

Общество с ограниченной ответственностью

МИП «Новая Ремедика»

**Общеобразовательная программа
«Специалист по управлению
качеством сна»**



АСИЗ

г. Москва, 2025

1. Цели и задачи реализации программы.

Целью данной программы для субъектов образования является обучение специалистов ЗОЖ-индустрии (health coach, фитнес-тренеры и др.) фундаментальным знаниям в области сомнологии, а также приобретение практических навыков для индивидуальной работы с клиентами, имеющими нарушения сна и желающими повысить качество своей жизни.

Задачи.

1. Изучение современных инновационных подходов в сфере управления персональным здоровьем.
2. Освоение методов составления индивидуальных программ для клиента.

2. Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения. Проектируемые результаты обучения.

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения:

- Знать нормальную физиологию сна и гормональную регуляцию цикла сон-бодрствование.
- Самостоятельно проводить диагностику и выявлять нарушения сна. Уметь определять первопричину возникших нарушений.
- Знать алгоритмы работы с нарушениями сна у клиентов и выстраивать персональную систему помощи при различных состояниях.
- Оценивать вклад психосоциальных факторов в развитие негативных состояний у клиентов.
- Помогать достигать спортивных и когнитивных результатов клиентам, желающим увеличить свои функциональные возможности.
- Использовать в процессе своей работы научно обоснованные и практически применимые методики.

3. Содержание программы.

3.1. Учебный план программы «Специалист по управлению качеством сна».

Минимальные требования к слушателям – среднее профессиональное образование.

Категория слушателей – программа предназначена для health coach, фитнес-тренеров, нутрициологов, диетологов, спортивных врачей, педиатров и т.п.

Срок обучения) – 63 академических часов, включая все виды дистанционной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Форма реализации программы – заочная, дистанционная. Программа реализуется посредством освоения материалов, размещенных онлайн. В процессе всего курса обучения учащиеся выполняют домашние задания и размещают их в своем личном кабинете в режиме онлайн для проверки их преподавателями.

3.2. Учебно-тематический план программы «Специалист по управлению качеством сна».

№	Тема	Формат	Часы
1.1	Основы сомнологии.	Лекция	2
1.2	Цикл «сон-бодрствование».	Лекция	2
1.3	Питание и сон.	Лекция	2
1.4	Нарушения сна.	Лекция	2
1.5	Гигиена сна.	Лекция	2
1.6	Стресс и сон.	Лекция	2
1.7	Сновидения.	Лекция	2
1.8	Сон и восстановление.	Лекция	2
1.9	Практическое занятие. Профилактические протоколы.	Практика	2
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю. Итоговая сертификационная работа по модулю.		5
	Лекция		16
	Проверка усвоения материала (семинар)		0
	Практика		2
	Самоподготовка		40
	Всего:		63

4. Учебная программа «Специалист по управлению качеством сна».

1.1. Основы сомнологии.

- Термины и определения.
- История сомнологии.
- Новые подходы к исследованию сна.
- Виды калькуляторов сна.
- Научные подтверждения эффективности.
- Практическое применение калькулятора сна, интерпретация и оценка рисков.

- Электронные устройства оценки качества сна.

1.2. Цикл «сон-бодрствование».

- Циркадные ритмы. Понятия и определения.
- Хронобиология и хрономедицина.
- Гены и циркадный ритм.
- Цикл «сон-бодрствование». Фазы сна.
- Мелатонин. Гормональная регуляция во время сна.
- Человек-ориентированное освещение.

1.3. Питание и сон.

- Принципы питания, благоприятно влияющие на сон.
- Вредные привычки и качество сна.
- Физическая активность и сон.

1.4. Нарушения сна.

- Классификация нарушений сна.
- Диагностика и причины возникновения самых распространенных нарушений сна.
- Инсомнии, связанные с деторождением и уходом за ребенком.
- Синдром гиперактивного мочевого пузыря и хронической тазовой боли, сопровождающийся ночным недержанием мочи.
- Джет-лаг, сменная и ночная работа.

1.5. Гигиена сна.

- Гигиена спального места.
- Окружающее пространство.
- Труд и отдых.
- Подготовка ко сну. Ритуалы и практики.

1.6. Стресс и сон.

- Утомление. Определения и классификация.
- Стресс. Депрессия. Тревожные расстройства.
- Способы работы с людьми и коррекция состояния при данных нарушениях.

1.7. Сновидения.

- Онейрология.
- История изучения сновидений.
- Сон и когнитивные функции.
- Сон и память.
- Когнитивные искажения.

1.8. Сон и восстановление.

