие рекомендации. Проработка нижней трети лица. Моделируем нижнюю треть лица. Работа с подбородком. Работа с морщинами – марионетками.

Практические занятия:

Задание:

1. Что входит в нижнюю треть лица?
2. Каким инструментом лучше проработать эту часть?
3. Повторить каждое упражнение 5-10 раз с каждой стороны.

После выполнения поставить + в комментариях

Тема 12. Щёки, скулы, носогубка

Теоретические занятия:

Основные понятия, основные правила массажа щёк, скул, носогубки. Общие рекомендации. Проработка щек, скул и носогубных складок. Расположение носогубных морщин.

Практические занятия:

Задание:

1. Проработать щеки, скулы и носогубные складки по 5-10 раз с каждой стороны.

После выполнения поставить + в комментариях.

Тема 13. Жевательные и височные мышцы

Теоретические занятия:

Основные понятия, основные правила массажа жевательных и височных мышц лица. Общие рекомендации. Проработка жевательных и височных мышц.

Практические занятия:

Задание:

1. Проработать жевательные и височные мышцы лица. Повторить упражнения 5-10 раз.

После выполнения поставить + в комментариях.

Тема 14. Зона вокруг глаз, носа

Теоретические занятия:

Основные понятия, основные правила массажа зоны вокруг глаз, носа. Общие рекомендации. Проработка зоны вокруг глаз и носа.

Практические занятия:

Задание:

1. Проработать зону вокруг глаз и носа. Повторить упражнения 5-10 раз.

После выполнения поставить + в комментариях.

Тема 15. Лоб, межбровка

Теоретические занятия:

Основные понятия, основные правила массажа зоны лба, межбровки. Общие рекомендации. Проработка зоны лба и межбровой морщины.

Практические занятия:

Задание: 1. Проработать зону лба, межбровку. Повторить упражнения 5-10 раз.

После выполнения поставить + в комментариях.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Организационные условия реализации программы

Для реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды и обеспечивается освоение обучающимися образовательной программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Для реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации с использованием дистанционных образовательных технологий имеется качественный доступ педагогических работников и обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учета объемов потребляемого трафика.

Для использования дистанционных образовательных технологий педагогическому работнику предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Рабочее место педагогического работника оборудовано рабочим столом, стулом компьютерным, персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиоколонками и(или) наушниками).

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения расположенном на сайте, открытом для свободного ознакомления, публично доступном для физических и юридических лиц.

Система дистанционного обучения содержит образовательный контент доступный для Пользователей по интернет-адресу учебного центра с использованием настольных компьютеров или ноутбуков.

Адрес СДО: <https://alinausainovaschool.getcourse.ru/my>

Учебный центр осуществляет:

- электронную систему учета контингента обучающихся, путем регистрации обучающихся в системе дистанционного обучения,
- учет по прохождению обучающимися процесса обучения,
- формирует статистический отчет и данные о прохождении промежуточной и итоговой аттестации.

6.2. Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации обеспечивается педагогическими работниками организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях гражданско-правового договора.

Квалификация педагогических работников организации соответствует квалификационным характеристикам, установленным Приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.10.2010 № 18638).

6.3. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Доступ к Электронной библиотеке «Электронно-библиотечные ресурсы Национальная электронная библиотека rusneb.ru». Вход: <https://rusneb.ru/>

Основная литература:

1. Без фильтров. Фэйс фитнес. Лицо на миллион упражнения, массаж, тейпирование, косметика. Марина Дорн. Москва, Аст, Прайм, 2020 г.

2. Чем достигается изящество и красота лица: (полн. Шк. Косметики): описание средств как избавиться навсегда от морщин, от прыщей, от веснушек и указание способов предупредить и уничтожить всякие недостатки лица: новейшее руководство самостоят. Производить массаж лица и получить простейшим и новым способом розовый цвет тела. Лори, альберт. Изд. Кн. Скл. П/ф "книж. Союз" издательство. 1911 год издания

4. Фейс-фитнес: подтяжка лица без скальпеля и инъекций Тихомирова, Ирина. Москва. Издательство Питер. 2011г.

