

**"УТВЕРЖДАЮ"**

**Генеральный директор  
ООО «СПб ИВМР»**

**Шайхутдинов Р.Н.**

**Приказ №221 от 19.05.2026**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**"Методики адаптивной йоги для женщин"**

## Содержание

- I. Пояснительная записка**
- II. Требования к уровню освоения содержания дисциплины**
- III. Учебный план программы дополнительного образования**
- IV. Рабочая программа**
- V. Итоговая аттестация**
- VI. Литература и учебные пособия**
- VII. Материально-техническое оснащение программ**
- VIII. Организационно-педагогические условия**
- IX. Кадровые условия (составители программы)**

## I. Пояснительная записка

**Цель образовательной программы** – ознакомление учащихся с принципами безопасного и эффективного построения практики йоги на разных этапах жизни женщины, с учетом состояния репродуктивного здоровья, потребностей и жизненных планов.

**Задачами программы** являются:

- Познание основных принципов и методов индивидуализации занятий йогой в зависимости от потребностей и состояния женщины.
- Развитие профессиональных навыков для эффективного проведения групповых и индивидуальных занятий йогой с женщинами на разных этапах жизни.
- Обучение использованию различных инструментов и техник для достижения наилучших результатов в преподавании йоги для женщин.

**Категория слушателей** – программа предназначена для взрослых от 18 лет, без предъявления требований к уровню образования.

**Срок обучения – 88 академических часов.**

По окончании обучения, при условии успешного прохождения обучения, обучающемуся выдается Свидетельство о дополнительном образовании.

## II. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате изучения программы слушатель должен:

Знать:

- Анатомию и физиологию женской репродуктивной системы.
- Основные принципы и методы изученных инструментов в работе преподавателя адаптивной йоги для женщин.
- Ключевые понятия и термины, используемые в программе.
- Основные функции и возможности изученных инструментов в преподавании адаптивной йоги для женщин.
- Ограничения и противопоказания к изученным техникам адаптивной йоги для женщин

Уметь:

- Применять полученные знания на практике преподавания адаптивной йоги для женщин.
- Оптимизировать преподавание адаптивной йоги, используя изученные инструменты для повышения эффективности и результативности занятий.
- Подбирать подходящие техники адаптивной йоги для улучшения здоровья и психоэмоционального состояния занимающихся женщин

Понимать:

- Влияние различных методик адаптивной йоги на здоровье и психоэмоциональное состояние занимающихся женщин.
- Необходимость поддержания баланса между физическим и психическим состоянием женщин, занимающихся адаптивной йогой.
- Важность индивидуального подхода к каждой ученице.

### III. Учебный план программы дополнительного образования

№п./п	Наименование разделов	Общая трудоемкость, час	Всего аудиторных часов	В том числе		СРС Самостоятельная работа
				Лекции	Практические занятия	
1	Йогатерапия функциональных расстройств менструального цикла и сексуальных дисфункций	25	25	15	10	
2	Прегавидарная подготовка. Возможности йогатерапии в работе с бесплодием.	25	25	15	10	
3	Адаптированная практика йоги и йогатерапии в период перименопаузы	25	25	10	15	
<b>Итоговая аттестация</b>		<b>13</b>				
<b>Итого:</b>		<b>88</b>				

### IV. Рабочая программа

#### 1. Йогатерапия функциональных расстройств менструального цикла и сексуальных дисфункций

1.1. ЛЕКЦИЯ: Анатомия и физиология женской репродуктивной системы. Становление и регуляция менструального цикла.

- 1.2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Общие принципы адаптивной йоги репродуктивной системы
- 1.3. ЛЕКЦИЯ: Функциональные нарушения менструального цикла
- 1.4. ЛЕКЦИЯ: Женское тело и сексуальность. Этапы формирования сексуальности
- 1.5. ЛЕКЦИЯ: Сексуальные дисфункции. Расстройства сексуального возбуждения, интереса и желания. Критерии сексуального здоровья.
- 1.6. ЛЕКЦИЯ: Хроническая тазовая боль. Вагинизм. Гипертонус мышц тазового дна.
- 1.7. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Рекомендации по образу жизни и построение регулярной практики для оздоровления репродуктивной системы
- 1.8. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Разбор примеров и построение групповых и индивидуальных комплексов по адаптивной йоге

## **2. Прегравидарная подготовка. Возможности йогатерапии в работе с бесплодием.**

- 2.1. ЛЕКЦИЯ: Йога, физические нагрузки и подготовка к беременности.
- 2.2. ЛЕКЦИЯ: Проблема ожирения, принципы коррекции ИМТ в рамках подготовки к беременности.
- 2.3. ЛЕКЦИЯ: Проблемы зачатия и вынашивания.
- 2.4. ЛЕКЦИЯ: Вспомогательные репродуктивные технологии и йога.
- 2.5. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Рекомендации по образу жизни и построение регулярной практики для оздоровления репродуктивной системы.
- 2.6. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Разбор примеров и построение групповых и индивидуальных комплексов по адаптивной йоге.

