

**Общество с ограниченной ответственностью МИП «Новая Ремедика»**

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Консультант персонального здоровья и благополучия  
(Health Coach)»**

г. Москва, 2016

## **1. Цели и задачи реализации программы.**

Целью данной программы для субъектов образования состоит в подготовке консультантов по управлению персональным здоровьем и благополучием, которая включает подготовку по рациональному питанию, фитнесу, психологии изменения поведения, бизнес навыкам.

Задачи:

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

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

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

- оценивать пищевой статус и микронутриентную недостаточность;
- оценивать пищевую корзину;
- составлять индивидуальный рацион для Ваших клиентов с учетом калорийности и баланса БЖУ;
- разрабатывать индивидуальный рацион с учетом возрастных особенностей Ваших клиентов;
- составлять индивидуальный рацион для особых групп населения (*беременные, престарелые и т.д.*).
- разрабатывать планы индивидуальных тренировок для Ваших клиентов с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- составить комплексную программу укрепления здоровья через упражнения.
- оценивать психологический статус Ваших клиентов;
- закреплять положительное поведение Ваших клиентов и проводить профилактику срывов;
- изменять поведение Ваших клиентов с использованием многоуровневых моделей;
- грамотно и эффективно проводить коучинг в онлайн и офлайн режимах.
- эффективно проводить интервью с клиентами;
- создать и продвинуть свой собственный бренд;
- создать персональный веб-сайт и продвинуть его в Интернете ;
- с лёгкостью находить клиентов и продавать им свои услуги.

Методическое обеспечение программы:

Занятия проводятся в виде вебинаров, практических заданий, комплексных заданий для самостоятельной работы, тестов.

### 3. Содержание программы

#### Учебный план программы «Консультант персонального здоровья и благополучия (Health Coach)»

Минимальные требования к слушателями - среднее профессиональное образование.

Категория слушателей - предназначена для фитнес тренеров, нутрициологов, диетологов, спортивных врачей и тп.

Срок обучения – 156 академических часов. Форма реализации программы - заочная, дистанционная. Программа реализуется посредством освоения материалов, размещенных онлайн, а также участия в онлайн вебинарах, проводимых преподавателями программы в установленное время. технологий.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теоретические занятия	Семинарские занятия
1.	Рациональное питание	42	28	14
2.	Функциональные тренировки	42	28	14
3.	Специфика работы с клиентом	38	30	8
4.	Рост продаж	34	24	10
5.	Итоговая аттестация			
	<b>ИТОГО</b>	<b>156 (1)</b>	<b>110</b>	<b>46</b>

**Учебно – тематический план**  
**программы «Консультант персонального здоровья и благополучия**  
**(Health Coach)»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тем и разделов</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>Семинарские занятия</b>
<b>1.</b>	<b>Рациональное питание</b>	<b>42</b>	<b>28</b>	<b>14</b>
1.1	Рациональное питание как основной фактор поддержания долголетия	2	2	
1.2	Физиология питания	2	2	
1.3	Белки и их значение	2	2	
1.4	Жиры и их значение	2	2	
1.5	Углеводы и их значение	2		
1.6	Витамины и минералы	2	2	
1.7	Семинар: q/a сессия	2		2
1.8	Продукты выбора растительного происхождения	2	2	
1.9	Продукты выбора животного происхождения	2	2	
1.10	Семинар: q/a сессия	2		2
1.11	Питание лиц пожилого возраста	2	2	
1.12	Питание беременных	2	2	
1.13	Питание при хронических заболеваниях	2	2	
1.14	Особенности питания в зависимости от вида спорта	2	2	
1.15	Добавки к питанию	2	2	
1.16	Составление рациона питания	4	2	
1.17	Семинар: q/a сессия	2		2
1.18	Семинар: q/a сессия	2		2
1.19	Итоговое тестирование	2		

1.120	Защита сертификационной работы	2		2
<b>2.</b>	<b>Функциональные тренировки</b>	<b>42</b>	<b>28</b>	<b>14</b>
2.1	Введение. Обзор современных фитнес-программ. Постановка фитнес-задач и целей для клиента	2	2	
2.2	Анатомия опорно-двигательного аппарата человека	2	2	
2.3	Физиология движения	2	2	
2.4	Биохимические процессы при двигательной активности	2	2	
2.5	Семинар: q/a сессия	2		2
2.6	Эффекты тренировки, подбор нагрузки под цель	2	2	
2.7	Принципы построения тренировки. Переодизация, вывод клиента на результат	2	2	
2.8	Анаэробный тренинг и работа с клиентом. Упражнения в анаэробном тренинге: особенности и техника. Примеры	22	2	
2.9	Упражнения в анаэробном тренинге: особенности и техника. Примеры тренировочных планов		2	
2.10	Семинар: q/a сессия	2		2
2.11	Функциональная тренировка и работа с клиентом. Принцип построения тренировок. Виды нагрузок	2	2	
2.12	Аэробный тренинг. Виды аэробного тренинга (бег/ плавание/ велоспорт/ оздоровительная ходьба/ трекинг). Работа на пульсе. Комплексное оздоровление и восстановление организма	4	4	
2.13	Стрейчинг. Работа с мышцами и суставами. Работа с ЦНС	4	4	

