

Общество с ограниченной ответственностью

МИП «Новая Ремедика»

**Общеобразовательная программа
«Консультант персонального здоровья женщин
различных возрастных групп»**



АСИЗ

г. Москва, 2025

1. Цели и задачи реализации программы.

Целью настоящей программы является формирование профессиональных компетенций специалистов в области персонального здоровья (фитнес тренеров, диетологов) для осуществления ими профессиональной деятельности в области организационно-методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций с учетом состояния женского здоровья клиентов, а также образовательных организаций дополнительного высшего профессионального образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

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:

- Способность действовать в соответствии с Конституцией Российской Федерации, руководствуясь принципами законности и гуманности;
- Способность креативно мыслить и творчески решать профессиональные задачи, проявлять инициативу, в том числе в ситуациях принимать оптимальные организационные решения в повседневной деятельности и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.
- Составлять индивидуальный рацион с учетом возрастных особенностей женщин, а также для особых групп населения (беременные и женщины в послеродовом периоде и т.д.).
- Разрабатывать планы индивидуальных тренировок для женщин-клиентов с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья, а также составлять комплексную программу укрепления здоровья женщин посредством выполнения специализированных упражнений.
- Оценивать пищевой статус, анализировать пищевую корзину, определять микронутриентную недостаточность и разрабатывать индивидуальный рацион для женщин-клиентов с учетом калорийности и баланса БЖУ.
- Создавать тренировочные программы для женщин репродуктивного возраста с учетом периодизации в течение месячного цикла
- Планировать, организовывать и проводить занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия по утвержденным программам с учетом особенностей женского здоровья клиентов различных возрастных групп.
- Проводить спортивно-оздоровительные работы, а также консультировать по вопросам улучшения физической подготовленности женщин различных возрастных групп с учетом физиологических особенностей данной категории населения.

3. Содержание программы.

3.1. Учебный план программы «Консультант персонального здоровья женщин различных возрастных групп».

Минимальные требования к слушателям – среднее профессиональное образование.

Категория слушателей – программа предназначена для специалистов по управлению персональным здоровьем (health coach), фитнес-тренеров, нутрициологов, психологов, тренеров по специальным спортивным практикам, социальных работников, педагогов, коучей по здоровому образу жизни и т.п.

Срок обучения – 86 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 «Консультант персонального здоровья женщин различных возрастных групп».

№	Тема	Формат	Часы
1.1	Особенности консультирования женщин по вопросам здоровья с учетом возрастных и физиологических аспектов	Лекция	2
1.2	Основные аспекты модулирования рациона питания женщин с учетом психофизиологических особенностей и физиологических состояний	Лекция	2
1.3	Основы составления рациона питания	Лекция	2
1.4	Основы тренировочного процесса	Лекция	2
1.5	Анатомия женской репродуктивной системы, гормональная регуляция физиологических процессов и их корреляция с тренировочным циклом	Лекция	2
1.6	Физиологические особенности женщин в период беременности. Основы спортивной медицины	Лекция	2
1.7	Рациональное питание во время беременности и подготовки к родам	Лекция	2
1.8	Нормы физических нагрузок при восстановлении после родов, диагностика функционального состояния организма женщины	Лекция	2
1.9	Основы организации здорового образа жизни и составление программ питания для женщин в период лактации	Лекция	2
1.10	Программы тренировок и питания для женщин в постменопаузе	Лекция	2

	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю. Итоговая сертификационная работа по модулю.		6
	Лекция		20
	Практика		0
	Самоподготовка		60
	Всего:		86

4. Учебная программа «Консультант персонального здоровья женщин различных возрастных групп».

1.1. Особенности консультирования женщин по вопросам здоровья с учетом возрастных и физиологических аспектов

- Психологические аспекты работы с женской категорией населения
- Анализ физиологического состояния женщины-клиента
- Учет возрастных особенностей женщин
- Ключевые вопросы по состоянию здоровья женщин репродуктивного возраста
- Целлюлит. Механизмы возникновения данного состояния и подбор оптимального способа коррекции

1.2. Основные аспекты модулирования рациона питания женщин с учетом психофизиологических особенностей и физиологических состояний

- Разработка рациона питания женщин репродуктивного возраста
- Анализ и моделирование пищевой корзины
- Учет психофизиологического состояния клиента при составлении программы питания
- Особенности работы с клиентами с нарушением пищевого поведения
- Разбор кейсов (тяга к сладкому, предрасположенность к отекам)

1.3. Основы составления рациона питания

- Правило энергетического баланса
- Правило оптимального распределения нутриентов – БЖУ
- Правило разнообразия и достаточности витаминов и микроэлементов

