

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ «КОРУС»**

Рабочая программа по дисциплине

**ЖЕНСКИЙ ТРЕНИНГ. ФИТНЕС И БЕРЕМЕННОСТЬ.
24 часа.**

Форма обучения:
Очная

Согласовано:
Руководитель:

Пособие рекомендовано решением
Учебно-методического совета

_____ ФИО
«__» _____ 201__ г.,
протокол № _____

Председатель _____ ФИО

Санкт-Петербург 2019 г.

Одобрено педагогическим советом ЧОУ ДПО ПП «КОРУС»

Материал подготовил: Чадаев К. А.

Рецензенты:

СОДЕРЖАНИЕ

1. Организационно-методический раздел
2. Виды занятий и методика обучения
3. Формы контроля
4. Содержание курса. Учебно-тематический план
5. Образовательная программа дисциплины
6. Список рекомендуемой литературы

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цели дисциплины

Основной целью при изучении курса «Тренинг для беременных» является получение слушателями курса практических и теоретических знаний по направлениям:

- Анатомия и физиология женской репродуктивной системы
- Физиология беременности
- Тренировки и питание во время беременности
- Подготовка к родам
- Физиология родов
- Тренировки и питание послеродового периода
- Ведение и тренировки при сопутствующих заболеваниях

В процессе освоения материала студенты получают теоретические знания, которые закрепляются на практических занятиях.

1.2. Задачи дисциплины

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- ✓ Изучение теоретических, методических и практических основ, ведение и работа с беременными;
- ✓ Выбатывать мотивационно- ценностные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития.
- ✓ В доступной форме донести информацию о взаимосвязи функциональной анатомии и физиологии человека с биомеханикой, как о необходимом компоненте в построении тренировочного процесса.
- ✓ Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на должном уровне.
- ✓ Прививать знания и обучать практическим навыкам использования средств спортивной тренировки для укрепления и восстановления здоровья.
- ✓ Обучать методам оценки физического, функционального, психо-эмоционального и энергетического состояния женского организма и методам коррекции средствами физической культуры.
- ✓ Обучать осуществлению самоконтроля и ведению дневника самоконтроля для достижения поставленных целей.
- ✓ Научить умению анализировать свои движения и рационально управлять ими, правильно оценивать пространственные, временные и силовые характеристики движений.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины.

В результате изучения дисциплины студент будет:

ЗНАТЬ: Анатомию и физиологию женской репродуктивной системы, принципы функционирования организма во время беременности, изменения в организме женщины при беременности, основы рационального питания беременных, режим и личную гигиену беременных, принципы подготовки беременных к родам, физиологию родов и ведение послеродового периода, ведение и тренировки при сопутствующих заболеваниях при беременности.

УМЕТЬ: Применять полученные знания на практике, составлять индивидуальные программы тренировок физических упражнений различной направленности и программы питания; анализировать тренировочный процесс, мотивировать на выполнение намеченной цели

Формируемые компетенции:

ТЗ-1. Способность совершенствовать и развивать свой интеллектуальный, физический, общекультурный и морально-психологический уровень.

ТЗ-2. Способность проявлять гражданскую позицию и ответственное отношение к исполнению обязанностей.

ТЗ-3. Способность самостоятельно повышать уровень профессиональных знаний, реализуя специальные средства и методы получения нового знания, и использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.

2. ВИДЫ ЗАНЯТИЙ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.

Процесс изучения материалов дисциплины включает следующие виды занятий – лекции, практические занятия и самостоятельную работу студентов.

Программа курса общим объемом 24 часов по учебному плану рассчитана на один месяц обучения в зависимости от поставленных задач и квалификации обучающихся.

На занятиях возможно использование технических средств обучения.

В программе представлены основные компоненты содержания и структуры учебного курса, примерное распределение учебной нагрузки с учетом аудиторных занятий и самостоятельных форм работы. Учебный план предусматривает выделение на аудиторные формы занятий 24 часов.

Учебные занятия проводятся в форме лекций, методических занятий, самостоятельной работы.

На лекционных занятиях сообщаются необходимые сведения по общим основам курса, базовым и углубленным понятиям предметов, особенностям

подбора средств и методов.