2.14	Семинар: q/a сессия	2		2
2.15	Быстрая реабилитация и восстановление клиента через тренировочный режим		2	
2.16	Функциональное тестирование и контроль прогресса в тренировочном процессе	2	2	
2.17	Матрица работы с клиентом. Дневник тренировок на 3 месяца развития под задачу. Общая функциональность	2	2	
2.18	Итоговое тестирование	2		
2.19	Защита сертификационной работы	2		
<b>3.</b>	<b>Специфика работы с клиентом</b>	<b>38</b>	<b>30</b>	<b>8</b>
3.1	Психология здорового образа жизни	2	2	
3.2	Постановка цели работы с клиентом. Типы клиентов и запросов в health-коучинге.	2	2	
3.3	Осознанность и чувствительность. Практике mindfulness.	2	2	
3.4	Семинар: q/a сессия	2		2
3.5	Психология пищевого поведения в норме. Работа с перееданием.	2	2	
3.6	Психология нарушений пищевого поведения. Инструменты диагностики и способы организации работы.	2	2	
3.7	Здоровый сон. Эффективное восстановление.	2	2	
3.8	Мотивационное интервью	2	2	
3.9	Семинар: q/a сессия	2		2

3.10	Привычки с точки зрения психологии. Формирование и разрушение привычек.	2	2	
3.11	Модель уровней изменения поведения. Коучинг здоровья. Часть 1	2	2	
3.12	Модель уровней изменения поведения. Коучинг здоровья. Часть 2. Практика применения.	2	2	
3.13	Разработка стратегии и тактики работы с клиентом.	2	2	
3.14	Семинар: q/a сессия	2		2
3.15	Работа с клиентами с легкой степенью алкогольной зависимости и табакокурением.	2	2	
3.16	Техники и приемы управления стрессом.	2	2	
3.17	Техники и приемы управления энергией.	2	2	
3.18	Психология здорового образа жизни	2	2	
3.19	Семинар: q/a сессия	2		2
3.20	Защита сертификационной работы	2		
<b>4.</b>	<b>Рост продаж</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>10</b>
4.1	Особенности маркетинга и продаж в индустрии «Здоровья», «Wellness», «Fitness».	2	2	
4.2	Стратегия и позиционирование. Портрет ЦА. Анализ конкурентов.	2	2	
4.3	Продажа услуг. Сайт и юзабилити.	2	2	

4.4	Семинар: q/a сессия	2		2
4.5	Social media marketing	2	2	
4.6	Директ маркетинг	2	2	
4.7	Контент-маркетинг	2	2	
4.8	Семинар: q/a сессия	2		2
4.9	Создание коммуникации. E-mail маркетинг.	2	2	
4.10	Введение в аналитику.	2	2	
4.11	Медийная реклама.	2	2	
4.12	Семинар: q/a сессия	2		2
4.13	B2B в «Wellness» индустрии	2	2	
4.14	СПИН-продажи	2	2	
4.15	Построение отдела продаж	2	2	
4.16	Защита сертификационной работы	2		
5	Итоговая аттестация			
	<b>ИТОГО</b>	<b>156 (1)</b>	<b>110</b>	<b>46</b>

### Учебная программа

#### «Консультант персонального здоровья и благополучия (Health Coach)»

##### Раздел 1. Рациональное питание

Тема 1: «Рациональное питание как основной фактор поддержания долголетия».

Тема 2: «Физиология питания».

Тема 3: «Белки и их значение».

Тема 4: «Жиры и их значение».

Тема 5: «Углеводы и их значение».

Тема 6: «Витамины и минералы».

Тема 7: «Продукты выбора растительного происхождения».

Тема 8: «Продукты выбора животного происхождения».

Тема 9: «Питание лиц пожилого возраста».



Тема 10: «Питание беременных».

Тема 11: «Питание при хронических заболеваниях».

Тема 12: «Особенности питания в зависимости от вида спорта».

Тема 13: «Добавки к питанию».

Тема 14: «Составление рациона питания».