- Функциональные резервы организма.
- Восстановительные практики для сна.

- Репродуктивное здоровье и сон.

1.9. Практическое занятие. Профилактические протоколы.

- Факторы риска. Классификация.
- Классификация нарушений сна по группам риска.
- Алгоритм работы с каждой группой.
- Методики работы для специалиста по сну в зависимости от уровня сложности кейса.
- Взаимодействие специалиста с профильными врачами.

5. Итоговая аттестация.

При проведении итоговой аттестации в конце всего курса обучения слушателям предлагаются завершающее тестирование по итогу прохождения настоящей программы и структурированные практические кейсы.

Итоговый навык выпускающего должен подтверждаться успешным прохождением экзаменационного теста по итогу настоящей программы, итогового структурированного практического задания по итогам настоящей программы (итоговый экзаменационный кейс) и способностью вести клиента, индивидуально подбирать для клиента рекомендации на основе полученных в ходе обучения знаний.

Успешное решение данных тестов и практического задания предполагает полное усвоение всего курса и развитие достаточного уровня компетенции, необходимого для применения полученных знаний, умений и навыков.

По итогам обучения слушателям выдается электронный сертификат об успешном прохождении курса.

6. Условия реализации программы.

6.1. Учебно-методическое обеспечение программы «Специалист по управлению качеством сна».

Виды занятий:

- Лекционное занятие (16 часов)
- Практические занятия (2 часов)
- Самоподготовка (40 часов)

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

- ✓ Приём актуализации субъективного опыта спикера (ведущего вебинар).
- ✓ Метод беседы.
- ✓ Метод диалога и полилога.
- ✓ Методы диагностики и самодиагностики.
- ✓ Самостоятельная работа (кейсы, домашние задания и т.п.).
- ✓ Приёмы создания ситуации комплексного и индивидуального выбора.

Техническое оснащение занятий:

- Вебинарная комната или конференц-комната (веб-страница, на которой проводится вебинар, онлайн-конференция).
- Образовательный портал <https://healthkurs-academia.ru/> (служит личным кабинетом для участников курса, платформой для хранения записей вебинаров, дополнительных материалов, для проведения итоговой аттестации слушателей и т.п.).
- Информационный портал <http://ahip.ru> (информационная веб-страница).
- Записи вебинаров (видеоматериалы).

Формы подведения итогов:

- ✓ Завершающее тестирование по итогам прохождения настоящей программы.
- ✓ Завершающие структурированные практические задания (итоговые экзаменационные кейсы) по итогам прохождения настоящей программы.

Дидактический материал:

1. Полуэктов М.Г. Сомнология и медицина сна. – М.: Изд. «Медконгресс», 2020. – 664 с.
2. Полуэктов М.Г. Загадки сна. От бессонницы до летаргии. – М.: Изд. «Альпина нон-фикшн», 2019. - 292 с.
3. Вейн А.М., Корабельникова Е.А. Сновидения. – М.: Изд. «Эйдос Медиа», 2003. – 224 с.
4. Ковальзон В.М. Основы сомнологии: физиология и нейрохимия цикла «бодрствование-сон». – М.: Изд. «Бином. Лаборатория знаний», 2011. – 239 с.
5. Петров А.М., Гиниатуллин А.Р. Нейробиология сна: современный взгляд. – Казань, ГКМУ, 2012. – 109 с.
6. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М. Покровского, Г.Ф. Коротько. – М.: Изд. Медицина, 2011. – 664 с
7. Stickgold R., Walker M. The Neuroscience of Sleep. Boston: Elsever. – 2009. – 374p.
8. Петер Шпорк Сон. Почему мы спим и как нам это лучше всего удастся. – Учебник /Под ред. Ковальзона В.М. – М.: Изд.» Бином. Лаборатория знаний», 2019.– 234 с.
9. Жуве М. Похититель снов (пер. с франц. В. М. Ковальзона и В. В. Незговоровой, предисловие и примечания В. М. Ковальзона; серия «Самое время!»). М: «Время», 2008. – 320 с.
10. Классификация нарушений сна (русский вариант международной классификации нарушений сна). Утверждена Конференцией РОС 4 марта 2017 г.
11. Клинические рекомендации по диагностике и лечению хронической инсомнии у взрослых – утверждены Конференцией РОС 4 марта 2017 г.
12. Principles and Practice of Sleep Medicine, под ред. Meir Kryger, Thomas Roth, William C. Dement, 6-е издание, 2017 г. на английском языке)
13. ESRS European Sleep Medicine Textbook, под ред. Claudio Bassetti, Zoran Dogas, Philippe Peigneux, 2014, на английском языке)