

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шкляев Алексей Евгеньевич

Должность: ректор

Дата подписания: 29.12.2020 15:57:56

Уникальный программный ключ:

eac176f5d80904d1c6992a9860dd42dbf4ab18ee8912480ea489c23514928731

Министерство здравоохранения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

ИЖЕВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

СОГЛАСОВАНО:

На методическом совете ЦДиДО
ФГБОУ ВО ИГМА
Протокол №2 от «17» сентября 2020 г

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель  А.Е. Шкляев
Ученый совет ФГБОУ ВО ИГМА
Министерства здравоохранения России
Протокол №1 от «22» сентября 2020г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА

«ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЙОГИ»

Возраст обучающихся: от 18 лет

Срок реализации: 16 часов

Ижевск, 2020

.СОСТАВ РАБОЧЕЙ ГРУППЫ И КОНСУЛЬТАНТОВ
по разработке программы «Теория и практика йоги»

№ пп.	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, звание	Занимаемая должность	Место работы
1.	Осыкина Анастасия Сергеевна	к.м.н.	Ассистент кафедры	ФГБОУ ВО ИГМА
По методическим вопросам				
1.	Иванова Марина Константиновна	Д.м.н., доцент	Проректор по учебной и воспитательной работе	ФГБОУ ВО ИГМА
2.	Оксузян Артур Валерьевич	К.м.н., доцент	Директор ЦДиДО	ФГБОУ ВО ИГМА
3.	Гребенкина Елена Петровна	К.м.н.	Председатель методического совета ЦДиДО	ФГБОУ ВО ИГМА
4.	Фатыхов Ильдар Разимович	К.м.н.	Заведующий физкультурно-оздоровительным сектором	ФГБОУ ВО ИГМА

Комплекс основных характеристик дополнительной предпрофессиональной образовательной программы «Теория и практика йоги»

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно - спортивная.

Актуальностью программы является формирование базы теоретической, физкультурной и психологической подготовки, которая необходима для менее травматичного родоразрешения.

Отличительные особенности от уже существующих программ в том, что данная программа является краткосрочной подготовкой беременных разных возрастных категорий, в унифицированных группах к благополучному родоразрешению.

Педагогическая целесообразность авторской программы заключается в том, что она подходит как для первородящих, так и для повторнородящих, в том числе с тяжелым опытом родов. Теоретическая и психологическая подготовка способствует минимизации стресса, снятия установок негативного опыта. Более углубленная проработка навыков, за счет наличия высшего медицинского образования преподавателя, повышает эффективность программы подготовки.

Практическая новизна заключается в том, что программа предполагает системный подход к беременной, увеличивая вероятность благополучных родов. В ходе занятий у беременной формируются новые межнейрональные взаимодействия и новые паттерны поведения, помогающие справиться с новой ролью в жизни женщины. Работа на занятии строится с учетом самочувствия каждой женщины и исходя из индивидуальных потребностей.

Уровень освоения: углублённый

Адресат программы: студенты и преподаватели ФГБОУ ВО ИГМА от 18 лет, в сроке 12 – 40 недель гестации.

Сроки освоения программы: 16 часов

Режим занятий: два занятия в неделю по 2 часа

Часовой объём программы: 16 часов

Форма обучения: очная, групповая

Формы организации учебного процесса: практические занятия и тематические лекции.

Цель программы: психофизическая подготовка беременной женщины к родам.

Задачи:

- Формирование установок на ведение здорового образа жизни
- Повышение уровня физической активности беременной
- Обогащение двигательного репертуара беременной женщины, расширение двигательных возможностей тела, развитие базовых паттернов движения, с помощью упражнений и дыхательных техник йоги, которые будут способствовать облегчению родового процесса;
- Привить навыки расслабления, «заземления», «центрирования», медитации оставаться в контакте со своим телом;
- Научить новым способам получать ресурсы для полноценной жизни через движение, физические упражнения, спонтанные танец и рисование;
- Создание комфортного психологического климата в коллективе, семье.

Планируемые результаты обучения по программе.

