

Общество с ограниченной ответственностью
«Диет-эксперт»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Оксенюк О.П.
14.09.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
«Интегративный специалист по питанию и здоровому образу жизни»

Трудоемкость программы: 250 академических часов
Документ о квалификации: Диплом о профессиональной переподготовке
Форма обучения: заочная с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

г. Тольятти, 2026

Контур Кристо

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
1.1.1 Нормативная база	2
1.1.2 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы	3
1.1.3 Объём и срок освоения программы	3
1.1.4 Форма обучения	3
1.1.5 Режим занятий	3
1.1.6 Особенности организации образовательного процесса	3
1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	4
1.2.1 Цель	4
1.2.2 Задачи	4
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
1.3.1 Учебный план	5
1.3.2 Рабочие программы модулей	8
1.3.3 Календарный учебный график	23
1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ	25
1.4.1 Область профессиональной деятельности	25
1.4.2. Планируемые результаты освоения программы	25
РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	31
2.1.1 Материально-техническое обеспечение	31
2.1.2 Кадровое обеспечение	32
2.1.3 Информационно-методическое обеспечение	32
2.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	
2.2.1 Форма аттестации и оценка качества освоения программы	34
2.2.2 Методические материалы	35
2.3 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	37

РАЗДЕЛ № 1.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Интегративный специалист по питанию и здоровому образу жизни» (далее – программа) направлена на формирование у обучающихся профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности в области здорового образа жизни человека, немедикаментозного (не лечебного) оздоровления организма.

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки по данному направлению подготовки, профилю и включает в себя: учебный план; рабочие программы учебных дисциплин и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся, а также календарный учебный график и методические и оценочные материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии.

Программа направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации.

Программа профессиональной переподготовки направлена на формирование компетенций обучающихся для выполнения нового вида профессиональной деятельности в области интегративного подхода к немедикаментозному (не лечебному) оздоровлению организма, долголетию, формированию здоровых привычек. Лицо, освоившее данную программу, понимает механизмы здорового питания, мотивы выбора пищи человеком, определяет системы питания, стратегии питания человека и восполнения дефицитов микро- и макроэлементов в организме человека.

Актуальность программы обусловлена большой востребованностью среди населения в знании правил и принципов здорового питания, порядка оздоровления организма и поддержание здорового состояния через правильное питание, восполнение дефицитов и здоровый образ жизни.

Обучающиеся в результате овладеют универсальными, общепрофессиональными и профессиональными компетенциями в области питания и среды обитания человека.

Программа способствует развитию теоретического мышления, стремления к поисковой, исследовательской и творческой деятельности при решении поставленных теоретических и практических задач на основе воспитания творческой личности, способной к самоопределению, самоуправлению и самореализации.

1.1.1. Нормативно-правовая база

Контур.Программы

Программа разработана в соответствии с требованиями:

взаимодейств

ООО "БИЗНЕС-КОНСЕРТИ"
ОКСЕНИК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

- Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства образования и науки РФ от 24.03.2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- методическими рекомендациями по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствия профессиональных стандартов (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 января 2015 г. №ДЛ-1/05);
- приказа Минобрнауки России от 29.07.2020 г. № 839 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология».
- профессионального стандарта «Психолог-консультант», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 г. № 537н.

1.1.2. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы

К освоению программы допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

1.1.3. Объем и срок освоения программы

Объем программы - 250 часов.

Срок освоения программы - 9 недель.

1 академический час - 45 минут.

1.1.4. Форма обучения

Программа реализуется в заочной форме, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

1.1.5 Режим занятий

Еженедельно открывается доступ к лекционному материалу, дается задание для самостоятельной работы, организуются практические занятия.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса

включает практические занятия (вебинары), размещенные в СДО. Самостоятельная работа обучающегося заключается в выполнении практических заданий, тестов, размещенных в СДО на странице урока в личном кабинете обучающегося.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1.2.1 Цель программы

Целью программы является формирование у обучающегося компетенций, необходимых для осуществления нового вида профессиональной деятельности и решения практических задач в области интегративного подхода к здоровому образу жизни, приобретение новой квалификации.

Переподготовка осуществляется посредством формирования практических навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности в качестве консультантов по управлению персональным здоровьем и благополучием, которая включает подготовку по рациональному питанию, фитнесу, психологии изменения поведения.

1.2.2. Задачи программы

1. Способствовать приобретению знаний, умений и навыков для построения рациона питания и восполнения дефицитов.

2. Сформировать профессиональные компетенции, обеспечивающие эффективное решение практических задач в области интегративного подхода к питанию и здоровому образу жизни человека.

3. Способствовать приобретению обучающимися навыков мышления в сфере определения потребностей клиентов.

4. Способствовать освоению методов выхода клиентов из систематического переедания.

