

**"УТВЕРЖДАЮ"**

**Генеральный директор  
ООО «СПб ИВМР»**

**Шайхутдинов Р.Н.**



**Приказ № 208 от 03.12.2025**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**"Оздоровительные методики  
при дисфункциях тазового дна"**

## **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 оздоровительными методиками при дисфункциях тазового дна.

**Задачами программы** являются:

- Познание основных принципов и методов индивидуализации упражнений при дисфункциях тазового дна у женщин.
- Развитие профессиональных навыков для эффективного проведения групповых и индивидуальных занятий при дисфункциях тазового дна у женщин.
- Обучение использованию различных инструментов и техник для достижения наилучших результатов при проведении занятий при дисфункциях тазового дна у женщин.

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

**Срок обучения – 24 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 биомеханику тазового дна у женщин.
- Основные принципы и методы изученных инструментов в работе преподавателя адаптивной йоги.
- Ключевые понятия и термины, используемые в программе.
- Основные функции и возможности изученных инструментов в преподавании адаптивной йоги.
- Ограничения и противопоказания к изученным техникам адаптивной йоги при дисфункциях тазового дна.

**Уметь:**

- Применять полученные знания на практике преподавания адаптивной йоги.
- 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.

**Понимать:**

- Влияние различных методик адаптивной йоги на здоровье и психоэмоциональное состояние занимающихся.

- Необходимость поддержания баланса между физическим и психическим состоянием занимающихся адаптивной йогой.
- Важность индивидуального подхода к каждому ученику.

### III. Учебный план программы дополнительного образования

| №п.<br>/п                  | Наименование<br>разделов                                                                                                                  | Общая<br>трудоемко<br>сть, час | Всего<br>аудиторны<br>х часов | В том числе |                             | СР<br>С |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------|-----------------------------|---------|
|                            |                                                                                                                                           |                                |                               | Лекции      | Практичес<br>кие<br>занятия |         |
| 1                          | Анатомия и биомеханика тазового дна у женщин                                                                                              | 3                              | 3                             | 3           |                             |         |
| 2                          | Оздоровительные и реабилитационные методики при нарушенных функциях тазового дна                                                          | 12                             | 12                            | 3           | 9                           |         |
| 3                          | Принципы оздоровительной и восстановительной гимнастики при слабости мышц тазового дна, опущении органов таза, стрессовом недержании мочи | 6                              | 6                             | 6           |                             |         |
| <b>Итоговая аттестация</b> |                                                                                                                                           | <b>3</b>                       |                               |             |                             |         |
| <b>Итого:</b>              |                                                                                                                                           | <b>24</b>                      |                               |             |                             |         |

### IV. Рабочая программа

#### 1. Анатомия и биомеханика тазового дна у женщин

1.1. ЛЕКЦИЯ: Функциональная анатомия мышц тазового дна.

1.2. ЛЕКЦИЯ: Женское интимное здоровье. Этические и правовые аспекты работы с женщинами с дисфункциями тазового дна

#### 2. Оздоровительные и реабилитационные методики при нарушенных функциях тазового дна

2.1. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Организация занятий для женщин с дисфункциями тазового дна

2.2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Практика по диагностике и освоению упражнений .

**3. Принципы оздоровительной и восстановительной гимнастики при слабости мышц тазового дна, опущении органов таза, стрессовом недержании мочи**

3.1. ЛЕКЦИЯ: Принципы и задачи тренировки мышц тазового дна.

3.2. ЛЕКЦИЯ: Стрессовое недержание мочи. Перенапряжение мышц тазового дна.

3.3. ЛЕКЦИЯ: Слабость мышц тазового дна. Пропалс. Ключевые пункты построения практики йоги.

3.4. ЛЕКЦИЯ: Физические методы терапии слабости мышц тазового дна.

3.5. ЛЕКЦИЯ: Принципы построения тренировочных программ и прогрессии в тренировках мышц тазового дна.

**V. Итоговая аттестация**

Контроль успеваемости и качество подготовки обучающихся определяется на итоговой аттестации в виде зачета.

Итоговая аттестация проводится для определения степени достижения учебных целей по программе. Проверяется уровень знаний и навыков владения изученными упражнениями при дисфункциях тазового дна.

**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. Клинические рекомендации. Недержание мочи. 2024. – Текст : электронный // Министерство здравоохранения Российской Федерации : официальный сайт

5. Клинические рекомендации. Выпадение женских половых органов. 2024. – Текст : электронный // Министерство здравоохранения Российской Федерации : официальный сайт

6. «Evidence-based Physical Therapy for the Pelvic Floor” Kari Bo, Bary Berghmans et al., Second edition, 2015.

7. «Сексология в клинической практике" Клаус М. Байер, Курт К. Левит, 2023 "ГЭОТАР-Медиа"
8. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – М.: КНОРУС, 2011- 368с.
9. Исаковиц Р., Клиппингер К. Анатомия Пилатеса.- Минск: Поппури, 2012. -240 с.: ил.
10. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса.- Изд. 3-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2008.- 224с.: ил.
11. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры -6-е изд.- М.: Советский спорт, 2010.- 348с.: ил.
12. "Анатомия хатха-йоги" Д. Коултер "ПОСТУМ", 2015

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

Столы, 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. – врач лечебной физкультуры и спортивной медицины, Хавкина М.Н. - врач, инструктор-методист по АФК