

**Общество с ограниченной ответственностью  
«Санкт-Петербургский Институт  
Восточных Методов Реабилитации»**

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом № от " 14 " апреля 2020 г.

Генеральный директор

ООО «СПб ИВМР»

Шайхутдинов Р. Н.

A handwritten signature in blue ink is written over a circular blue stamp. The stamp contains the text "ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «СПБ ИВМР»" around the perimeter and "САНКТ-ПЕТЕРБУРГ" at the bottom. In the center of the stamp is a caduceus symbol.

**ПРОГРАММА**

повышения квалификации в сфере физической  
культуры

**«Методология упражнений йоги как способ  
физического развития человека»**

Санкт-Петербург, 2020

## Содержание

- I. Пояснительная записка**
- II. Планируемые результаты обучения**
- III. Трудоемкость обучения**
- IV. Учебный план**
- V. Календарный учебный график**
- VI. Примерная рабочая программа**
- VII. Оценка качества освоения программы**
- VIII. Организационно-педагогические условия**
- IX. Литература и учебные пособия**

### **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая дополнительная профессиональная программа повышения квалификации разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012, Приказом Министерства образования и науки РФ от 01 июля 2013 г. № 499 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ», Уставом ООО «СПб ИВМР».

Обучение в рамках данной программы включает в себя совершенствование теоретических знаний, приобретение новых профессиональных навыков и компетенций, необходимых для применения гимнастических, дыхательных и релаксационных упражнений йоги для физкультурной и спортивной подготовки всех возрастных и нозологических групп.

Обучающиеся по данной программе - специалисты с высшим и средним профессиональным образованием. По результатам итоговой аттестации слушателям выдается документ о дополнительном профессиональном образовании – удостоверение о повышении квалификации.

**Цели образовательной программы:** Сформировать у слушателей профессиональные компетенции, необходимые для применения гимнастических, дыхательных и релаксационных упражнений йоги для всех

возрастных и нозологических групп, вовлеченных в деятельность в сфере физической культуры, физического воспитания, адаптивного спорта.

После данного повышения квалификации специалист осуществляет свою деятельность в сфере физической культуры.

**Категория слушателей** – лица, имеющие среднее профессиональное и высшее образование.

При разработке образовательной программы учитывались требования и компетенции, определенные в следующих документах:

- Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда № 191н от 28.03.2019 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 15 августа 2011 г. N 916н г. Москва "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта" по должности «Тренер».

Предшествующий уровень подготовки слушателя – среднее профессиональное или высшее образование.

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

**Процесс обучения направлен на формирование следующих компетенций:**

1. Проведение с обучающимися тренировок на основе комплекса гимнастических и дыхательных упражнений йоги
2. Обеспечение безопасности при выполнении занимающимися упражнений йоги
3. Профилактика травматизма среди лиц всех возрастных и нозологических групп.
4. Разъяснение в простой и доступной форме правила выполнения упражнений, объяснение сути упражнения, правил техники безопасности при выполнении упражнений, в том числе с использованием специального инвентаря

**В результате изучения образовательной программы слушатель должен знать:**

1. Анатомия и физиология
2. Техника выполнения гимнастических упражнений йоги, их эффекты и противопоказания к выполнению

3. Техника выполнения дыхательных упражнений йоги, их эффекты и противопоказания к выполнению
4. Упражнения на произвольную мышечную релаксацию - варианты выполнения и эффекты
5. Очистительные процедуры, используемые в йоге
7. Методики постановки речи
8. Основы санскритской терминологии
9. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

**В результате изучения образовательной программы слушатель должен уметь:**

1. Поддерживать учебную дисциплину во время занятия
2. Разъяснять в простой и доступной форме правила проведения занятия по йоге, объяснять суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании инвентаря
3. Наглядно показывать выполнение упражнения йоги
4. Оказывать первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты
5. Ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением
6. Пользоваться контрольно-измерительными приборами и специальным инвентарем для выполнения упражнений йоги
7. Выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности
8. Формировать комплекс упражнений йоги разного уровня сложности

### **III. ТРУДОЕМКОСТЬ ОБУЧЕНИЯ**

**Форма обучения** – очно-заочная с использованием дистанционных интернет-технологий.

**Продолжительность обучения** — 466 академических часов, из них:

Очно с использованием дистанционных технологий: (лекции, практические занятия, промежуточная аттестация) - 205 академических часов

Заочно: 261, из них

- самостоятельная работа с методическими материалами: 169 академических часов
- онлайн-тестирование: 12 а.ч.
- подготовка сертификационной работы: 75 а.ч.
- итоговая аттестация: 5 а.ч.