### **Вопросы, раскрывающие содержание раздела:**

- ✓ Понятие о рациональном питании.
- ✓ Влияние питания на здоровье населения.
- ✓ Принципы рационального питания. Гарвардская пирамида питания. Пирамида MyPyramid. Система Choose My Plate.
- ✓ Вегетарианская, средиземноморская и азиатская пирамиды питания – общие представления.
- ✓ Дисбаланс питания в связи с экономическими и социальными факторами.
- ✓ Контроль питания: классические и инновационные методы анализа персонального рациона.
- ✓ Дневник питания как наиболее доступный и простой инструмент оценки персонального рациона.
- ✓ Анатомия пищеварительной системы человека.
- ✓ Физиология пищеварения.
- ✓ Основные представления о питательных веществах и их функциях.
- ✓ Основные факторы, влияющие на здоровое пищеварение.
- ✓ Роль белка в жизнеобеспечении человека.
- ✓ Структура белковой молекулы.
- ✓ Усвоение белков в организме.
- ✓ Аминокислоты
- ✓ Виды пищи по аминокислотному составу.
- ✓ Растительные источники белка.
- ✓ Строение жиров
- ✓ Жирные кислоты
- ✓ Холестерин, ЛПНП, ЛПВП
- ✓ Расщепление жиров в процессе пищеварения
- ✓ Потребность в жирах
- ✓ Жиры в продуктах питания: классификация
- ✓ Что такое углеводы и для чего они нужны?
- ✓ Типы углеводов: моно-, ди- и полисахариды.
- ✓ Расщепление углеводов в пищеварительной системе
- ✓ Инсулин и гликемический индекс продуктов
- ✓ Пищевые волокна как важнейший элемент питания
- ✓ Баланс углеводов в здоровом рационе
- ✓ Роль витаминов и микроэлементов в работе организма
- ✓ Виды витаминов и их функции
- ✓ Виды минералов и их функции

- ✓ Источники витаминов и минералов в продуктах питания
- ✓ Признаки дефицита витаминов и минералов
- ✓ Мифы о витаминах и витаминных добавках
- ✓ Пищевая и биологическая ценность продуктов питания (оценка калорийности, макро- и микро-нутриентного состава)
- ✓ Группировка продуктов по степени полезности и допустимой частоте употребления.
- ✓ Понимание состава сложных и произведенных продуктов.
- ✓ Польза, вред и особенности производства продуктов.
- ✓ Влияние способа обработки и приготовления продукта на его пищевую ценность.
- ✓ Питание лиц старших возрастных групп: особенности, половые различия.
- ✓ Противовозрастные особенности питания.
- ✓ Антиоксиданты и свободные радикалы. Источники антиоксидантов.
- ✓ Питание для поддержания интеллектуальной деятельности и здоровья мозга
- ✓ Питание для поддержания интеллектуальной деятельности и здоровья мозга
- ✓ Понятие диетического стола по Певзнеру
- ✓ Рассмотрение типов диет при хронических заболеваниях.
- ✓ Количество белков, жиров, углеводов при повышенной физической нагрузке.
- ✓ Типы физической нагрузки и питание.
- ✓ Питьевой режим спортсменов.
- ✓ Пищевые добавки для повышения энергии перед тренировкой.
- ✓ Спортивное питание: виды, функции и способы приема.
- ✓ Особенности режима питания спортсменов.
- ✓ Классификация продуктов функционального питания.
- ✓ Биологические активные добавки.
- ✓ Рынок БАД и функционального питания в России.
- ✓ Пищевой анамнез: традиционные и современные методы сбора информации
- ✓ Антропометрия: основные метрики, формулы
- ✓ Масса тела
- ✓ Состав тела: жир, мышцы, скелет, вода
- ✓ Биохимические показатели оценки статуса питания
- ✓ Иммунологические показатели: анализ крови, мочи
- ✓ Цель и стратегия составления рациона питания.
- ✓ Индивидуальный рацион питания: расчет нормы потребления нутриентов на основе ключевой информации о клиенте.
- ✓ Изменение пищевых привычек клиента.
- ✓ Реализация основ рационального питания в современных условиях

## **Раздел 2. Функциональные тренировки**

Тема 1: «Введение. Обзор современных фитнес-программ. Постановка фитнес-задач и целей для клиента».

Тема 2: «Анатомия опорно-двигательного аппарата человека».

Тема 3: «Физиология движения».

Тема 4: «Биохимические процессы при двигательной активности».

Тема 5: «Эффекты тренировки, подбор нагрузки под цель».

Тема 6: «Принципы построения тренировки. Переодизация, вывод клиента на результат».

Тема 7: «Анаэробный тренинг и работа с клиентом. Упражнения в анаэробном тренинге: особенности и техника. Примеры».

Тема 8: «Упражнения в анаэробном тренинге: особенности и техника. Примеры тренировочных планов».

Тема 9: «Функциональная тренировка и работа с клиентом. Принцип построения тренировок. Виды нагрузок».

Тема 10: «Аэробный тренинг. Виды аэробного тренинга (бег/ плавание/ велоспорт/ оздоровительная ходьба/ трекинг). Работа на пульсе. Комплексное оздоровление и восстановление организма».

Тема 11: «Стрейчинг. Работа с мышцами и суставами. Работа с ЦНС».

Тема 12: «Быстрая реабилитация и восстановление клиента через тренировочный режим».

Тема 13: «Функциональное тестирование и контроль прогресса в тренировочном процессе».

Тема 14: Матрица работы с клиентом. Дневник тренировок на 3 месяца развития под задачу. Общая функциональность».