Предметные:

Обучающиеся должны знать (критерии теоретического уровня):

- критерии нормального течения беременности
- критерии нормального течения родового процесса

должны уметь (критерии практического уровня):

- определять у себя состояния, требующие медицинской помощи
- самостоятельно снимать болевые синдромы в поясничном отделе позвоночника и нижних конечностях
- профилактировать отеки беременных и варикозное расширение вен нижних конечностей
-

должны владеть:

- приемы самопомощи во время родов
- профилактикой варикозного расширения вен нижних конечностей и диастаза прямых мышц живота в послеродовом периоде.

Личностные

- уметь работать самостоятельно, в группе, паре;
- уметь критически и системно оценивать свое состояние;
- овладеть правилами поведения на занятиях, правилами техники безопасности.

Метапредметные результаты

- формирование умения контролировать и оценивать состояние своего здоровья во время беременности и родов;
- владеть информационной грамотностью в сфере беременности и родов;

Язык преподавания: русский

Формы контроля: опрос, повышение уровня переносимости физических нагрузок

Предметные:

Метапредметные и личностные: учебное сотрудничество и совместная деятельность с педагогом, другими беременными; работа индивидуально и в группе: согласование позиций и учета интересов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	0.5	0.5	
2.	Отработка техники дыхания во время схваточного периода	1	0.5	0.5	
3.	Отработка техники дыхания во время потужного периода	1	0.5	0.5	Контрольное упражнение
4.	Навыки телесной релаксации	1	0.5	0.5	
5.	Навыки психологической релаксации	1	0.5	0.5	
6.	Позы и движения в родах	1	0.5	0.5	опрос
7.	Укрепление мышц пресса	1	0.5	0.5	
8.	Укрепление мышц тазового дна	1	0.5	0.5	
9.	Укрепление мышц поясничного отдела позвоночника	1	0.5	0.5	
10.	Укрепление мышц грудного отдела позвоночника	1	0.5	0.5	
11.	Укрепление мышц конечностей	1	0.5	0.5	
12.	Навыки работы с шейным остеохондрозом	1	0.5	0.5	
13.	Развитие гибкости тела	1	0.5	0.5	
14.	Профилактика и снятие зажимов седалищного нерва	1	0.5	0.5	
15.	Профилактика и снятие отеков беременной, варикозного расширения вен	1	0.5	0.5	
16.	Приемы самопомощи во время родов	1	0.5	0.5	Отработка навыков
	Итого	16	8	8	

Содержание программы

Раздел 1. «Введение» (1 час): знакомство, инструктаж по технике безопасности
Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.

Теория: Инструктаж по технике безопасности с записью в журнале.

Практика: Демонстрация техники работы со спортивными снарядами и тренажерами.

Раздел 2. Отработка техники дыхания во время схваточного и потужного периодов (2 часа)

Теория: влияние разных типов дыхания на организм человека.

Практика: Демонстрация и отработка техники дыхания.

Раздел 3. Навыки телесной и психологической релаксации (2 часа)

Теория: что такое релаксация, виды релаксации, практическая значимость и применимость в родах.

Практика: Отработка навыков релаксации на телесном и психологическом уровне.

Раздел 3. Позы и движения в родах (1 час)

Теория: позы и движения помогающие раскрытию шейки матки, снижающие болевые ощущения в родах.

Практика: Отработка поз и движений.

Раздел 4. Укрепление основных групп мышц (5 часов)

Теория: зачем нам мышечный каркас, какие мышцы участвуют в родах

Практика: Работа для развития основных групп мышц: плечевой пояс, спина, ноги, кор, промежность. Дозировка силовых упражнений.

Раздел 5. Гибкость

Теория: Гибкость – физическое качество человека. Что такое подвижность суставов? Как укрепить суставы?

Практика: Упражнения для гибкости спины. Упражнения для внутренней поверхности бедра.

Раздел 6. Остеохондроз и зажимы

Теория: понятие, причины, клиника

Практика: Упражнения для профилактики остеохондроза , зажимов

Раздел 7. Отеки беременной и варикозная болезнь

Теория: понятие, причины, клиника

Практика: Упражнения для профилактики развития отеков и варикозной болезни

Раздел 8. Самопомощь в родах

Теория: возможно ли уменьшение болевых ощущений в родах, ускорение раскрытия шейки матки.