**Итого** - 466 часа.

#### **IV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

Наименование дисциплин	Общая трудоёмкость, ч	Всего ауд. ч.	Аудиторные занятия, ч			СРС, ч	Текущий контроль
			Лекции	Практические занятия	Семинары, лабораторные работы		
Теория и методика упражнений йоги	53	53	53				
Анатомия и физиология	20	20	15	5			
Биомеханика	24	14	7	7		10	
Биохимия	10	10	10				
Частные вопросы выполнения упражнений йоги	93	83	40	43		10	

Первая доврачебна я помощь	5	5	3	2			
Самостояте льная работа с методическ ими материала ми	169					169	
Подготовка дипломной работы	75					50	
Промежуто чная аттестация (тестирова ние)	12						12
Итоговая аттестация	5						
Всего	466						

## V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№п/п	Наименование разделов, тем	Всего академических часов, том числе		
		Лекции	Практич. занятия	Дата
1	<b>Теория и методика упражнений йоги</b>	<b>53</b>	-	

1. Основные понятия и термины физической культуры	10	-	31 октября-6 декабря 2020
2. Особенности реализации принципов физического воспитания в упражнениях йоги	6	-	31 октября-6 декабря 2020 года
3. Особенности выбора средств, методов и форм построения занятий	6		31 октября-6 декабря 2020
4. Специфика вида физической культуры в выборе и составе средств, методов и форм построения занятий	6		16 декабря 2020 года - 17 января 2021 года
5. Санскритская терминология	1		16 декабря 2020 года - 17 января 2021 года
6. Опорные концепции методологии физической культуры в йоге	5		16 декабря 2020 года - 17 января 2021 года
7. Задачи и средства физической культуры	5		6 февраля-18 апреля 2021 года

	8. Развитие физических качеств и способностей у лиц, практикующих йогу	9		6 февраля-18 апреля 2021 года
	9. Планирование и комплексный (медико-психолого-педагогический) контроль за состоянием занимающихся	4		6 февраля-18 апреля 2021 года
2	<b>Анатомия и физиология</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	
	1. Анатомия и физиология ОДА	3	5	31 октября-6 декабря 2020
	2. Анатомия и физиология ССС	2		31 октября-6 декабря 2020
	3. Анатомия и физиология ДС	2		31 октября-6 декабря 2020
	4. Анатомия и физиология пищеварения	2		16 декабря 2020 года - 17 января 2021 года
	5. Анатомия и физиология эндокринной системы	2		16 декабря 2020 года - 17 января 2021 года



	6. Анатомия и физиология нервной системы	2		16 декабря 2020 года - 17 января 2021 года
	7. Анатомия и физиология репродуктивной системы	2		6 февраля-18 апреля 2021 года
	8. Анатомия и физиология мочевыделительной системы	2		6 февраля-18 апреля 2021 года
	9. Анатомия и физиология суставов	3	5	6 февраля-18 апреля 2021 года
3	<b>Биомеханика</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	
	1. Функциональная анатомия мышечной системы	3	3	16 декабря 2020 года - 17 января 2021 года
	2. Функциональное мышечное тестирование	2	2	16 декабря 2020 года - 17 января 2021 года
	3. Пост-изометрическая релаксация	2	2	16 декабря 2020 года - 17 января 2021 года