На методических занятиях проверяются знания материала лекционного курса, оценивается самостоятельная работа слушателей, контролируется их текущая успеваемость, разбираются вопросы по разделам программы в условиях, приближенных к практике работы.

В самостоятельную работу слушателей включается изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов работы с клиентами.

Индивидуальная работа преподавателей со слушателями проводится в форме консультаций по содержанию учебного материала, дополнительных занятий, собеседований, составления индивидуальных планов и заданий по содержанию обучения и контролю их выполнения.

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ.

Учет успеваемости слушателей ведется в форме выполнения практических зачетов по пройденным темам, установленным учебным планом.

После окончания курса обучения студенты должны обладать всей суммой теоретических знаний и практических профессиональных умений и навыков

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной образовательной программы

«Женский тренинг. Фитнес и беременность»

Категория слушателей: все категории слушателей

Срок обучения: 24 часа

Форма обучения: очная

Режим занятий: по графику группы

№	Наименование дисциплин	Всего, ак. час	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
1.	Анатомия и физиология женской репродуктивной системы	4	4	0	Теоретический тест
2.	Физиология беременности	2	2	0	
3.	Ведение беременности	2	1	1	Теоретический тест
4.	Тренировки во время беременности	4	2	2	Практический зачет
5.	Подготовка к родам, физиология родов	2	2	0	Теоретический тест
6.	Ведение послеродового периода	4	3	1	Практический зачет
7.	Ведение при сопутствующих заболеваниях	6	4	2	Практический зачет
ИТОГО		24	18	6	

4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ.

Тема 1. Анатомия и физиология женской репродуктивной системы.

Анатомия женских половых органов. Физиология, менструальный цикл

Тема 2. Физиология беременности

Эмбриогенез. Физиология плода. Изменения в организме женщины при беременности. Состояние гормонального гомеостаза.

Тема 3. Ведение беременности

Основы рационального питания беременных. Корректировка рациона питания в зависимости от сопутствующих заболеваний. Режим и личная гигиена беременных. Принципы подготовки беременных к родам.

Тема 4. Тренировки во время беременности

Принципы построения тренировочного процесса. Показания и противопоказания к различным видам нагрузки. Лечебная физкультура, профилактика сопутствующих заболеваний. Функциональный тренинг.

Тема 5. Подготовка к родам, физиология родов

Причины наступления родов. Предвестники родов. Изменения в организме женщины во время и после родов. Состояние гормонального гомеостаза.

Тема 6. Ведение послеродового периода

Основы рационального питания в послеродовом периоде. Корректировка рациона питания в зависимости от сопутствующих заболеваний. Тренировки после родов. Восстановление.

Тема 7. Ведение при сопутствующих заболеваниях

Основы рационального питания и тренировок с заболеваниями: сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, варикозное расширение вен), эндокринной системы (сахарный диабет, заболевание щитовидной железы) и др. Анемии и беременность.

6. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Медицинская реабилитация в акушерстве и гинекологии / В. А. Елифанов, Н. Б. Корчажкина [и др.]. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. — 504 с.: ил.
- 2) Беременность ранних сроков. От прегравидарной подготовки к здоровой гестации / Под ред. В.Е. Радзинского, А.А. Оразмурадова. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Редакция журнала StatusPraesens, 2018. — 800 с.
- 3) Практическое акушерство : Руководство для врачей / Йоахим В. Дуденхаузен ; Пер. с англ, под ред. чл.-корр. РАН, проф. А.Д. Макацария. — 21-е изд. — Москва : ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2019. — XVI + 592 с. : ил.
- 4) Акушерство и гинекология : Учебник в 4 кн. Кн. 1. Физиологическое акушерство. Организация акушерской помощи в Российской Федерации / И. С. Сидорова, А.И. Ищенко, Н.А. Никитина. — Москва : ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2019. — 408 с. : ил.
- 5) Беременность высокого риска: протоколы, основанные на доказательной медицине / Джон Т. Квинан, Кэтрин И. Спонг, Чарльз Дж. Локвуд ; пер. с англ, под ред. А. Д. Макацарии, В. О. Бицадзе. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2018. — 560 с.: ил.