4. Анатомия черепа (этапы становления, особенности строения, аномалии развития, возрастные особенности, краниометрия, принципы скульптурного восстановления головы): учебное пособие. Самара. Офорт издательство. 2007 год.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений слушателей применяются: промежуточная и итоговая аттестация.

7.1. Промежуточная аттестация

Целями проведения промежуточной аттестации являются: объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы; комплексная оценка уровня компетенций обучающихся с учетом целей обучения, требований к усвоению содержания программы, рассмотрение вопросов о предоставлении обучающимся по результатам обучения выдачи соответствующих документов.

Основная форма промежуточной аттестации: зачет в форме тестирования.

Критерии оценивания промежуточного тестирования:

Оценивание ответа на зачете осуществляется следующим образом:

Оценка «отлично» / «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 90 %.

Оценка «хорошо» / «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 70 %.

7.2. Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускается обучающийся, не имеющий задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план (индивидуальный учебный план) по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации.

Форма итоговой аттестации – экзамен, в форме тестирования.

Критерии оценивания итогового тестирования:

Оценивание ответа на зачете осуществляется следующим образом:

Оценка «отлично» / «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 90 %.

Оценка «хорошо» / «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 70 %.

Оценка «удовлетворительно» / «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 50 %.

Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено». Тест: количество правильных ответов < 50 %.

Лицам, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу повышения квалификации и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о квалификации: удостоверение о повышении квалификации. Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лица освоившим часть дополнительной профессиональной программы и (или) отчисленным из организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому организацией.

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

8.1. Варианты вопросов для промежуточной аттестации

1. Важный гормон сна –

1. Мелатонин
2. Прогестерон
3. Лептин

2. Выберите правильные ответы: к жевательной группе мышц относятся:

1. Височная мышца
2. Жевательная мышца
3. Латеральная крыловидная мышца
4. Медиальной крыловидная мышца

3. Белки состоят из –

1. Аминокислот
2. Сахаридов
3. Коллагена

4. Что можно отнести к белкам? Выберите правильные ответы

1. Мясо
2. Фасоль
3. Орехи
4. Сливочное масло

5. Какие гормоны образуются из жиров? Выберите правильные ответы

1. Прогестерон
2. Эстрадиол
3. Тестостерон

6. Что отнесете к быстрым углеводам? Выберите правильные ответы

1. Сахар
2. Фрукты
3. Каши

7. Сколько желательно выпивать воды в день?

1. 30 мл на кг массы тела
2. 50 мл на кг массы тела
3. 20 мл на кг массы тела

8. Выберите лишнее - к мышцам окружности рта относятся:

1. Малая скуловая мышца
2. Латеральная крыловидная мышца
3. Мышца-депрессор
4. Поперечная мышца подбородка

8.2. Варианты вопросов для итоговой аттестации

1. За счет чего достигается эффект от фейсфитнеса?

1. Тонирование и расслабление мышц
2. Растирание, разминание поверхностных тканей
3. Тонирование всех групп мышц лица
4. Расслабления мышц лица

2. Имеет ли значение возраст, когда начаты тренировки?

1. Да
2. Нет

3. С какой периодичностью рекомендовано выполнение упражнений?

1. Не менее 5 подходов для каждой зоны
2. 5 -10 подходов для каждой зоны
3. Более 10-ти подходов для каждой зоны

4. Какая рекомендованная продолжительность одного занятия?

1. 5 - 10 минут
2. 10 - 15 минут
3. 15 - 20 минут
4. 20 - 30 минут

5. Каковы рекомендации по фейсфитнесу в вечернее время?

1. Делать упражнения вечером нельзя, только утром
2. Делать упражнения не менее, чем за 3 часа до сна
3. Делать упражнения не менее, чем за 1 час до сна
4. Ограничений нет

6. Обязательны ли упражнения, направленные на опущение разогретой лимфы в зону подмышечных лимфоузлов?

1. Да, во избежание отеков и нарушения кровотока лимфы
2. Нет, не обязательно. Все упражнения взаимозаменяемы

7. После завершения упражнений наносим косметические средства на лицо в следующем порядке:

1. Сыворотка - тоник - крем
2. Тоник - сыворотка - крем
3. Крем - сыворотка - тоник

8. Нужно ли использовать масло при выполнении фейсфитнеса с использованием скребка Гуаша?