5. Сформировать знания, умения и навыки для применения прикладных способов стабилизации положительного состояния в психической, эмоциональной и физической сфере человека.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

Учебный план определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных видов учебной деятельности обучающихся и формы аттестации

№ пп	Наименования модулей и уроков	Всего, ак. час.	Теория, ак.час	Практиче ские занятия, ак. час	Самосто ятельная работа, ак. час	Форма контроля
1.	Модуль № 1. Интегративный подход к питанию при коррекции веса	77	8,9	6,1	62	
1.1	Урок № 1. Интегративный подход к питанию и здоровому образу жизни. Введение в профессию	3,3	0,3	-	3	
1.2	Урок № 2. Дефициты в организме. Причинно- следственная связь	3,5	0,5	-	3	
1.3	Урок № 3. Наука о белках: фундамент рационального питания	5,2	1,2	-	4	
1.4	Урок № 4. Наука об углеводах: фундамент рационального питания	4,9	0,9	-	4	
1.5	Урок № 5. Наука о жирах: фундамент рационального питания	4,3	0,3	-	4	
1.6	Урок № 6. Механизмы развития избыточного веса и ожирения	4,7	0,7	-	4	
1.7	Урок № 7. Биохакинг стройного и здорового тела	4,9	0,9	-	4	
1.8	Урок № 8. Составление базового рациона	4,8	0,8	-	4	ПА
1.9	Урок № 9. Избыточная масса тела. Подходы к коррекции	4,8	0,8	-	4	
1.10	Урок № 10. Дефицит массы тела. Подходы к коррекции.	4,2	0,2	-	4	
1.11	Урок № 11. Нюансы работы с беременными и кормящими женщинами	4,4	0,4		4	

Контур Кристо

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНИЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

1.12	Урок № 12. Питание «До/во время/после тренировки»	4,4	0,4	-	4	
1.13	Урок № 13. Сбор анамнеза и анкетирование	4,6	0,6	-	4	
1.14	Урок № 14. Про низкокалорийность и симптомы, возникающие при улучшении питания	3	-	-	3	
1.15	Урок № 15. «Молочка: за и против»	3,9	0,9	-	3	
1.16	Урок № 16. Вебинар с экспертом Ольгой Симоновой	4,9	-	1,9	3	
1.17	Урок № 17. Вебинар с Екатериной Оксенюк	4,6	-	1,6	3	
1.18	Тест для самопроверки	2,6	-	2,6	-	
2.	Модуль № 2. Анализы и нутритивная коррекция дефицитов	68	11,9	8,1	48	
2.1	Урок № 1. Правила подготовки и сдачи анализов	3,2	0,2	-	3	
2.2	Урок № 2. Общий анализ крови. Показатели. Расшифровка. Тактика	5,3	1,3	-	4	
2.3	Урок № 3. Витамины и минералы: дефициты и методы коррекции	4,1	1,1	-	3	
2.4	Урок № 4. Гормоны крови и слюны	4,1	1,1	-	3	
2.5	Урок № 5. Биохимия крови. Показатели. Расшифровка. Тактика	4,2	1,2	-	3	
2.6	Урок № 6. Витаминотерапия	6,1	2,1	-	4	
2.7	Урок № 7. Копрограмма кала	4,6	0,6	-	4	
2.8	Урок № 8. Протокол восполнения дефицитов	4,4	0,4	-	4	ПА
2.9	Урок № 9. Работа с фокус-группой. Практическая часть	4,4	-	0,4	4	ПА
2.10	Урок № 10. Как снизить холестерин	5,1	2,1	-	3	
2.11	Урок № 11. Реабилитация сосудов	5,8	1,8	-	4	
2.12	Урок № 12. Вебинар с Екатериной Оксенюк	4,6	-	1,6	3	
2.13	Урок № 13. Вебинар с экспертом Ольгой Симоновой	4,9	-	1,9	3	