4	<b>Биохимия</b>	<b>5</b>	-	
	1. Углеводы – строение, биологические функции.	1		16 декабря 2020 года - 17 января 2021 года
	2. Белки – строение, биологические функции. Биохимия мышечного сокращения.	1		6 февраля-18 апреля 2021 года
	3. Жиры – строение, биологические функции.	1		6 февраля-18 апреля 2021 года
	4. Энергетический обмен. Окислительное фосфорелирование. Митохондриальный аппарат клетки.	1		6 февраля-18 апреля 2021 года
	5. Кислотно-щелочное равновесие организма. Буферные системы и другие пути поддержания КЩР.	1		6 февраля-18 апреля 2021 года
5	<b>Частные вопросы выполнения упражнений йоги</b>	<b>40</b>	43	
	1. Гимнастические упражнения йоги	15	18	31 октября-6 декабря 2020

	2. Дыхательные упражнения йоги	15	15	16 декабря 2020 года - 17 января 2021 года
	3. Очистительные упражнения йоги	10	10	6 февраля-18 апреля 2021 года
6	<b>Первая доврачебная помощь</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
	1. Методика проведения сердечно-легочной реанимации. Первая помощь при коллапсе (обмороке).	2	1	31 октября-6 декабря 2020
	2. Первая помощь при травме. Транспортная иммобилизация.	1	1	31 октября-6 декабря 2020
	<b>7. Итоговая аттестация</b>	<b>5</b>		
	<b>Итого</b>	<b>466</b>		

## VI. Рабочие программы учебных предметов.

### 1. Теория и методика упражнений йоги

**1.1. Лекция: Основные понятия и термины физической культуры** Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура»; «образ жизни», «здоровый образ жизни», «естественные факторы внешней среды»; «аксиологические концепции жизни человека и инвалида» -сходство и различия; «реабилитация», «социализация», «социальная интеграция» и др. Предмет, цель, задачи, содержание адаптивной физической культуры. Коррекционные, компенсаторные, профилактические задачи - главная группа задач в адаптивной физической культуре. Оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи - традиционные задачи физической культуры, их адаптация к проблемам лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Роль и место адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.

**1.2. Лекция: Общие особенности реализации принципов физического воспитания в упражнениях йоги.** Отличия йоги от адаптивной физической культуры (АФК) от физической культуры, медицины, коррекционной педагогики, валеологии, гигиены и др. отраслей знания и практической деятельности; связь йоги с другими областями научных знаний. Формирование правового и информационного пространства преподавания йоги в Российской Федерации.

**1.3 Лекция: Особенности выбора средств, методов и форм построения занятий по йоге.** Критерий для выделения основных видов физической культуры - естественные и социальные потребности человека, обеспечивающие его готовность к реализации нормативного для данных общественно-исторических условий образа жизни. Хатха-йога как вид физической культуры, за счёт формирования у людей специальных знаний, двигательных умений и навыков; развития широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем; становления, сохранения и использования телесно-двигательных качеств инвалида. Адаптивная йога как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность личности в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности за счёт формирования у лиц с отклонениями в состоянии здоровья мировоззрения, философских взглядов, освоения ими основных приёмов, способов, средств, методов рекреационной деятельности. Йога как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность личности в соревновательной и коммуникативной деятельности, в максимальной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей за счёт приобщения к спортивной культуре.

**1.4 Специфика вида физической культуры в выборе и составе средств, методов и форм построения занятий.**

**1.5 Санскритская терминология йоги.** Основные термины, используемые в наименованиях гимнастических, дыхательных и очистительных техник йоги.

**1.6 Опорные концепции методологии физической культуры в йоге.**

Общебиологические закономерности жизнедеятельности человека: целостность организма, структура и функция, реактивность организма, причинно-следственная связь, адаптация организма, компенсация - как адаптационная реакция организма, движение - основа жизнедеятельности. Взаимосвязь биологического и социального, телесного и психического. Антропологические (человеческие) потребности: позитивно-праксеологические (познание и деятельность) и социальные (потребности общения, чувство справедливости, сострадания и милосердия). Две группы методов самовоспитания для реализации социальной интеграции и самоактуализации:

1. Самосознание, самоощущение, самонаблюдение, самоанализ, самооценка;
2. Самопобуждение, самопроектирование, самообразование, самосовершенствование, самоорганизация, самоубеждение, самовнушение, самопринуждение, самоконтроль.

