

"УТВЕРЖДАЮ"

**Генеральный директор
ООО «СПб ИВМР»**

Шайхутдинов Р.Н.

**Приказ №
25.04.2020**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**"Оздоровительная гимнастика для женщин на разных этапах
репродуктивного периода"**

Содержание

- I. Пояснительная записка**
- II. Требования к уровню освоения содержания дисциплины**
- III. Учебный план программы дополнительного образования**
- IV. Календарный учебный график**
- V. Рабочая программа**
- VI. Итоговая аттестация**
- VII. 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 историческими и современными взглядами на отдельные системы оздоровления и возможности гармоничного развития физических качеств у женщин на разных этапах репродуктивного периода.

Задачами программы являются:

- изучение истории формирования и развития отдельных систем оздоровления женского организма;
- ознакомление с современными научными взглядами на традиционные способы оздоровления женского организма;
- получение обучающимися актуальных знаний по особенностям влияния отдельных систем оздоровления на организм женщины на разных этапах репродуктивного периода;

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

Срок обучения – 238 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:

- исторические аспекты развития отдельных систем оздоровления женского организма на разных этапах репродуктивного периода, а также современные научные взгляды на данную проблему
- основы анатомии и физиологии женского организма
- особенности функционирования женского организма на разных этапах репродуктивного периода

- методы оценки состояния женского организма на разных этапах репродуктивного периода
- принципы построения оздоровительной гимнастики для женщин на разных этапах репродуктивного периода

Уметь:

- анализировать современные научные источники, рассматривающие влияние отдельных систем оздоровления и физических нагрузок на организм женщины
- составить план занятий оздоровительной гимнастикой для женщин на разных этапах репродуктивного периода
- провести занятие и продемонстрировать оздоровительные упражнения, в том числе в соответствии с результатами оценки состояния здоровья женщины

III. Учебный план программы дополнительного образования

№п./п	Наименование разделов	Общая трудоемкость, час	Всего аудиторных часов	В том числе		СРС
				Лекции	Практические занятия	
1	1. Принципы периодизации и особенности перинатального периода	36	36	28	8	
2	1. Культурологические и исторические аспекты сопровождения женщины в	20	20	16	4	

	перинатальн ом периоде					
3	1. Общие принципы тренировоч ного процесса и построения занятий физической культурой и оздоровител ьной гимнастикой в перинатальн ом периоде	182	78	112	18	52
Итоговая аттестация		3				
Итого:		238		156	30	52

IV. Календарный учебный график

№ п./п	Наименование разделов	Всего, час	В том числе		дата
			Лекции	Практическ ие занятия	

1	1. 1. Принципы периодизации и особенности перинатального периода	36	28	8	
	1.1 Акушерско-гинекологическая и психологическая периодизация беременности		4	1	29.06.2020 - 10.07.2020
	1.2 Описание основных этапов протекания беременности		4	1	29.06.2020-10.07.2020
	1.3 Анатомия и физиология женской репродуктивной системы		6	1	29.06.2020 - 10.07.2020
	1.4 Адаптационные механизмы организма женщины во время беременности		6	1	29.06.2020 - 10.07.2020
	1.5 Представление об инволюционных процессах в послеродовом периоде		8	1	29.06.2020 - 10.07.2020

	1.6 Определение факторов риска для благополучного протекания беременности и постнатального периода			1	11.01.2021-22.01.2021
	1.7 Роль физических упражнений в репродуктивном здоровье.			1	11.01.2021-22.01.2021
	1.8 Описание и классификация послеродового периода			1	11.01.2021-22.01.2021
2	2. Культурологические и исторические аспекты сопровождения женщины в перинатальном периоде	20	16	4	
	2.1 Традиции оформления зачатия и периода беременности в разных культурах		3	2	29.06.2020 - 10.07.2020
	2.2 Традиции оформления родов и родовспоможения в разных культурах		3	2	29.06.2020 - 10.07.2020