Контур КРИПТО

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

2.14	Урок № 14. Вебинар с Екатериной Оксенюк	5	-	2	3	
2.15	Тест для самопроверки	2,2	-	2,2	-	
3.	Модуль № 3. Питание и протоколы нутритивной поддержки при различных состояниях	68	7,6	8,4	52	
3.1	Урок № 1. Физиология здорового пищеварения	5,5	1,5	-	4	
3.2	Урок № 2. Здоровье щитовидной железы	6,2	2,2	-	4	
3.3	Урок № 3. Стресс-менеджмент	5,4	1,4	-	4	
3.4	Урок № 4. Инсулинорезистентность	4,4	0,4	-	4	
3.5	Урок № 5. Сахарный диабет 2 типа	4,4	0,4	-	4	
3.6	Урок № 6. Подагра	4,2	0,2	-	4	
3.7	Урок № 7. Заболевания органов пищеварения	3,1	0,1	-	3	
3.8	Урок № 8. Гастрит	4,2	0,2	-	4	
3.9	Урок № 9. Детоксикация печени	3,5	0,5	-	3	
3.10	Урок № 10. Закисление и раскисление организма	3,7	0,7	-	3	
3.11	Урок № 11. Мусульманский пост	3	-	-	3	
3.12	Урок № 12. Питание в Православный пост	3	-	-	3	
3.13	Урок № 13. Реабилитация ЖКТ	3	-	-	3	
3.14	Урок № 14. Вебинар с Ольгой Симоновой	5	-	2	3	
3.15	Урок № 15. Вебинар с Екатериной Оксенюк	5	-	2	3	
3.16	Промежуточная аттестация	4,4	-	4,4	-	ПА
4.	Модуль № 4. Психологическая коррекция нарушений в пищевом поведении	33	3,9	2	27,1	
4.1	Урок № 1. Формирование культуры питания	4,3	0,8	-	3,5	
4.2	Урок № 2. Почему тело «стремится в толстую жизнь»	4	0,4	-	3,6	
4.3	Урок № 3. Когда еда больше, чем еда	3,4	0,4	-	3	
	Урок № 4. Техника формирования доверительного контакта с клиентом/пациентом	3,6	0,6	-	3	

Контур Кристо

владелец

ООО "ДИЕТОЭКСПЕРТ"
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

4.5	Урок № 5. Типы и психотипы клиентов	4,4	0,4	-	4	
4.6	Урок № 6. Формирование здоровой мотивации и психологии стройной личности	4,7	0,7	-	4	
4.7	Урок № 7. Техника выведения клиента из срыва	3,6	0,6	-	3	
4.8	Урок № 8. Вебинар с Ольгой Симоновой	5	-	2	3	
5.	Итоговая аттестация	4	-	4	-	
6.	ИТОГО:	250	32,3	28,6	189,1	

ПА – промежуточная аттестация, ИА – итоговая аттестация

1.3.2. Рабочие программы модулей

Модуль № 1. Интегративный подход к питанию при коррекции веса

Цели:

- Изучить понятие, предмет, объект и задачи интегративного подхода к питанию и здоровому образу жизни;
- Познакомиться с правовыми аспектами работы интегративного специалиста;
- Изучить симптомы и признаки развития дефицитов;
- Изучить понятие и виды белков, жиров и углеводов;
- Изучить механизмы развития избыточного веса и ожирения.

Урок № 1. «Интегративный подход к питанию и здоровому образу жизни». Введение в профессию

Теория: Профессия интегративного специалиста по питанию и здоровому образу жизни. Понятие интегративного подхода. Предмет, объект и задачи интегративного подхода. Понятие физического здоровья. Правовые аспекты работы интегративного специалиста. Миссия интегративного специалиста.

Урок № 2. Дефициты в организме. Причинно-следственная связь

Теория: Симптомы и признаки развития дефицитов. Причины неадекватности обеспеченности организма витаминами. Сельское хозяйство и ксенобиотики в пище.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 2 «Дефициты в организме» в формате PDF.

Урок № 3. Наука о белках: фундамент рационального питания

Теория: Понятие и виды белков. Виды и свойства аминокислот. Оптимальные показатели уровня белка в организме. Симптомы белковой недостаточности. Суточная потребность организма в белке. Мониторинг и осознанное питание.

Контур.Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

ОКСЕНИЙ ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

Основные функции белка. Дополнительные источники протеина и функциональное питание. Разбор случая из практики. Причины недостаточности белка в организме.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 3 «Наука о белках: фундамент рационального питания» в формате PDF.

Домашнее задание:

1. Проанализируйте вечером свой рацион за день. Посчитайте, сколько белка в течение дня вы съедаете.

2. Решите тест для самопроверки.

Примерные вопросы теста:

1. Суточная потребность белка среднестатистического человека составляет:

Выберите один правильный ответ

А) 1,2 гр на 1 кг веса

Б) 0,9 гр на 1 кг веса

В) 1,5 гр на 1 кг веса

2. К незаменимым аминокислотам относятся:

А) фенилаланин, лизин, триптофан

Б) тирозин, глицин, глутаминовая кислота

Урок № 4. Наука об углеводах: фундамент рационального питания

Теория: Классификация углеводов. Клетчатка. Основные биологические функции углеводов. Суточное потребление углеводов. Нарушения углеводного обмена. Инсулинорезистентность. Сахар и женское здоровье. Гликация. Сахар и микробиота. Скачки глюкозы и инсулиновая реакция. Натуральные заменители сахара.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 4 «Наука об углеводах. Фундамент рационального питания» в формате PDF.

Домашнее задание:

1. Проанализируйте свой рацион, какие углеводы в нем преобладают.

2. Решите тест для самопроверки.

Примерные вопросы теста:

1. Олигосахариды, полисахариды относятся к:

А) простым углеводам

Б) сложным углеводам

2. Процесс вступления молекул сахара в реакцию с белками, заставляя белки образовывать сшивки и терять свою функциональность, называют:

А) кандидоз

Б) гликация

В) гипогликемия

Урок № 5. Наука о жирах: фундамент рационального питания

Теория: Функции жиров. Стероидогенез в организме. Строение жирных кислот. Виды жиров в продуктах питания. Полезные жиры в питании.