1. Да, во избежания травмирования кожи
2. Не обязательно, можно выполнять упражнения без использования масла

9. Нужно ли очищать остатки масла с зоны лица, шеи и декольте после завершения упражнений?

1. Да, остатки масла удаляем
2. Нет, масло может стать основой для вечернего ухода

10. Какой скребок выбираем для занятий фейсфитнеса с использованием скребка Гуаша?

1. Скребок в форме сердца
2. Не имеет значения
3. Скребок с зубцами

11. Как обрабатывать ваш скребок после завершения упражнений?

1. Замочить в растворе соды и уксуса
2. Прокипятить скребок
3. Отмыть мыльным раствором или хлоргексидином
4. Обработать раствором хлористого калия

12. Обязательны ли упражнения, направленные на опущение разогретой лимфы в зону подмышечных лимфоузлов?

1. Нет, не обязательно
2. Все упражнения взаимозаменяемы
3. Да, во избежание отеков и нарушения кровотока лимфы

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические рекомендации по выполнению практических заданий

Целью практических занятий является закрепление обучающимися теоретического материала и выработка навыков самостоятельной практической деятельности.

Задачи практических занятий обусловлены необходимостью получения обучающимися знаний, умений, навыков согласно учебной программе, на основе которой формируются соответствующие компетенции.

Количество часов, отводимых на практические занятия, фиксируется в учебном плане образовательной программы.

Тематика и количество часов, отводимых на практические занятия, фиксируется в учебном расписании.

Состав заданий для практического занятия должен быть спланирован с расчетом, чтобы за отведенное время они могли быть качественно выполнены большинством обучающихся.

Содержанием практических занятий является: решение разного рода задач, тестов.

Оценивание практических работ проводится дифференцированно (по пятибалльной системе) и при определении оценок за курс рассматривается как один из основных показателей текущего учета знаний. Обучающимся, не выполнившим своевременно какую-либо из практических работ, преподавателем устанавливается индивидуальный срок ее выполнения.

Критерии оценки практических работ

Оценка «5» – работа выполнена в полном объеме и без замечаний.

Оценка «4» – работа выполнена правильно с учетом 2-3 несущественных ошибок, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

Оценка «3» – работа выполнена правильно не менее чем на половину или допущена существенная ошибка.

Оценка «2» – допущены две (и более) существенные ошибки в ходе работы, которые обучающиеся не может исправить даже по требованию преподавателя или работа не выполнена.

Методические указания по решению тестовых заданий

Тест – это объективное стандартизированное измерение, поддающееся количественной оценке, статистической обработке и сравнительному анализу. Тест состоит из конечного множества тестовых заданий, которые предъявляются в течение установленного промежутка времени в последовательности, определяемой алгоритмом тестирующей программы.

В базе тестовых заданий используются следующие формы тестовых заданий: задания открытой формы, задания закрытой формы, задания на установление соответствия, задания на установление правильной последовательности.

К заданиям закрытой формы относятся задания следующих типов:

- один из многих (предлагается выбрать один вариант ответа из предложенных);
- многие из многих (предлагается выбрать несколько вариантов ответа из предложенных);
- область на рисунке (предлагается выбрать область на рисунке).

В тестовых заданиях данной формы необходимо выбрать ответ (ответы) из предложенных вариантов.

Предлагаемые тестовые задания разработаны в соответствии с содержанием дополнительной профессиональной программе повышения квалификации, что позволяет оценить знания слушателей по всему курсу. Данные тесты могут использоваться:

- слушателями при подготовке к зачету/экзамену с целью самопроверки знаний;
- преподавателями для промежуточного и итогового контроля знаний на занятиях по предмету;
- для проверки остаточных знаний слушателей, изучивших данный курс.

Тестовые задания рассчитаны на самостоятельную работу без использования вспомогательных материалов.

Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос.

После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве правильного ответа выбрать один индекс (цифровое обозначение). Заданий, где правильный вариант отсутствует, в тесте не предусмотрено.

На выполнение теста отводится ограниченное время. Оно может варьироваться в зависимости от уровня тестируемых, сложности и объема теста. Как правило, время выполнения тестового задания определяется из расчета 30-45 секунд на один вопрос.

Критерии оценки выполненных слушателями тестов представлены в дополнительной профессиональной программе повышения квалификации.