Практика: повторение и обобщение всего пройденного материала.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы: программа реализуется в учебной химической лаборатории

Материально-техническое обеспечение программы:

- учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН,
- коврики для йоги - 8-10 шт.;
- ремни для йоги – 8-10 шт.;
- кирпичи для йоги - 16-20 шт.;
- подушки - 8 -10 шт.;
- пледы- 8-10 шт.;
- музыкальная колонка – 1 шт.

Информационное обеспечение:

Методические материалы:

Календарный учебный график

Месяц	Октябрь							Всего часов по ДООП
ДЕНЬ	2	5	9	12	16	19	23	
								16 часов
Вид деятельности	У	У	У	У	У	У	У	

У - учебные занятия,

Рабочая программа (см. Приложение 1)

Рабочая программа

1.1 Асаны и пранаямы хатха-йоги

Йогические упражнения, которые можно объединить в группы:

- стоя;
- сидя;
- лёжа;
- прогибы;
- наклоны;
- скручивания;
- балансирующие;
- перевёрнутые.

Использование успокаивающих и активизирующих пранаям. Уджайи, капалабхати, апанасати.

1.2 Упражнения и дыхательные техники пилатеса.

Повороты сидя (spine twist)

Вытяжение шеи (neck pull)

Скручивания (roll-up — roll-down)

Перекаты на спине (rolling like a ball)

Круги ногой (single leg circles)

Вращение бедер (hip rotation)

Скрещивания (crisscross)

Вытягивание одной ноги (single leg stretch)

Вытягивание обеих ног (double leg stretch)

Растягивание прямых ног поочередно (single straight leg stretch)

Вращение головой (neck roll)

Захлест одной и двумя ногами (single and double leg kick)

Упражнения на боку: подъем таза (side leg lift), мах вперед (front-back), подъем ноги вверх (up-down), подъем на внутреннюю поверхность бедра (inner-thigh lift)

2 Развитие физических качеств

2.1 Упражнения на развитие гибкости

Расслабление и стрейчинг различных групп мышц, элементы в партере.

2.2 Упражнение на развитие выносливости

Использование дыхания, сердечного ритма в движении

2.3 Упражнения на развитие координации

Вращения головой, корпусом, повороты, упражнения на равновесие

2.4 Упражнения на развитие навыков расслабления

Переключение внимания, использование дополнительных визуализаций, навыки телесного расслабления

Рабочая программа
дополнительной предпрофессиональной образовательной программы

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЙОГА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ»

Возраст обучающихся: от 18 лет

Срок реализации: 16 часов

Пояснительная записка

В основе рабочей программы лежит ДОПП «Йога для беременных», рассчитанная на 16 учебных часов и реализуемая в вечернее время.

Направленность программы: физкультурно - оздоровительная.

Актуальностью программы является формирование базы теоретической, физкультурной и психологической подготовки, которая необходима для менее травматичного родоразрешения.

Отличительные особенности от уже существующих программ в том, что данная программа является краткосрочной подготовкой беременных разных возрастных категорий, в унифицированных группах к благополучному родоразрешению.

Педагогическая целесообразность авторской программы заключается в том, что она подходит как для первородящих, так и для повторнородящих, в том числе с тяжелым опытом родов. Теоретическая и психологическая подготовка способствует минимизации стресса, снятия установок негативного опыта. Более углубленная проработка навыков, за счет наличия высшего медицинского образования преподавателя, повышает эффективность программы подготовки.

Практическая новизна заключается в том, что программа предполагает системный подход к беременной, увеличивая вероятность благополучных родов. В ходе занятий у беременной формируются новые межнейрональные взаимодействия и новые паттерны поведения, помогающие справиться с новой ролью в жизни женщины. Работа на занятии строится с учетом самочувствия каждой женщины и исходя из индивидуальных потребностей.

Уровень освоения: углублённый

Адресат программы: студенты и преподаватели ФГБОУ ВО ИГМА от 18 лет, в сроке 12 – 40 недель гестации.