### **Вопросы, раскрывающие содержание раздела:**

- ✓ Виды тканей, составляющих опорно-двигательный аппарат человека: кости, мышцы и соединительная ткань.
- ✓ Строение скелета. Виды костей. Функции скелета.
- ✓ Скелетные мышцы. Функции и виды. Анатомия мышечных волокон.
- ✓ Соединительная ткань. Функции и виды.
- ✓ Поло-возрастные особенности анатомии опорно-двигательного аппарата.
- ✓ Системы, принимающие наиболее выраженное участие в движении. Роль дыхательной, сердечно-сосудистой, центральной нервной систем.
- ✓ Влияние двигательной активности на дыхание. Половые особенности дыхания в движении.
- ✓ Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему.
- ✓ Роль нервной системы в обеспечении движения. Восходящие и нисходящие процессы регуляции движения. Нервно-мышечная координация.
- ✓ Работа скелета и суставов в движении. Гибкость и подвижность как важные составляющие движения.

- ✓ Работа мышечных волокон в движении: сокращение, энергообмен.
- ✓ Химический состав мышечной ткани.
- ✓ Биохимия сокращения и расслабления мышц.
- ✓ Энергетическое обеспечение движения в зависимости от типов нагрузки.
- ✓ Анаболизм и катаболизм. Процесс липолиза.
- ✓ Эндокринная система и тренировочный процесс: роль гормонов.
- ✓ Биохимические процессы в период восстановления и сверхкомпенсации.
- ✓ Принцип индивидуальности.
- ✓ Принцип сверхкомпенсации.
- ✓ Принцип перегрузки.
- ✓ Принцип специфичности.
- ✓ Принцип специализации.
- ✓ Принцип обратимости.
- ✓ Принцип цикличности.
- ✓ Интенсивность и объем тренировки
- ✓ Параметры, тренируемые с помощью разных типов физической нагрузки.
- ✓ Изменение анатомических особенностей человека под воздействием разных типов нагрузки.
- ✓ Изменение физиологических особенностей человека под воздействием разных типов нагрузки.
- ✓ Влияние разных типов физической нагрузки на умственные возможности человека (память, внимание, чувствительность и др.)
- ✓ Энергозатраты у разных видов двигательной активности.
- ✓ Роль анаэробного тренинга в общем физическом развитии человека.
- ✓ Поло-возрастные особенности анаэробного тренинга.
- ✓ Упражнения, используемые в анаэробном тренинге: базовые многосуставные, вспомогательные многосуставные, изолированные.
- ✓ Свободные веса, специальные тренажеры и вес собственного тела в анаэробном тренинге.
- ✓ Статический и динамический характер анаэробного тренинга.
- ✓ Концентрическая и эксцентрическая фаза движения и использование их в тренинге.
- ✓ Особенности тренировки на силу, массу и рельеф. Объем и интенсивность. Понятие повторения и подхода.
- ✓ Методики анаэробного тренинга: суперсеты, трисеты, круговая тренировка.
- ✓ Разминка и заминка в анаэробном тренинге.
- ✓ Понятие мышечного отказа. Подбор веса в упражнении.
- ✓ Средства повышения интенсивности нагрузки: пирамида, отдых-пауза, читинг, предварительное истощение, форсированное повторение, частичное повторение, дроп-сет.
- ✓ Понятие “сплит” и “фуллбоди” - особенности выбора режима.

- ✓ Использование экипировки.
- ✓ Тренировка грудных мышц
- ✓ Тренировка спины
- ✓ Тренировка рук (бицепс, трицепс, брахиалис)
- ✓ Тренировка плеч
- ✓ Тренировка ягодиц
- ✓ Тренировка ног (квадрицепс, бицепс, приводящие мышцы)
- ✓ Тренировка икр
- ✓ Роль аэробного тренинга в общем физическом развитии человека.
- ✓ Понятие аэробной способности.
- ✓ Максимальное потребление кислорода. Энергообмен в ходе аэробной тренировки.
- ✓ Повышение МПК с ходе тренировки.
- ✓ Представление о коридоре аэробной нагрузки.
- ✓ Параметры нагрузки: частота, интенсивность, продолжительность. Непрерывная, переменная и интервальная тренировка.
- ✓ Упражнения аэробного тренинга.
- ✓ Разминка и заминка в аэробном тренинге: особенности.
- ✓ Зоны кардионагрузки, особенности и функции:
- ✓ Протокол Табата
- ✓ Выбор времени для аэробного тренинга.
- ✓ Специфика бега как формата аэробной нагрузки.
- ✓ Марафон, полумарафон, спринт - варианты беговой нагрузки и особенности подготовки.
- ✓ Влияние бега на анатомические и физиологические особенности человека.
- ✓ Техники бега.
- ✓ Техники дыхания во время бега.
- ✓ Экипировка для бега.
- ✓ Информационные технологии для бега.
- ✓ Рефлексы растяжения и сокращения мышц.
- ✓ Динамическая и статическая растяжка. Активная и пассивная растяжка.
- ✓ Реципрокное ингибирование.
- ✓ Коактивация.
- ✓ Проприоцептивное улучшение нервно-мышечной передачи.
- ✓ Направленность на определенные мышечные группы.
- ✓ Принцип перерастяжения.
- ✓ Временные параметры стрейч-тренировки - длительность, период отдыха, время на восстановление, частота тренировок и др.
- ✓ Особенности методик стрейч-тренировок. Анатомически правильная растяжка.
- ✓ Предотвращение травм и разрывов в ходе стрейчинга.
- ✓ Варианты упражнений на развитие гибкости.
- ✓ Противопоказания и показания к физической активности при различных травмах и повреждениях.