	2.3 Традиции оформления постнатального периода и материнства в разных культурах		10		11.01.2021-22.01.2021
3	1. Общие принципы тренировочного процесса и построения занятий физической культурой и оздоровительной гимнастикой в перинатальном периоде	78	60	18	
	3.1 Общие понятия. Структура и методика занятий.		8	3	29.06.2020 - 10.07.2020
	3.2 Обзор и анализ исследований о влиянии физических нагрузок на организм в пренатальном и постнатальном периодах.		12	3	29.06.2020 - 10.07.2020
	3.3. Основные принципы обеспечения безопасности занимающихся.		10	4	29.06.2020 - 10.07.2020

3.4 Формирование представлений о теоретических основах физической культуры и оздоровительной гимнастики в пренатальном периоде		12	2	11.01.2021-22.01.2021
3.5 Анкетирование, опрос, оценка уровня тревожности		8	3	11.01.2021-22.01.2021
3.6 Формирование представлений об эргономике движений и поз		10	3	11.01.2021-22.01.2021
Итоговая аттестация		3		22.01.2021
Итого:	137	104	30	

V. Рабочая программа

1. Принципы периодизации и особенности перинатального периода

1.1. ЛЕКЦИЯ: Акушерско-гинекологическая и психологическая периодизация беременности

1.2. ЛЕКЦИЯ: Описание основных этапов протекания беременности

1.3. ЛЕКЦИЯ: Анатомия и физиология женской репродуктивной системы

1.4 ЛЕКЦИЯ: Адаптационные механизмы организма женщины во время беременности

1.5. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Акушерско-гинекологическая и психологическая периодизация беременности

1.6. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Описание основных этапов протекания беременности

1.7. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Адаптационные механизмы организма женщины во время беременности

1.8. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Описание и классификация послеродового периода

2. Культурологические и исторические аспекты сопровождения женщины в перинатальном периоде

2.1 ЛЕКЦИЯ: Традиции оформления зачатия и периода беременности в разных культурах

2.2 ЛЕКЦИЯ: Традиции оформления родов и родовспоможения в разных культурах

2.3 ЛЕКЦИЯ: Традиции оформления постнатального периода и материнства в разных культурах

3. Общие принципы тренировочного процесса и построения занятий физической культурой и оздоровительной гимнастикой в перинатальном периоде

3.1. ЛЕКЦИЯ: Общие понятия. Структура и методика занятий.

3.2 ЛЕКЦИЯ: Обзор и анализ исследований о влиянии физических нагрузок на организм в пренатальном и постнатальном периодах.

3.3 ЛЕКЦИЯ: Основные принципы обеспечения безопасности занимающихся.

3.4 ЛЕКЦИЯ: Формирование представлений о теоретических основах физической культуры и оздоровительной гимнастики в пренатальном периоде

3.5 ЛЕКЦИЯ Анкетирование, опрос, оценка уровня тревожности

3.6 ЛЕКЦИЯ Формирование представлений об эргономике движений и поз

3.7. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ: Общие понятия. Структура и методика занятий.

VI. Итоговая аттестация

Контроль успеваемости и качество подготовки обучающихся определяется на итоговой аттестации.

Итоговая аттестация проводится с целью определения степени достижения учебных целей по программе в целом. Проверяется уровень знаний различных этапов репродуктивного периода, базовых упражнений, понимания

их физиологических эффектов, принципов построения программ гимнастических и дыхательных упражнений .

Фонд оценочных средств

Умение ориентироваться в основных понятиях о репродуктивной системе женщины, научных базах данных, посвященных данной области знаний.

VII. 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. Шри Йогендра «Личная гигиена йога», «София», 1997
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. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. – М: Академия, 2004. – 48 с.
11. Яковлев Н.Н. Биохимия. Учебник для институтов физической культуры. Изд 2-е, испр. и доп. М.: «Физкультура и спорт», 1974- 344 с.: ил.

VIII. Материально-техническое оснащение программы

Столы, стулья, флип-чарт, проектор, экран, компьютер (ноутбук), йога-маты .

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):

Хавкина М.С. – врач, специалист по адаптивной физической культуре, Ланина А.А. - специалист по адаптивной физкультуре, 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