Сроки освоения программы: 16 часов

Режим занятий: два занятия в неделю по два часа

Часовой объём программы: 16 часов

Форма обучения: очная, групповая

Формы организации учебного процесса: практические занятия и тематические лекции.

Цель программы: психофизическая подготовка беременной женщины к родам.

Задачи:

- Формирование установок на ведение здорового образа жизни
- Повышение уровня физической активности беременной
- Обогащение двигательного репертуара беременной женщины, расширение двигательных возможностей тела, развитие базовых паттернов движения, с помощью упражнений и дыхательных техник йоги, которые будут способствовать облегчению родового процесса;
- Привить навыки расслабления, «заземления», «центрирования», медитации оставаясь в контакте со своим телом;
- Научить новым способам получать ресурсы для полноценной жизни через движение, физические упражнения, спонтанные танец и рисование;
- Создание комфортного психологического климата в коллективе, семье.

Планируемые результаты обучения по программе.

Предметные:

Обучающиеся должны знать (критерии теоретического уровня):

- критерии нормального течения беременности
- критерии нормального течения родового процесса

должны уметь (критерии практического уровня):

- определять у себя состояния, требующие медицинской помощи
- самостоятельно снимать болевые синдромы в поясничном отделе позвоночника и нижних конечностях
- профилактировать отеки беременных и варикозное расширение вен нижних конечностей
-

должны владеть:

- приемы самопомощи во время родов
- профилактикой варикозного расширения вен нижних конечностей и диастаза прямых мышц живота в послеродовом периоде.

Личностные

- уметь работать самостоятельно, в группе, паре;
- уметь критически и системно оценивать свое состояние;
- овладеть правилами поведения на занятиях, правилами техники безопасности.

Метапредметные результаты

- формирование умения контролировать и оценивать состояние своего здоровья во время беременности и родов;
- владеть информационной грамотностью в сфере беременности и родов;

Язык преподавания: русский

Формы контроля: опрос, повышение уровня переносимости физических нагрузок

Предметные:

Метапредметные и личностные: учебное сотрудничество и совместная деятельность с педагогом, другими беременными; работа индивидуально и в группе: согласование позиций и учета интересов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			Форма кон- троля
		Всего	Тео- рия	Практика	
1.	Введение	1	0.5	0.5	
2.	Отработка техники дыхания во время схваточного периода	1	0.5	0.5	
3.	Отработка техники дыхания во время потужного периода	1	0.5	0.5	Контрольное упражнение
4.	Навыки телесной релаксации	1	0.5	0.5	
5.	Навыки психологической релаксации	1	0.5	0.5	
6.	Позы и движения в родах	1	0.5	0.5	опрос
7.	Укрепление мышц пресса	1	0.5	0.5	
8.	Укрепление мышц тазового дна	1	0.5	0.5	
9.	Укрепление мышц поясничного отдела позвоночника	1	0.5	0.5	
10.	Укрепление мышц грудного отдела позвоночника	1	0.5	0.5	
11.	Укрепление мышц конечностей	1	0.5	0.5	
12.	Навыки работы с шейным остеохондрозом	1	0.5	0.5	
13.	Развитие гибкости тела	1	0.5	0.5	
14.	Профилактика и снятие зажимов седалищного нерва	1	0.5	0.5	
15.	Профилактика и снятие отеков беременной, варикозного расширения вен	1	0.5	0.5	
16.	Приемы самопомощи во время родов	1	0.5	0.5	Отработка навыков
	Итого	16	8	8	

Программа разработана ассистентом кафедры медицины катастроф и безопасности жизнедеятельности Осыкиной А.С.

Принята на заседании физкультурно-оздоровительного сектора
«10» сентября 2020 г., протокол № 1

Директор ЦДиДО




(подпись)

А.В. Оксюзян

(инициалы, фамилия)

Одобрена Методическим советом ЦДиДО
«17» сентября 2020г., протокол № 2

Председатель МС,
к.м.н., старший преподаватель



(подпись)

Е.П. Гребенкина

(инициалы, фамилия)