- ✓ Противопоказания и показания к физической активности при беременности.
- ✓ Тренировка при травме спины.
- ✓ Тренировка при повреждении суставов.
- ✓ Тренировка при повреждении конечностей.
- ✓ Тренировка при травме шеи и, или черепа.
- ✓ Тренировка при беременности.
- ✓ Контроль прогресса и уровня физического развития: цель, принципы, методики.
- ✓ Дневник тренировок (онлайн, офлайн).
- ✓ Способы функционального тестирования.
- ✓ Нормативы для различных социальных групп.

### **Раздел 3. Специфика работы с клиентами**

Тема 1: «Психология здорового образа жизни».

Тема 2: «Постановка цели работы с клиентом. Типы клиентов и запросов в health-коучинге».

Тема 3: «Осознанность и чувствительность. Практике mindfulness».

Тема 4: «Психология пищевого поведения в норме. Работа с перееданием».

Тема 5: «Психология нарушений пищевого поведения. Инструменты диагностики и способы организации работы».

Тема 6: «Здоровый сон. Эффективное восстановление».

Тема 7: «Мотивационное интервью».

Тема 8: «Привычки с точки зрения психологии. Формирование и разрушение привычек».

Тема 9: «Модель уровней изменения поведения. Коучинг здоровья. Ч. 1».

Тема 10: «Модель уровней изменения поведения. Коучинг здоровья. Ч. 2».

Тема 11: «Методы работы с клиентами с изменённым пищевым поведением».

Тема 12: «Разработка стратегии и тактики работы с клиентом».

Тема 13: «Работа с клиентами с легкой степенью алкогольной зависимости и табакокурением».

Тема 14: «Техники и приемы управления стрессом».

Тема 15: «Техники и приемы управления энергией».

### **Вопросы, раскрывающие содержание раздела:**

- ✓ Роль личности в следовании ЗОЖ:
- ✓ Роль окружения и среды в формировании здоровых привычек.
- ✓ Модели здоровья и критерии здорового образа жизни.
- ✓ Биологические, психологические и социальные критерии.
- ✓ Темная сторона ЗОЖ и нарушения восприятия тела
- ✓ Постановка цели (правила и этапы).
- ✓ Алгоритм работы с клиентом.
- ✓ Вопросы на прояснение проблемы.
- ✓ Коучинговые продвигающие вопросы.

- ✓ Типология запросов и клиентов в health коучинге.
- ✓ Понятие майндфулнес. Специфика состояния.
- ✓ Роль майндфулнес в поддержании здоровья.
- ✓ Практика майндфулнес - основы.
- ✓ Формальная и неформальная медитации.
- ✓ Body Scan
- ✓ Осознанное дыхание
- ✓ Осознанное присутствие
- ✓ Представления о нормальном пищевом поведении.
- ✓ Социальная и психологическая функции питания.
- ✓ Эмоциональное и внешнее переедание.
- ✓ Методы диагностики особенностей пищевого поведения.
- ✓ Роль пищевого выбора в пищевом поведении.
- ✓ Интуитивное питание.
- ✓ Рациональное питание.
- ✓ Диетическое питание.
- ✓ Оценка состояния голода.
- ✓ Клинические формы расстройств пищевого поведения и их диагностика:
- ✓ Психологические особенности людей, склонных к расстройствам пищевого поведения.
- ✓ Ограничения health коуча в возможности работать с расстройствами пищевого поведения.
- ✓ Предпосылки к формированию нарушений пищевого поведения у здоровых людей.
- ✓ Мотивы окружения к поддержанию лишнего веса клиента.
- ✓ Роль сна в поддержании физического и эмоционального здоровья.
- ✓ Орагическая и психологическая природа нарушений сна.
- ✓ Ритуалы перехода ко сну и пробуждения.
- ✓ Роль пространства и организации сна.
- ✓ Приемы восстановления глубокого сна.
- ✓ Современные технологии восстановления сна
- ✓ Понятие привычки. Отличие вредной привычки от зависимости.
- ✓ Механизмы закрепления привычки: поведенческие и мозговые.
- ✓ Техники разрушения вредных привычек.
- ✓ Техники закрепления полезных привычек.
- ✓ Специфика изменения привычек, основанных на удовольствии.
- ✓ Эффект “какого черта” и его преодоление.
- ✓ Организация процесса изменения привычек, вспомогательные инструменты.
- ✓ Определение стресса.
- ✓ Позитивная роль стресса для здоровья и благополучия человека.
- ✓ Хронический дистресс: симптомы, особенности протекания.
- ✓ Факторы, усиливающие и ослабляющие влияние стресса на человека.
- ✓ Уровни управления стрессом
- ✓ Источники физической и психической энергии.