1.4. Основы тренировочного процесса

- Основные принципы тренировочного процесса
- Методика фитнес тренировки
- Типы физических нагрузок

- Составление тренировочных программ
- Практические кейсы

1.5. Анатомия женской репродуктивной системы, гормональная регуляция физиологических процессов и их корреляция с тренировочным циклом

- Анатомические особенности женской репродуктивной системы;
- Эндокринологические аспекты в области женского фитнеса;
- Гормональная регуляция физиологических процессов женщин репродуктивного возраста;
- Учет физиологических состояний женщин репродуктивного возраста при составлении программ тренировок и регуляции периодизации тренировочного процесса
- Мотивация женщин репродуктивного возраста к включению в тренировочный процесс с учетом гормональных колебаний и в период ПМС

1.6. Физиологические особенности женщин в период беременности. Основы спортивной медицины

- Физиологические особенности и перестройки в организме женщины во время беременности: анатомия, гормональные изменения, временные этапы
- Разработка программы тренировок для женщин во время беременности с учетом состояния здоровья клиентки
- Методические рекомендации по работе с женщинами во время беременности
- Обеспечение безопасности и контроль за состоянием во время тренировки беременных женщин
- Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой

1.7. Рациональное питание во время беременности и подготовки к родам

- Разработка программы питания для женщин во время беременности
- Макро и микронутриенты, витамины, минералы для красоты самой женщины и нормального развития плода.
- Расчёт потребностей в калориях, белках, жирах и углеводах, обеспечивающий нормальную прибавку.
- Особенности питания в предродовой период для облегчения родовой деятельности.
- Чек-лист беременной, помогающий легко и правильно питаться в первые дни после родов.
- Продукты, помогающие нормализовать стул, тем самым предотвращающие преждевременные роды, а также облегчающие типичные послеродовые боли и трудности с дефекацией.

1.8. Нормы физических нагрузок при восстановлении после родов, диагностика функционального состояния организма женщины

- Особенности состояния здоровья женщины при естественных родах и в случае проведения Кесарева сечения
- Этапы восстановления в послеродовом периоде
- Принципы составления реабилитационных программ
- Подбор программы тренировок для женщин в послеродовом периоде, принципы дозирования нагрузки
- Тренировочный процесс и лактация

- Диагностика состояния организма с целью обеспечения безопасности тренировочного процесса
- Восстановление дородовой формы в кратчайшие сроки
- Послеродовой диастаз прямой мышцы живота

1.9. Основы организации здорового образа жизни и составление программ питания для женщин в период лактации

- Физиология лактации. Как формируется молоко, какие факторы влияют на его количество, состав и легкость выделения.
- Мифоеды. Разбираем самые популярные мифы о питании на грудном вскармливании, которые вредят маме и малышу.
- Питание матери и аллергии у младенцев. Какую стратегию питания выбрать.
- Составление программы питания, которая поможет женщине вернуться в форму после родов.
- Необходимые элементы в питании кормящей женщины, обеспечивающие здоровые волосы, крепкие зубы и ногти.
- Кулинарный тайм-менеджмент. Как молодой маме найти время на то, чтобы приготовить полноценный здоровый обед.

1.10. Программы тренировок и питания для женщин в постменопаузе

- Особенности консультирования клиенток старшей возрастной группы
- Гормональные перестройки и физиология женщины в период постменопаузы
- Разработка программ питания женщин старшей возрастной группы
- Создание тренировочных программ с учетом возрастных изменений
- Остеопороз

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 выпускающегося 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 «Консультант персонального здоровья женщин различных возрастных групп».

Виды занятий:

- Лекционное занятие (20 часов)
- Самоподготовка (60 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.

Список рекомендуемой литературы.