Гуманистическая психология - методологическая основа йоги как адаптивной физической культуры. Основные положения гуманистической психологии в контексте практической деятельности в области адаптивной физической культуры (человек принципиально неделимое и целостное единство; каждый человек уникален; человек - существо свободное, ибо он сам выбирает пути в жизни и способы отношения к происходящему с ним; в основе природы человека лежит добро, одно из основных его стремлений - стремление к постоянному развитию, к реализации своих глубинных смыслов и возможностей и др.).

**1.7 Задачи и средства физической культуры.** Главная группа задач физической культуры — коррекционные, компенсаторные и профилактические. Задачи профилактики сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений при наличии тех или иных дефектов. Адаптация традиционной группы задач физической культуры - образовательных, воспитательных, оздоровительных - для инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических групп. Физическое упражнение - основное средство адаптивной физической культуры. Классификация физических упражнений. Естественно-средовые и гигиенические факторы в адаптивной физической культуре. Общепедагогические и другие средства и методы в ФК (вербальные, идеомоторные и психорегулирующие, наглядные, технические и др.). Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений: мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения речи, эмоционально-волевой сферы, зрения, слуха, соматических заболеваний и др. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: осанки, плоскостопия, телосложения; ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелезания, метаний и мелкой моторики; расслабления, согласованности движений, ориентировки в

пространстве и во времени; дифференцировки усилий, пространства, времени; равновесия; быстроты реагирования на изменяющиеся условия, дифференцировки тактильных ощущений, устойчивости к вестибулярным раздражителям и др. Сюжетные и подвижные игры — важнейший компонент содержания адаптивной физической культуры. Классификация сюжетных и подвижных игр. Игры, интегрирующие двигательную активность и деятельность, характерную для других учебных дисциплин; с элементами математических представлений, с речевой деятельностью, с информацией об окружающем мире, с представлениями о частях тела, о направлениях движения. Телесно-ориентированные средства сказкотерапии, игротерапии, формо-коррекционной ритмопластики и др.

**1.8 Развитие физических качеств и способностей у лиц, практикующих йогу.** Основные закономерности развития физических способностей (движение - ведущий фактор развития физических способностей, зависимость развития физических способностей от режима двигательной деятельности, этапность развития физических способностей, неравномерность и гетерохронность развития, обратимость показателей развития способностей, перенос физических способностей). Педагогические принципы развития физических способностей (принцип регулярности педагогических воздействий, принцип прогрессирования и адаптационно-адекватной предельности в наращивании эффекта воздействий, принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий, принцип соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям занимающихся, принцип опережающих воздействий в развитии физических способностей, принцип соразмерности в развитии способностей) и их особенности в работе с лицами, практикующими йогу.

**1.9 Планирование и комплексный (медико-психолого-педагогический) контроль за состоянием занимающихся** Индивидуальная программа занятий йогой - основная предпосылка перспективного, этапного и краткосрочного (текущего) планирования.

Особенности текущего, этапного и циклового педагогического контроля в йоге как виде физической культуры. Медико-психологический контроль за занимающимися, осуществляемый внешними по отношению к педагогическому процессу организациями: врачебно-физкультурными диспансерами, национальными и международными комиссиями по спортивно-медицинской классификации.

## **2. Анатомия и физиология**

**2.1. Лекция:** Анатомия и физиология опорно-двигательного аппарата. Костная, хрящевая, соединительная и мышечная ткани – особенности строения, типы, функции. Анатомия позвоночного столба, строение позвонка и

межпозвоночного диска. Основные мышечные группы позвоночника. Физиологические изгибы позвоночника. Осанка, её варианты.

**2.2 Лекция:** Анатомия и физиология ССС. Сердце как полый мышечный орган. Перикард, миокард, эндокард. Функции автоматизма, водители ритма. Проводящая система сердца. Функциональная анатомия сосудистой системы. Лимфатическая система, её структурная и функциональная связь с кровеносной.