- ✓ Методы самодиагностики уровня энергии.
- ✓ Отдых и восстановление. Дыхание и энергия.
- ✓ Анализ каналов “утечки” энергии.
- ✓ Анализ источников восполнения энергии.
- ✓ Депрессия как состояние недостатка энергии.

#### **Раздел 4. Рост продаж**

Тема 1: «Особенности маркетинга и продаж в индустрии здоровья,

Тема 2: «Wellness», «Fitness». Стратегия и позиционирование. Портрет ЦА. Анализ конкурентов».

Тема 3: «Создание УТП».

Тема 4: «Эффективные посадочные страницы».

Тема 5: «Реклама в Интернете. Контекст, медийная реклама».

Тема 6: «Аналитика как важнейший элемент маркетинга».

Тема 7: «Social Media Marketing».

Тема 8: «Контент-маркетинг. PR».

Тема 9: «E-mail маркетинг».

Тема 10: «Ведение клиента. Клиентский отдел».

Тема 11: «Как стать брендом?»

Тема 12: «Сетевой маркетинг».

Тема 13: «Нетворкинг».

#### **Вопросы, раскрывающие содержание раздела:**

- ✓ проведение интервью с клиентами;
- ✓ создание своего собственного бренда
- ✓ продвижение своего собственного бренда;
- ✓ создание персонального веб-сайт
- ✓ продвижение персонального веб-сайт его в Интернете;
- ✓ Поиск клиентов
- ✓ Продаважа клиентам своих услуги.

#### **Раздел 5. Итоговая аттестация**

С целью получения объективной оценки уровня компетентности у слушателей учебного курса, проводится итоговая аттестация. При проведении итоговой аттестации слушателям предлагаются структурированные тестовые вопросы. Успешное прохождение теста предполагает полное усвоение всех разделов курса и развитие достаточного уровня компетенции, необходимого для применения полученных знаний, умений и навыков.

По итогам обучения слушателям выдаются электронные сертификаты о прохождении учебной программы.



#### 4. Учебно – методическое обеспечение программы «Консультант персонального здоровья и благополучия (Health Coach)»

##### Раздел 1. Рациональное питание

###### Форма занятий:

- лекционное занятие (28 часов)
- семинарские занятия (14 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 тп.)
- ✓ приёмы создания ситуации комплексного и индивидуального выбора

###### Дидактический материал:

- ✓ Экспресс-тест здоровых и нездоровых привычек питания.
- ✓ Обзор гаджетов и приложений для контроля рациона.
- ✓ Форма «Дневник питания».
- ✓ Клиентские дневники питания (кейсы).
- ✓ Инфографика о процессе пищеварения.
- ✓ Таблицы аминокислотного состава растительных и животных продуктов.
- ✓ Перечень продуктов с сортировкой по макронутриентам.
- ✓ Таблицы содержания жирных кислот в продуктах.
- ✓ Таблица содержания разных сахаров в продуктах питания.
- ✓ Таблица типов углеводов.
- ✓ Таблица гликемического индекса продуктов.
- ✓ Таблицы потребности в микронутриентах (витаминах и минералах).
- ✓ Схема группировки продуктов питания «Часто» - «Иногда или немного» - «Редко».
- ✓ Инфографика: «Как правильно читать этикетки».
- ✓ Инфографика по теме «Овощи и фрукты».
- ✓ Инфографика по теме «Зерновые культуры».
- ✓ Инфографика «Продукты-антиоксиданты».
- ✓ Инфографика «Питание при беременности».
- ✓ Примеры меню для диетических столов при разных заболеваниях.
- ✓ Схема приема спортивного питания.
- ✓ Виды протеина – таблица.
- ✓ Инфографика по теме БАД и функционального питания.

- ✓ Мякинчиков Е.Б., Селуянов В.Н. «Некоторые аспекты оздоровляющего воздействия физических упражнений на организм человека» журнал «Аэробика», 2008 г.
- ✓ Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. Тхоревский В.И. Калашников Д.Г., «ФРАНТЭРА» 2003г.
- ✓ Учебное пособие для ВУЗов «Спортивная физиология». И.И. Земцова Изд.: Олимпийская лит-ра, 2010 год.
- ✓ Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры. (Методические рекомендации). Моргунов Ю.А., Федоров А.В., Петров С.А., МГТУ «МАМИ», 2009, 32с.
- ✓ <http://fitseven.ru/fit-lifestyle/motivatsia/vliyanie-fitnessa-na-mozg>
- ✓ Талибов А.Х. Закономерности адаптации сердечно-сосудистой системы спортсменов к физическим нагрузкам на различных этапах многолетней подготовки. Дисс.д.биол.н.
- ✓ Слимейкер Роб, Браунинг Рэй С47 Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулума», 2007. - 328 с.
- ✓ Орлов Р. В. Легкая атлетика Краткая спортивная энциклопедия. Издательство: Олимпия Пресс , 2006 год.