1. Что скрывает кожа. 2 квадратных метра, которые диктуют, как нам жить. Адлер Й.
2. Кристина Фогацци, Энрико Мотта Целлюлит. Циничный оберег от главного врага женщин, 2018
3. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / Солодков А.С., Сологуб Е.Б. – М.: SPORT., 2020. - 620 с.
4. Физиология человека с основами патофизиологии. Учебник в 2-х томах. Том 2 / Под ред. Р.Ф. Шмидта, Ф. Ланга, М. Хекманна; Пер. с нем.; Под ред. М.А. Каменской и др. - М.: Лаборатория знаний, 2019. - 494 с.
5. Теория и методика фитнес-тренировки / под ред. Калашникова Д.Г. - Ассоциация профессионального фитнеса, 2003. - 181 с.
6. Акушерство и гинекология. Стандарты медицинской помощи. Критерии оценки качества. Фармакологический справочник / Муртазин А.И. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 960 с.
7. Половая система в норме и патологии / Хеффнер Л. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2003. - 128 с.
8. Introduction Introduction.
Sex differences in the physiology of exercise: an integrative perspective / A. William Sheel. – Journal of Exp Physiol., 2016, V. 101 № 2, P. 211–212
9. The Women's Book: A Guide to Nutrition, Fat Loss, and Muscle Gain Lyle mcdonald.
10. Патогенетические аспекты ожирения И.И. Дедов, Г.А. Мельниченко, Т.И. Романцова Кафедра эндокринологии ММА им. И.М. Сеченова
11. Эпидемия ожирения: очевидные и вероятные Причины Романцова Т.И.
12. Анатомия и физиология человека / Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И., Гайворонский А.И. – М.: Академия., 2011. - 496 с.
13. Акушерство / Дуда В.И. – Минск.: РИПО., 2013. - 576 с.
14. Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировки. Реабилитация / Под ред. Й.М. Йегер, К. Крюгер; Пер. с нем.; Под общ. ред. Д.Г. Калашникова. – М.: Практическая медицина, 2016. - 408 с.
15. Гинекология / Василевская Н.Л., Грищенко В.И., Щербина Н.А., Юровская В.П. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 576 с.
16. Becoming a parent: a systematic review and meta-analysis of changes in BMI, diet and physical activity / Corder K. et al., Obesity review, 2020.
DOI: 10.1111/obr.12959
17. Physiology, Pituitary Issues During Pregnancy
Charikleia Chourpiliadi; Rodis Paparodis. StatPearls [Internet], 2019, P. 1-5. PMID: 31869188
18. Питание при беременности и родах Барановский.
19. Коровина Н.А., Подзолкова Н.М., Захарова И.Н. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННЫХ И ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ЛАКТАЦИИ. Пособие для врачей.- М.: Издательство «МЕДПРАКТИКА-М», 2008, 64 с.
20. <http://agsd.ru/patsientam> - ассоциация гестационного сахарного диабета РФ
21. Диабет. ПАМУАТКА_BEREMENNYM_O_GSD_NOVAYA_2019_dlya_pechai_S_KARTIN KAMI
22. Основы реабилитации / Под ред. В.А. Елифанова, А.В. Елифанова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 640 с.
23. Медицинская реабилитация в акушерстве и гинекологии / Елифанов В.А., Корчажкина Н.Б. и др. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 504 с.
24. Neuroendocrine Effects of Lactation and Hormone-Gene-Environment Interactions / Gust K. et al., Molecular Neurobiology, 2019, P. 1-11. doi.org/10.1007/s12035-019-01855-8
25. Postpartum stress and infant outcome: A review of current literature / Oyetunji A., Chandra P., Psychiatry research, 2020, V. 284, № 1, P. 1-9.
26. Treatment Options for Abdominal Rectus Diastasis / Jessen M. et al., Frontiers in Surgery, 2019, V. 6, № 65, P. 1-6.

doi:10.3389/fsurg.2019.00065

27. Postpartum Exercise and Lactation / Bane S., Clin Obstet Gynecol., 2015, V. 58, №4, P. 885-92. doi:10.1097/GRF.0000000000000143.

28. What is the best exercise for rehabilitation of abdominal diastasis rehabilitation / Carrera Pérez et al., Rehabilitacion (Madr). 2019, V. 53, №3, P. 198-210. doi: 10.1016/j.rh.2018.12.004.

29. Плискина, Юлианна Владимировна. ПЗ8 Что можно, что нельзя кормящей маме. Первое подробное меню для тех, кто на ГВ / Юлианна Плискина. — Москва : Эксмо, 2018. — 416 с. — (МИФОЕДЫ).

30. Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни. Методические рекомендации. Минздрав 2019

31. Здоровое питание во время беременности и грудного вскармливания. Пособие для матерей. Методические рекомендации. 2001 ВОЗ

32. Современные возможности диагностики, лечения и профилактики возрастзависимых заболеваний у женщин. Менопаузальная гормональная терапия / Подзолкова Н.М. и др. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 200 с.

33. Менопаузальный остеопороз. Руководство / Подзолкова Н.М., Кузнецова И.В., Никитина Т.И. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 64 с.

34. Progesterone for the prevention and treatment of osteoporosis in women / Prior J., Climacteric, 2018, V. 21, №4, P. 366-374, DOI: 10.1080/13697137.2018.1

35. Menopause / Takahashi T., Johnson K. Med Clin North Am., 2015, V. 99, № 36 P. 521-534. doi: 1016/j.mcna.2015.01.006.

36. Menopause: diagnosis and management
NICE Guideline /

London: National Institute for Health and Care Excellence (UK); 2015, № 23, P. 31