Рекомендации ВОЗ. Суточное потребление жиров.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 5 «Наука о жирах: фундамент рационального питания» в формате PDF.

Домашнее задание:

1. Проанализируйте свой рацион в плане потребления жиров.
2. Решите тест.

Примерные вопросы теста для самопроверки.

1. Вещество, являющееся субстратом для построения половых гормонов:

- А) кортизол
- Б) холестерин
- В) прегненолон

2. Согласно рекомендациям ВОЗ рекомендуется исключить из рациона:

- А) трансжиры
- Б) животные жиры
- В) растительные жиры

Урок № 6. Механизмы развития избыточного веса и ожирения

Теория: Механизмы развития избыточного веса и ожирения. Больная и здоровая жировая ткань. Генетические аспекты ожирения. Метаболический синдром. Критерии ожирения. Индекс массы тела. Типы ожирения. Причины ожирения. Гормоны-жироксигатели. Гормоны-жироаккумуляторы.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 6 «Механизмы развития избыточного веса и ожирения» в формате PDF.

Домашнее задание:

1. Укажите ваш возраст, рост, вес, окружность каждой голени и талии.
2. Рассчитайте свой ИМТ (индекс массы тела).
3. Проведите для себя диагностику ожирения по индексу Смыкаловой.
4. Перечислите гормоны-жироксигатели и жироксигаторы.
5. Охарактеризуйте, как протекают ожирение по андронидному типу.

Урок № 7. Биохакинг стройного и здорового тела

Теория: Диагностика питания и образа жизни. Рекомендации по питанию. Сбалансированный завтрак. Количество приемов пищи. Интервальное голодание. Размер порций. Питьевой режим. Соматотропный гормон. «Совы» и «жаворонки». Искусство восстановления сна «ТТТ».

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 7 «Биохакинг стройного и здорового тела» в формате PDF.

Домашнее задание:

1. Проанализируйте свой собственный образ жизни. Какие ошибки вы выделили лично у себя?
2. Укажите допустимый размер порции для женщин и мужчин за один прием

Контур.Крипто

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"

ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

3. Через сколько времени после пробуждения человеку необходимо позавтракать?
4. В каких случаях вы порекомендуете трёхразовое питание?
5. В каких случаях вы порекомендуете пятиразовый прием пищи?

Урок № 8. Составление базового рациона

Теория: Пример рациона. Рецепты. Перекусы. Десерты. Рекомендации к рациону.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 8 «Составление базового рациона» в формате PDF.

Промежуточная аттестация:

Составьте персональную программу питания для себя. Оформите ее по всем правилам. Прикрепите ее в формате Word.

Урок № 9. Избыточная масса тела. Подходы к коррекции

Теория: Тактика при работе на программах снижения веса. Интегративный подход к снижению веса. Работа с дневником питания. Очищение организма и разгрузочные дни. Виды очистительных и разгрузочных дней. Противопоказания и показания.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 9 «Избыточная масса тела и подходы к коррекции» в формате PDF.

Домашнее задание: Составьте базовую программу для мужчины, желающего постройнеть на 15 кг, утренний подъем в 6:30.

Урок № 10. Дефицит массы тела. Подходы к коррекции.

Теория: Дефицит массы тела. Подходы к коррекции. Программа набора веса.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 10 «Дефицит массы тела. Подходы к коррекции» в формате PDF.

Домашнее задание: Составьте базовую программу питания для цели «Набор веса»: женщина 32 года, просыпается в 7:00 и засыпает в 23:00, желает набрать 5 кг.

Урок № 11. Нюансы работы с беременными и кормящими женщинами

Теория: Тактика при работе с беременными женщинами. Витамины в 1,2,3 триместрах. Критерии прибавки веса во время беременности.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 11 «Нюансы работы с беременными и кормящими женщинами» в формате PDF.

Домашнее задание: Решите тест.

Примерные вопросы теста для самопроверки.

1. Назовите рекомендуемый перечень "диетитивной" поддержки в первом триместре беременности:

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

А) фемибион 1, магний В6, витамин Д, витамин Е

Б) фемибион 2, магний В6, витамин Д, омега-3

2. Для того, чтобы избежать риска набора лишнего веса у плода, рекомендовано:

А) сократить кратность приема пищи до 3-х раз в день

Б) исключить жиры

В) исключить фрукты вечером

Урок № 12. Питание «До/во время/после тренировки»

Теория: Время для тренировок. Почему у клиента нет результата от тренировок. Правила приема пищи до и после тренировочного процесса. Чего нельзя делать перед тренировкой. Кардиотренировка утром и вечером. Силовая тренировка утром и вечером. Факторы, влияющие на процесс эффективного жиросжигания.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 12 «Питание до / во время / после тренировки» в формате PDF.