#### **Техническое оснащение занятий:**

- вебинарная комната или конференц-комната (веб-страница, на которой проводится вебинар, онлайн-конференция)
- портал <http://academia.healthkurs.ru/> (служит личным кабинетом для участников курса Health Coach, платформой для хранения записей вебинаров, дополнительных материалов по проведенным лекциям, авторские профессиональные программы и тп.)
- портал [ahp.ru](http://ahp.ru) (информационная веб-страница)
- портал для проведения итоговой аттестации (веб-страница, на которой находятся структурированные тесты для каждого модуля сертификационной программы)
- записи вебинаров (видеоматериалы)

#### **Формы подведения итогов:**

- ✓ структурированные тестовые вопросы
- ✓ итоговое сертификационное задание (кейс – составление рациона)

## **Раздел 2. Функциональные тренировки**

#### **Форма занятий:**

- лекционное занятие (28 часов)
- семинарские занятия (14 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 тп.)
- ✓ приёмы создания ситуации комплексного и индивидуального выбора

## **Дидактический материал:**

- ✓ Мышцы . Анатомия. Дви же ия. Тестирование / Клаусетер Валериус; пер. с ан гл . под ред. М.Б . Цыкунова. - М.: Практическая медицин а, 2015. - 432 . - оп. тит. англ.
- ✓ Анатомия человека. Иллюстрированный атлас.
- ✓ Статьи по темам: мышечная ткань, связки, костная ткань. Строение опорно-двигательного аппарата.
- ✓ Бочаров М. И. Частная биомеханика с физиологией движения [Текст] : монография / М. И. Бочаров. – Ухта : УГТУ, 2010. – 235 с. ил.
- ✓ Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. М.: Наука, 1990. С. 373-392.
- ✓ Статьи по теме лекции: дыхательная система, сердено-сосудистая система, энергообмен в мышцах при движении, роль ЦНС в управлении движением.
- ✓ Коваленко Т. Г. Медико-биологические основы физической культуры: учебно-методическое пособие / Т. Г. Коваленко, О. А.Моисеева, Е. И. Кузнецова. – Волгоград: Изд-во Волгоградского гос. ун-та, 1999.
- ✓ Куликов В.М. Научно-биологические, социальные и теоретико-методические основы физической культуры. Гродно, 2007.
- ✓ Эндокринная система, спорт и двигательная активность. Перевод с англ./под ред. У.Дж. Кремера и А.Д. Рогола. - Эб4 Издательство: Олимп. литература, 2008 год. [http://pdf-knigi.com/1218/180568/Endokrinnai\\_sistema,\\_sport\\_i\\_d.pdf](http://pdf-knigi.com/1218/180568/Endokrinnai_sistema,_sport_i_d.pdf)
- ✓ Статья «Биологические основы физической культуры»
- ✓ Холодов Ж.К.«Теория и методика спорта»: учебное пособие для училищ олимпийского резерва- М., 2013.
- ✓ Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке «Оздоровительный фитнес» Киев- 2012.
- ✓ Мякинчиков Е.Б., Селуянов В.Н. «Некоторые аспекты оздоровляющего воздействия физических упражнений на организм человека» журнал «Аэробика», 2008 г.
- ✓ Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. Тхоревский В.И. Калашников Д.Г., «ФРАНТЭРА» 2003г.
- ✓ Учебное пособие для ВУЗов «Спортивная физиология». И.И. Земцова Изд.: Олимпийская лит-ра, 2010 год.
- ✓ Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры.

- (Методические рекомендации). Моргунов Ю.А., Федоров А.В., Петров С.А., МГТУ «МАМИ», 2009, 32с.
- ✓ <http://fitseven.ru/fit-lifestyle/motivatsia/vliyanie-fitnessa-na-mozg>
  - ✓ Талибов А.Х. Закономерности адаптации сердечно-сосудистой системы спортсменов к физическим нагрузкам на различных этапах многолетней подготовки. Дисс.д.биол.н.
  - ✓ Слимейкер Роб, Браунинг Рэй С47 Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулома», 2007. - 328 с.
  - ✓ Орлов Р. В. Легкая атлетика Краткая спортивная энциклопедия. Издательство: Олимпия Пресс , 2006 год.
  - ✓ Профилактика развития заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры: Метод. рекомендации / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, - М.: БГМУ, 2005. – 19 с.
  - ✓ Теория и методы обучения легкой атлетике. Редактор: Г.В. Грецов Изд.: Академия, 2013 год. [http://sportwiki.to/Легкая\\_атлетика:\\_обучение](http://sportwiki.to/Легкая_атлетика:_обучение)
  - ✓ От 800 метров до марафона / Джек Дэниелс ; пер. с англ. Михаила Фербера ; под ред. [Юрия Виноградова и Анатолия Ефимова]. — 2-е изд. — М. : Манн, Ива- нов и Фербер , 2014. — 314 с. — (Спорт-драйв)
  - ✓ Ваш первый марафон. Как финишировать с улыбкой: полное руководство / Грете Вайтц, Глория Авербух. Под ред. засл. тренера России, д. п. н., проф. А. И. Полунина. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. (Спорт-драйв).
  - ✓ Дрейер, Дэнни Д73 Ци-бег. : пер. с англ. - Мурманск : Тулома (ИП Немцов), 2008. - 256 с.
  - ✓ Лидьярд, А. Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / Артур Лидьярд, Гарт Гилмор; пер. с англ. В. Б. Розова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. –352 с.
  - ✓ М. Дж. Алтер Наука о гибкости. - Издательство "Олимпийская литература", 2001. – с.430.
  - ✓ Нельсон А. Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. Минск: Поппури, 2008.
  - ✓ Цацулин П. Растяжка расслаблением. М.: АСТ, 2007. — 56 стр.
  - ✓ Освальд К., Баско С. Стретчинг для всех. Простые упражнения на растяжку. Эксмо, 2004. — 192 с. — ISBN: 5-04-007883-8.
  - ✓ Крам. К.Физкультура во время беременности для чайников, электронная книга.