## **3. Адаптированная практика йоги и йогатерапии в период перименопаузы**

- 3.1. ЛЕКЦИЯ: Физиологическая перестройка организма женщины в периоды пременопаузы, менопаузы и постменопаузы.
- 3.2. ЛЕКЦИЯ: Менопауза и остеопороз.
- 3.3. ЛЕКЦИЯ: Менопауза и дебют сердечно-сосудистых заболеваний.
- 3.4. ЛЕКЦИЯ: Атрофические изменения тазового дна.
- 3.5. ЛЕКЦИЯ: Физиология стресса. Нарушения сна в период перименопаузы.
- 3.6. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Возможности адаптивной йоги в период перименопаузы.
- 3.7. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Разбор примеров и построение групповых и индивидуальных комплексов по адаптивной йоге.

## **V. Итоговая аттестация**

Контроль успеваемости и качество подготовки обучающихся определяется на итоговой аттестации в виде экзаменов, а также по итогу выполнения обучающимися двух квалификационных практических работ после каждой учебной сессии. Квалификационная работа представляет собой отчет о проведении 1 консультации и 1 практического занятия с клиенткой по составленному плану занятия по теме учебного модуля.

Итоговая аттестация проводится для определения степени достижения учебных целей по программе. Проверяется уровень знаний и навыков владения изученными техниками адаптивной йоги для женщин.

### **Фонд оценочных средств**

Умение ориентироваться в основных понятиях и инструментах адаптивной йоги для женщин, а также в научных базах данных, посвященных данной области знаний.

## **VI. Литература и учебные пособия**

1. Артем Фролов "Йогатерапия: практическое руководство", Москва, издательство "Ориенталия", 2014
2. Б.К.С. Айенгар «Йога – путь к здоровью», «Флинта», 2007
3. Гита С. Айенгар «Йога для женщин», «Наука», 1992
4. «Сексология в клинической практике" Клаус М. Байер, Курт К. Левит, 2023 "ГЭОТАР-Медиа"
5. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – М.: КНОРУС, 2011- 368с.
6. Исаковиц Р., Клиппингер К. Анатомия Пилатеса.- Минск: Поппури, 2012. -240 с.: ил.
7. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса.-Изд. 3-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2008.- 224с.: ил.
8. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры -6-е изд.- М.: Советский спорт, 2010.- 348с.: ил.
9. Робинсон Л. Пилатес- управление телом. Л.Робинсон, Х.Фишер, Ж.Нокс, Г.Томсон.- Мн.: ООО «Поппури», 2005 с.: ил.
10. «Evidence-based Physical Therapy for the Pelvic Floor" Kari Vo, Bary Verghmans et al., Second edition, 2015.
11. "Анатомия хатха-йоги" Д. Коултер "ПОСТУМ", 2015

## **VII. Материально-техническое оснащение программы**

Стол, стулья, флип-чарт, проектор, экран, компьютер (ноутбук), йога-маты, йога-кирпичи, йога-ремень, йога-болстер, одеяло.

## **VIII. Организационно-педагогические условия**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, включающего в себя совокупность тем, способствующих формированию у обучающихся соответствующих знаний и умений.

Основными видами занятий являются лекции и практические занятия. На лекциях доводятся главные, основополагающие положения изучаемых вопросов. При проведении лекционных занятий используются такие виды лекций, как лекции-беседы, лекции-консультации, что способствует повышению активности обучающихся и степени усвояемости изучаемых вопросов. Практические занятия проводятся с целью закрепления полученных теоретических знаний и развития навыков работы. Практические занятия проводятся в соответствии с разработанным тематическим планом.

**IX. Кадровые условия (составители программы):**

Фролов А.В. – к.м.н., врач лечебной физкультуры и спортивной медицины,  
Сапрыгина Ж.В. – врач, специалист по адаптивной физической культуре,  
Хавкина МН. - врач, инструктор-методист по АФК