Урок № 13. Сбор анамнеза и анкетирование

Теория: Техника проведения первичной консультации (офлайн). Техника проведения первичной консультации (онлайн). Повторные консультации. Взвешивание и антропометрические измерения. Сбор анамнеза и анкетирование.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 13 «Сбор анамнеза» в формате PDF.

- Файл «Анкета» в формате Word.

Домашнее задание:

1. Заполните анкету о себе.

2. Если у вас есть жалобы по состоянию здоровья, напишите, как считаете, в чем причина возникновения этих жалоб?

Урок № 14. Протеиновые коктейли, «Низкокалорийно» - не равно полезно. Симптомы, возникающие при улучшении питания

Самостоятельная работа: Альтернативные варианты сахара. Отличие между обычным и кокосовым сахаром. Симптомы, возникающие при улучшении питания.

Урок № 15. «Молочка: за и против»

Теория: Лактазная недостаточность. Копрограмма. Симптомы индивидуальной и скрытой непереносимости молочных продуктов. Мифы о молочке.

Урок № 16. Вебинар с экспертом Ольгой Симоновой

Практическое занятие: Разбор вопросов

Урок № 17. Вебинар с Екатериной Оксеной

Контур Кристо

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"

ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированным
электронной подписью 26.09.2026

срок действия

ОКСТЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ 379894b3506ac2183d0e4

29.08.2025 - 29.11.2026

Практическое занятие: Как интегративному специалисту выйти на стабильный доход.

Тест для самопроверки

Правильных вариантов ответов в вопросе может быть один или несколько.

Примерные варианты вопросов:

1. С точки зрения общих норм права и профессиональной этики интегративный специалист в своей деятельности:

А) не имеет права ставить диагноз

Б) занимается консультированием по вопросам здорового питания, приема нутрицевтиков, составление индивидуальных рационов питания и оказывает мотивацию и поддержку клиентам

2. Раздел генетики, изучающий влияние внешних факторов на работу генов:

А) генетика

Б) эпигенетика

3. Преобладание жировой массы над мышечной по данным биоимпедансометрии называется:

А) саркопения

Б) дистрофия

4. Назовите гормоны жиросжигатели:

А) соматотропный гормон

Б) пролактин

В) кортизол

Г) тестостерон

Д) гормоны щитовидной железы

Е) витамин-гормон Д

4. Назовите гормоны жиroadкумуляторы:

А) ТТГ

Б) кортизол

В) инсулин

Г) пролактин

Д) тестостерон

Модуль № 2. Анализы и нутритивная коррекция дефицитов

Цели:

- Изучить признаки дефицита витаминов и минералов;
- Освоить тактику работы интегративного специалиста с дефицитами;
- Изучить причины заболевания сосудов, этапы повреждения сосудов.

Урок № 1. Правила подготовки и сдачи анализов

Теория: Правила сдачи анализов. Ежегодный комплексный чекап.

Дополнительные материалы:

Конспект урока № 1 «Анализы и нутритивная коррекция дефицитов» в формате PDF.

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

Документ подписан
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

Урок № 2. Общий анализ крови. Показатели. Расшифровка. Тактика

Теория: Разбор и расшифровка общего анализа крови. Разбор клинических случаев. Выявление скрытого дефицита железа по анализу. Как распознать вирусную/бактериальную инфекцию. Признаки паразитоза в ОАК. Рекомендации по быстрому восстановлению при простуде.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 2 «Общий анализ крови» в формате PDF.

Домашнее задание: Расшифруйте свой собственный ОАК. Оформите расшифровку и фото анализов в одном word-документе. Если нет своего ОАК, расшифруйте анализ из предложенного кейса: Марина, 42 года, рост 164, вес 56 кг. Жалобы: слабость, усталость, бледность кожных покровов, выпадение волос, пародонтоз, налёт на языке, запах изо рта, тяжесть после еды (особенно мяса), занимается фитнесом 2-3 раза в неделю.

Урок № 3. Витамины и минералы: дефициты и методы коррекции

Теория: Дефициты витаминов и минералов в анализах. Тактика работы интегративного специалиста с дефицитами. Понятие ферростатуса. Ферритин. Скрытые (латентные) дефициты. Подбор нутрицевтиков и дозировки. Правила сочетания БАД. Мониторинг и контроль.

Дополнительные материалы:

- Файл «Опросник «Дефицит железа» в формате PDF.

- Файл «Конспект урока № 3 «Витамины и минералы: дефициты и методы коррекции» в формате PDF.

Урок № 4. Гормоны крови и слюны

Теория: Оценка функции щитовидной железы. Пролактин. Витамин/гормон D. Паратгормон. Кортизол. Механизм образования тиреоидных гормонов. Фундамент здоровья щитовидной железы. Реабилитация при стрессе. Гормональное здоровье через ликвидацию дефицитов.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 4 «Гормоны крови и слюны» в формате PDF.