#### **Техническое оснащение занятий:**

- вебинарная комната или конференц-комната (веб-страница, на которой проводится вебинар, онлайн-конференция)
- портал <http://academia.healthkurs.ru/> (служит личным кабинетом для участников курса Health Coach, платформой для хранения записей вебинаров, дополнительных материалов по проведенным лекциям, авторские профессиональные программы и тп.)
- портал [ahp.ru](http://ahp.ru) (информационная веб-страница)

- портал для проведения итоговой аттестации (веб-страница, на которой находятся структурированные тесты для каждого модуля сертификационной программы)
- записи вебинаров (видеоматериалы)

#### **Формы подведения итогов:**

- ✓ структурированные тестовые вопросы
- ✓ итоговое сертификационное задание (кейс – составление рациона)

### **Раздел 3. Специфика работы с клиентами**

#### **Форма занятий**

- лекционное занятие (30 часов)
- семинарские занятия (8 часов): лекция/семинар

#### **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 тп.)
- ✓ приёмы создания ситуации комплексного и индивидуального выбора

#### **Дидактический материал:**

- ✓ Психология здоровья (Под ред. Г.С. Никифорова, 2006)
- ✓ Сборник материалов конференции «Психология здоровья», 2011
- ✓ Лекция «Психологические аспекты формирования здорового образа жизни у населения»
- ✓ Ярославский педагогический вестник № 2–2010 «Подходы к единому понятию здорового образа жизни»
- ✓ Т. Ф. Орехова «Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования»
- ✓ Ю.Г. Фролова «психосоматика и психология здоровья» учебное пособие
- ✓ И. Г. Малкина-Пых «Психосоматика справочник практического психолога»
- ✓ Презентация «Этап работы с клиентом»
- ✓ Стенограмма занятия по психотерапии
- ✓ Техники НПП - полный список
- ✓ Выступление Сергановой К.С. по теме: «Анорексия и булимия в краткосрочной стратегической терапии (из опыта работы)»
- ✓ Тест Фагерстрема на определение никотиновой зависимости
- ✓ Александр Лоуэн Лесли Лоуэн Сборник биоэнергетических опытов

- ✓ Статья Психотехники по формированию стрессоустойчивости личности к экстремальным ситуациям
- ✓ Статья Сталкинг энергии
- ✓ Таблиц Работа с телом в психотерапии
- ✓ Презентация Self-coaching GROW

#### **Техническое оснащение занятий:**

- вебинарная комната или конференц-комната (веб-страница, на которой проводится вебинар, онлайн-конференция)
- портал <http://academia.healthkurs.ru/> (служит личным кабинетом для участников курса Health Coach, платформой для хранения записей вебинаров, дополнительных материалов по проведенным лекциям, авторские профессиональные программы и тп.)
- портал ahir.ru (информационная веб-страница)
- портал для проведения итоговой аттестации (веб-страница, на которой находятся структурированные тесты для каждого модуля сертификационной программы)
- записи вебинаров (видеоматериалы)

#### **Формы подведения итогов:**

- ✓ итоговое сертификационное задание (кейс – составление рациона)

### **Раздел 4. Рост продаж**

#### **Форма занятий:**

- лекционное занятие (24 часов)
- семинарские занятия (10 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 тп.)
- ✓ приёмы создания ситуации комплексного и индивидуального выбора

#### **Дидактический материал:**

- ✓ Контент-маркетинговая стратегия Шаблон
- ✓ ТОП-100+ статей по SMM
- ✓ Статья Возможности таргетинга в соцсетях

#### **Техническое оснащение занятий:**

- вебинарная комната или конференц-комната (веб-страница, на которой проводится вебинар, онлайн-конференция)
- портал <http://academia.healthkurs.ru/> (служит личным кабинетом для участников курса Health Coach, платформой для хранения записей вебинаров, дополнительных материалов по проведенным лекциям, авторские профессиональные программы и тп.)
- портал ahir.ru (информационная веб-страница)
- портал для проведения итоговой аттестации (веб-страница, на которой находятся структурированные тесты для каждого модуля сертификационной программы)
- записи вебинаров (видеоматериалы)

**Формы подведения итогов:**

- ✓ структурированные тестовые вопросы
- ✓ итоговое сертификационное задание (кейс – составление рациона)