

Утверждаю
Директор
АНО ДПО «Центр по
подготовке инструкторов
фитнеса» «ЭНКА-ЛАЙФ»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по программе продвинутого курса «особенности тренировочного процесса при патологии женской репродуктивной системы и при беременности»

с _____ по _____ 20 ____ г.

Режим работы – 6 академических часов

| № | Наименование разделов | Всего часов | Л.З | П.З |
|---|--|-------------|-----|-----|
| 1 | Учебно – тренировочный раздел 1. анатомия ЖРС 2. менструальный цикл 3. таз – как объект родов 4. нарушения менструального цикла 5. ВЗОМТ 6. Изменения в организме женщины во время беременности | 8 | 8 | |
| 2 | Методико – дидактический раздел 1. особенности тренировки при заболевании ЖРС 2. особенности тренировки при беременности | 6 | | 6 |
| | Контрольное занятие | 2 | | |
| | ВСЕГО | 16 | | |

Директор
АНО ДПО «Центр по
подготовке инструкторов
фитнеса» «ЭНКА-ЛАЙФ»

Л. А. Плясунова

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

по программе продвинутого курса «особенности тренировочного процесса при патологии женской репродуктивной системы и при беременности»

с _____ по _____ 20 г.

| № | Наименование разделов и тем | Всего часов | Л.З | П.З | Экза мен | Преподаватель |
|-----------|---|-------------|-----|-----|----------|---------------|
| I | Учебно – тренировочный раздел | | | | | |
| 1 | Анатомия и физиология ЖРС. 1.1 строение внутренних половых органов 1.2 матка 1.3 яичники 1.4 связки | 1 | 1 | | | |
| 2 | Менструальный цикл 1.1 нормальный менструальный цикл 1.2 маточный цикл 1.3 яичниковый цикл 1.4 уровни регуляции | 1 | 1 | | | |
| 3 | Таз, как объект родов 1.1 строение костей таза 1.2 пельвиометрия | 2 | 2 | | | |
| 4 | Нарушения менструального цикла 1.1 Аменорея 1.2 СПКЯ | 1 | 1 | | | |
| 5 | ВЗОМТ 1.1 эндометрит 1.2 аднексит 1.3 апоплексия 1.4 миома | 1 | 1 | | | |
| 6 | Изменения в организме женщины во время беременности 1.1 Изменения со стороны позвоночника 1.2 Увеличение наклона таза | 2 | 2 | | | |
| II | Методико – дидактический раздел | | | | | |
| 1 | Особенности тренировки при заболевании ЖРС 1.1 тренировка при нарушении менструального цикла 1.2 тренировка при ВЗОМТ 1.3 тренировка при СПКЯ 1.4 тренировка при | 2 | | 2 | | |

| | | | | | | |
|------------|--|----|---|---|---|--|
| | апоплексии 1.5 тренировка при миоме | | | | | |
| 2 | Особенности тренировочного процесса при беременности 1.1 1й триместр 1.2 2й триместр 1.3 3й триместр | 4 | | 4 | | |
| III | Экзамен | 2 | | | 2 | |
| IV | Всего | 16 | 8 | 6 | 2 | |

Директор
АНО ДПО Центр по
подготовке инструкторов фитнеса «ЭНКА-ЛАЙФ»

Л. А. Плясунова