Урок № 5. Биохимия крови. Показатели. Расшифровка. Тактика

Теория: Биохимический чекап. Билирубин общий. Улучшение оттока желчи. Признаки сгущения желчи. Желчекаменная болезнь. Общий белок. Липидный спектр. Гомоцистеин. Инсулин. Здоровье сосудов.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 5 «Биохимия крови. Показатели. Расшифровка. Тактика» в формате PDF.

Урок № 6. Витаминотерапия

Теория: Базовые нутрицевтики. Формы, дозы, составы витаминов. Дефицит железа. Переносимость препаратов. Гормональное здоровье. Восстановление цикла. Мужское здоровье. Физиологические процессы детоксикации на клеточном уровне. Нутритивная помощь женщине в менопаузальный период.

Контур Кристо

Документ подписан электронной подписью 26.09.2026

срок действия

29.08.2025 - 29.11.2026

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 6 «Витаминотерапия» в формате PDF.

Домашнее задание: Расшифруйте свой БАК и гормоны. Напишите рекомендации по устранению дефицитов. Оформите работу, собрав анализы, расшифровку и рекомендации в одном word-документе. Если нет своего БАК, расшифруйте анализ из предложенного кейса и напишите рекомендации по устранению дефицитов: Марина, 42 года, рост 164, вес 56 кг. Жалобы: слабость, усталость, бледность кожных покровов, выпадение волос, пародонтоз, налет на языке, запах изо рта, тяжесть после еды (особенно мяса), занимается фитнесом 2-3 раза в неделю.

Урок № 7. Копрограмма кала

Теория: Исследование кала «Копрограмма». Общий анализ стула. Расшифровка показателей. Пищеварительные ферменты. Основа для здорового кишечника.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 7 «Копрограмма кала» в формате PDF.

Домашнее задание: Расшифруйте свою копрограмму и напишите рекомендации. Оформите работу в формате word. Если нет своего анализа, то интерпретируйте анализы из кейса: Марина, 42 года, рост 164, вес 56 кг. Жалобы: слабость, усталость, бледность кожных покровов, выпадение волос, пародонтоз, налет на языке, запах изо рта, тяжесть после еды (особенно мяса), занимается фитнесом 2-3 раза в неделю.

Урок № 8. Протокол восполнения дефицитов

Теория: Программа восполнения дефицитов. Правовые аспекты.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 8 «Протокол восполнения дефицитов» в формате PDF.

Задание для промежуточной аттестации:

Оформите свои анализы и рекомендации по восполнению дефицитов согласно навыкам, которые вы получили в уроке. Практическую работу прикрепите в документе word или pdf.

Урок № 9. Работа с фокус-группой. Практическая часть

Практическое занятие: Выстраивание работы с клиентом. Работа с фокус-группой.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 9 «Практика. Работа с фокус-группой» в формате PDF.

Домашнее задание:

1. Собрать фокус группу от 1 человека.

2. Собрать анамнез.

3. Изучить анализы и выявить дефициты.

4. Составить план восполнения дефицитов.

5. Составить план питания с учетом запроса клиентов (снижение/набор веса).

Отчет сдать по 1 человеку (отправить куратору: анамнез, анализы, расшифровку, план питания и рекомендации по восполнению дефицитов в одном документе). Работу оформите в формате word или pdf. Если у вас нет подопечного, разберите анализы из предложенного ниже кейса Эльвиры. Расскажите, что вы увидели, что насторожило и какую тактику вы готовы предложить клиенту?

Кейс Эльвиры: 26 лет, рост 170 см, вес 116 кг. Занималась персонально с тренером полгода назад, сбросила 18 кг, перестала заниматься, набрала все снова. Живет с мамой, всю жизнь была пышкой. Ее мама, бабушка тоже с лишним весом. Работа - менеджер в компании, стресс - часто, на нервах съесть весь торт. Много ходит, любит танцы, волонтер, позитивный человек. Отношений нет. Ранимая. При разговоре о лишнем весе и отношениях с мамой слёзы. Замеры: грудь 124 см, под грудью 104 см, талия 100 см, живот 120 см, бедра 134 см, волосы лезут, ногти ломаются.

Урок № 10. Как снизить холестерин

Теория: Холестерин. Стейройдогенез. Роль холестерина в организме. Частые причины повышения холестерина. Негативные эффекты статинов. Признаки дислипидемии. Признаки нарушения работы сердца и сосудов. Нормализация жирового обмена.

Урок № 11. Реабилитация сосудов

Теория: Когда сосуды подают сигнал о помощи. Заболевания сосудов в анализах. Ключевые причины заболевания сосудов. Этапы повреждения сосудов. Первая помощь при повышенном давлении. Восстановление сосудистого здоровья.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект «Программа реабилитации сосудов» в формате PDF.
- Файл «Трансфер-факторы» в формате PDF.
- Файл «Противопаразитарная программа» в формате PDF.
- Файл «Противокандидный протокол» в формате PDF.