**2.3 Лекция:** Анатомия и физиология пищеварения. Глотка, пищевод, желудок, двенадцатиперстная кишка, тонкий и толстый кишечник. Основные функции и особенности строения. Пищеварительные железы: слюнные, поджелудочная железа, печень. Нервная и гуморальная регуляция пищеварения. Метасимпатическая нервная система.

**2.4 Лекция:** Анатомия и физиология эндокринной системы. Рецепторная концепция. Функции и задачи эндокринной системы. Органы эндокринной системы. Строение и основные функции. Центральная регуляция, гипоталамо-гипофизарная система.

**2.5 Лекция:** Анатомия и физиология нервной системы. Нейрон как структурно-функциональная единица. Центральная и периферическая НС. Соматическая и вегетативная НС. Симпатическая и парасимпатическая НС. Условные и безусловные рефлексы.

**2.6 Лекция:** Анатомия и физиология женской и мужской репродуктивной системы. Строение и гормональная регуляция. Периодическое функционирование женской половой системы, менструальный цикл, гипоталамо-гипофизарная регуляция.

**2.7 Лекция:** Анатомия и физиология мочевыделительной системы. Нефрон как структурно-функциональная единица почки. Образование первичной и вторичной мочи, процессы фильтрации, реабсорбции и секреции, механизмы регуляции. Чашечно-лоханочная система, мочеточники, мочевой пузырь и уретра. Половые различия.

**2.8 Лекция:** Анатомия и физиология суставов. Определение. Типы суставов. Плоскости движений основных типов суставов. Компоненты сустава. Особенности трофики хрящевой ткани, условия её успешной регенерации.

### **3. Биомеханика**

**3.1. Лекция:** Функциональная анатомия мышечной системы. Строение поперечно-полосатой мускулатуры. Миотонический рефлекс. Мышцы-антагонисты, реципрокное торможение. Абдукция, аддукция, сгибание, разгибание, ротация, супинация и пронация, ретракция лопаток. Основные мышечные группы, точки прикрепления, основные функции.

**Практика:** отработка практических навыков в парах.

**3.2 Лекция:** Функциональное мышечное тестирование. Возможные нарушения функций мышц и методы оценки на примере основных мышечных групп.

**Практика:** отработка практических навыков в парах.

**3.3** Пост-изометрическая релаксация. Понятие о ПИР. Варианты и возможности применения на примере основных мышечных групп.

**Практика:** отработка практических навыков в парах.

## **5. Биохимия**

**5.1 Лекция** Углеводы – строение и функции. Моно, олиго и полисахариды, основные представители. Энергетическая и структурная функция углеводов. Пути поступления в организм, варианты эндогенного синтеза. Нервная и гормональная регуляция углеводного обмена.

**5.2 Лекция** Белки – строение и функции. Аминокислоты. Первичная, вторичная, третичная и четвертичная структура белка. Транспортная, структурная, регуляторная, рецепторная, ферментативная функция белков, примеры.

**5.3 Лекция** Жиры – строение и функции. Понятие о жирных кислотах, триглицеридах. Насыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты. Биологические функции: структурная, энергетическая, гормональная. Участие жиров в теплообмене, гормональная регуляция метаболизма жиров.

**5.4 Лекция** Энергетический обмен. Понятие об общем энергообмене. Основной обмен. Биохимические энергоносители. Окислительное фосфорелирование. Синтез АТФ. Митохондриальный аппарат клетки.

**5.5 Лекция** Кислотно-щелочное равновесие организма. Понятие рН. Важность поддержания КЩР для стабильности биохимических процессов. Буферные системы (гемоглобиновая и другие). Дыхательный и почечный путь поддержания КЩР.

## **5. Частные вопросы выполнения упражнений йоги**

**5.1 Гимнастические упражнения йоги.** Понятие асаны. Асаны стоя. Асаны на разгибание и сгибание, асаны с ротацией. Понятие предварительных и компенсирующих асан.