Урок № 12. Вебинар с Екатериной Оксенюк

Практическое занятие: Клинический разбор.

Урок № 13. Вебинар с экспертом Ольгой Симоновой

Практическое занятие: Разбор вопросов.

Урок № 14. Вебинар с Екатериной Оксенюк

Практическое занятие: Клинический разбор.

Тест для самопроверки

~~Правильных вариантов ответов в вопросе может быть один или несколько.~~

Примерные варианты вопросов:

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

владделец

серийный номер
срок действия

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

1. Гормон коры надпочечников, обладает выраженным противовоспалительным действием. Регулирует уровень артериального давления, участвует в обмене белков, жиров и углеводов:

- А) инсулин
- Б) кортизол
- В) мелатонин

2. Повышение лейкоцитов, снижение лимфоцитов и нейтрофилов - это признаки:

- А) вирусной инфекции
- Б) затяжного стресса
- В) бактериальной инфекции

3. С какими добавками не рекомендуется одновременный пероральный приём железа:

- А) магний, цинк, кальций
- Б) омега-3
- В) витамин С

4. При избыточном весе рекомендуется принимать витамин D:

- А) после завтрака в 1 прием всю дозировку
- Б) в 2-3 приема в течение дня
- В) непосредственно перед сном

5. На какие дефициты указывает повышение гомоцистеина:

- А) дефицит В9, В12
- Б) дефицит белка
- В) обезвоживание

Модуль № 3. Питание и протоколы нутритивной поддержки при различных состояниях

Цели:

- Изучить физиологию здорового пищеварения;
- Изучить понятие, концепцию и формы стресса;
- Изучить заболевания органов пищеварения;
- Изучить анатомию и физиологию щитовидной железы.

Урок № 1. Физиология здорового пищеварения

Теория: Ротовая полость. Лизоцим. Анатомия пищеварительного тракта. Желудок. Профилактика рефлюкс-эзофагита. Функции соляной кислоты. Рекомендации для нормализации кислотности желудка. Нутритивная программа реабилитации ЖКТ. Рекомендации при повышенной кислотности желудка. Сфинктер Одди. Функции желчи. Противопоказания к нутритивной поддержке. Микрофлора кишечника. Патогенная флора.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 1 «Физиология здорового пищеварения» в формате

Контур.Крипто

Домашнее задание:

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 26.09.2026

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"

ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

серийный номер

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4

срок действия

29.08.2025 - 29.11.2026

1. Расскажите участникам экспериментальной группы об устройстве пищеварительного тракта. Проведите прямой эфир/вебинар или напишите серию публикаций на эту тему.

2. Решите тест для самопроверки.

Примерные вопросы теста:

1. Противопоказанием к нутритивной поддержке, направленной на активизацию желчеоттока являются:

А) желчно-каменная болезнь

Б) механические причины

2. В желудке среда:

А) щелочная

Б) кислая

3. Стимуляция функции поджелудочной железы, эмульгация жиров, всасывание кальция, выделение холестерина и выведение из организма токсичных метаболитов относятся к функции:

А) желудка

Б) желчи

В) сфинктера Одди

Урок № 2. Здоровье щитовидной железы

Теория: Анатомия и физиология щитовидной железы. Механизм образования гормонов щитовидной железы. Дефициты, которые приводят к нарушению синтеза гормонов. Дефицит йода. Методы исследования. Гипотиреоз. Гипертиреоз. Smart-диагностика. Лабораторная диагностика. Узлы щитовидной железы. Тактика при восстановлении здоровья щитовидной железы.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 2 «Здоровье щитовидной железы» в формате PDF.

- Файл «Опросник на дефицит йода» в формате PDF.

Домашнее задание:

1. Составьте протокол нутритивной коррекции для женщины с жалобами:

- утренняя отечность

- набор веса (10 кг за 6 месяцев)

- сильная усталость

- выпадение волос

- запоры

- биохимическое исследование крови прилагаются.

Оформите работу в одном word-документе.

2. Решите тест для самопроверки.

Примерные вопросы теста:

1. С точки зрения интегративной медицины объём щитовидной железы должен быть:

А) до 10 куб. см

Б) от 10 до 18 куб. см

2. Для здоровья щитовидной железы определяющее первостепенное значение

имеет здоровый уровень:

Контур.Крипто

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"

ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан электронной подписью 26.09.2026

серийный номер

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4

срок действия

29.08.2025 - 29.11.2026

А) жиров

Б) белка

В) углеводов

3. К гормонам щитовидной железы относят:

А) Т4

Б) ТТГ

В) Т3

Урок № 3. Стресс-менеджмент

Теория: Определение стресса. Концепция стресса. Формы стресса. Гормоны глюкокортикостероиды. Диагностика стресса. Стероидогенез половых гормонов. Симптомы неадекватной реакции на стресс. Повышенный кортизол. Пониженный кортизол. Первая помощь при стрессе. Тактика при работе со стрессом. Протокол стресс-менеджмента. Питание при стрессе.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 3 «Стресс-менеджмент» в формате PDF.