**5.2 Дыхательные упражнения йоги.** Понятие дыхательных упражнений, развивающих аппарат внешнего и внутреннего дыхания. Гипер- и гиповентиляционные техники йоги.

**5.3 Очистительные упражнения йоги.** Понятие очистительных упражнений йоги, их влияние на дыхательную, пищеварительную и нервную систему. Эффекты, противопоказания к выполнению.

## **6. Основы первой доврачебной помощи**



**6.1 Лекция** Методика проведения сердечно-легочной реанимации. Остановка сердца: основные причины, признаки остановки кровообращения.

Последовательность действий при проведении СЛР, оценка эффективности собственных действий. Признаки эффективной и неэффективной СЛР. Первая помощь при коллапсе (обмороке): признаки, причины, алгоритм действия.

**Практика:** отработка навыков проведения СЛР.

**6.2 Лекция** Первая помощь при травме. Транспортная иммобилизация.

**Практика:** Отработка навыков транспортной иммобилизации в парах.

## **VII. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Контроль успеваемости и качества подготовки обучающихся включает текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию.

Текущий контроль успеваемости проводится в ходе всех видов учебных занятий с целью проверки качества усвоения учебного материала и стимулирования учебной работы обучающихся. Текущий контроль проводится в форме устного опроса, а также промежуточного он-лайн тестирования.

Итоговая аттестация проводится с целью определения степени достижения учебных целей в целом и включает в себя подготовку сертификационной работы, её защиту и экзамен. Кроме того, в качестве раздела итоговой аттестации предусматривается проведение демонстрационного практического занятия, в ходе чего проверяется уровень знаний, умений, навыков в сфере йоги как метода физической культуры, оценивается наличие необходимых компетенций для выполнения функциональных обязанностей по организации и проведению оздоровительных групповых занятий йогой.

По окончании обучения слушателям, успешно прошедшие итоговую аттестацию, выдается документ о дополнительном профессиональном образовании – удостоверение о повышении квалификации.

## **VIII. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Реализация программы осуществляется в логической последовательности изучения тем, что способствует усвоению учебного материала и формированию у обучающихся соответствующих знаний, умений и навыков.

Основными формами очного обучения являются лекции и практические занятия.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:**

учебно-методические пособия и научная литература (выделено отдельным списком), методические он-лайн материалы (на сайте СПб ИВМР), материалы лекций и практических занятий, предоставляемые видео-материалы и электронная библиотека

**Материально-технические условия:** мультимедийный проектор, разработанные для демонстрации мультимедийные материалы, использование вспомогательных средств для физической культуры (мячи, эластические бинты, гантели и другие утяжелители, тренажер для прогибов, деревянные кирпичи, болстеры, коврики для йоги), шведская стенка, макет человеческого скелета и внутренних органов, тренажер для оказания первой помощи.

**Кадровые условия (составители программы):** Нахумов М.М. – врач высшей категории, кандидат медицинских наук, Сапрыгина Ж.В. – врач, специалист по адаптивной физической культуре, Фролов А.В. – врач лечебной физкультуры и спортивной медицины, Хавкина М.С. – врач, специалист по адаптивной физической культуре, Ермолаева С.А. - специалист-бакалавр по адаптивной физической культуре, Лисицкий В.А. - специалист-бакалавр по адаптивной физической культуре.

**IX. ЛИТЕРАТУРА И УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – М.: КНОРУС, 2011- 368с.
2. Исаковиц Р., Клиппингер К. Анатомия Пилатеса.- Минск: Поппури, 2012. -240 с.: ил.
3. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса.-Изд. 3-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2008.-224с.: ил.
4. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры -6-е изд.- М.: Советский спорт, 2010.- 348с.: ил.
5. Робинсон Л. Пилатес- управление телом. Л.Робинсон, Х.Фишер, Ж.Нокс, Г.Томсон.- Мн.: ООО «Поппури», 2005 с.: ил.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. – М: Академия, 2004. – 48 с.
7. Яковлев Н.Н. Биохимия. Учебник для институтов физической культуры. Изд 2-е, испр. и доп. М.: «Физкультура и спорт», 1974- 344 с.: ил.