Домашнее задание:

1. Составьте протокол стресс-менеджмента и нутритивной поддержке женщине с такими показателями гормонов в слюне и жалобами:

- психоэмоциональная неустойчивость
- раздражительность
- срывы на близких
- ускоренное старение и увядание кожи

2. Составьте протокол стресс-менеджмента и нутритивной поддержке мужчине с такими показателями гормонов в слюне и жалобами:

- сложно просыпаться по утрам
- с вечера много тревожных мыслей
- пониженное давление
- повышенная потребность в кофе (выпивает 4-5 чашек в день)

Урок № 4. Инсулинорезистентность

Теория: Физиология выработки инсулина. Функции инсулина. Инсулинорезистентность. Питание при инсулинорезистентности. Нутритивная коррекция инсулинорезистентности. Тактика при низком уровне инсулина.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 4 «Питание при инсулинорезистентности» в формате PDF.

Домашнее задание:

1. Перечислите 10 продуктов, имеющих низкий инсулиновый индекс.
2. Перечислите 10 продуктов, имеющих высокий инсулиновый индекс.

Урок № 5. Сахарный диабет 2 типа

Теория: Физиология выработки глюкозы. Функции глюкозы. Сахарный диабет 2 типа. Симптомы и признаки СД2. Причины развития СД 2. Лабораторная диагностика. Гестационный диабет беременных. Питание при СД2.

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

Генетические и эпигенетические аспекты. Тактика для нормализации углеводного обмена.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 5 «Питание при диабете 2 типа» в формате PDF.

Домашнее задание:

Какие рекомендации в питании вы дадите человеку, имеющему повышенную глюкозу в крови?

Урок № 6. Подагра

Теория: Симптомы и признаки заболевания. Факторы риска развития подагры. Патогенез заболевания. Тактика при подагре.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 6 «Подагра» в формате PDF.

- Файл «Конспект «Реабилитация суставов» в формате PDF.

Домашнее задание:

У вашего клиента фокус-группы в анализах отмечено повышение мочевой кислоты. Жалобы на отёк и болезненность большого пальца ноги. Напишите, какое заболевание Вы предполагаете? Какие рекомендации получит Ваш клиент?

Урок № 7. Заболевания органов пищеварения

Теория: Заболевания органов пищеварения. Панкреатит. Холецистит. Симптомы и признаки панкреатита и холецистита. Питание при панкреатите и холецистите.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 7 «Заболевания органов пищеварения» в формате PDF.

Урок № 8. Гастрит

Теория: Виды гастрита. Причины повреждения слизистой желудка. Симптомы гастрита с повышенной кислотностью. Симптомы гастрита с пониженной кислотностью. Питание. Тактика нутритивной коррекции при гастрите.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока №8 «Гастриты» в формате PDF.

Домашнее задание:

Какие рекомендации в питании вы дадите человеку, имеющему повышенную кислотность желудка?

Урок № 9. Детоксикация печени

Теория: Факты о печени. Симптомы нарушения фаз детоксикации печени. Маркеры нарушения детоксикации. Фазы детоксикации печени. Нарушение оттока желчи. Функции желчи. Выведение метаболитов эстрогенов. Нутритивная поддержка и активация фаз детоксикации печени.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 9 «Детоксикация печени» в формате PDF.

Контур КРИПТО

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

Контур КРИПТО

серийный номер
срок действия

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"

ОКСЕНИК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

Урок № 10. Закисление и раскисление организма

Теория: Старение организма. Определение биологического возраста. Окислительный стресс. Клиника закисления организма. Причины закисления организма. Маркеры закисления. Образование свободных радикалов. Нейтрализация свободных радикалов. Причины образования камней в почках. Разбор клинических случаев. Маркеры старения организма. Нутритивная поддержка. Тактика раскисления организма.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 10 «Закисление и раскисление организма» в формате PDF.

Урок № 11. Мусульманский пост

Самостоятельное изучение: Основные рекомендации, которые показаны при соблюдении поста.

Урок № 12. Питание в Православный пост

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект «Питание в православный пост» в формате PDF.

Урок № 13. Реабилитация ЖКТ

Дополнительные материалы:

- Файл «Программа реабилитации ЖКТ» в формате PDF.

Урок № 14. Вебинар с Ольгой Симановой

Практическое занятие: Разбор вопросов.

Урок № 15. Вебинар с Екатериной Оксенюк

Практическое занятие: Жалобы. Анализы. Протокол восполнения дефицитов.

Промежуточная аттестация

1. Собрать фокус группу от 1 человека.
2. Собрать анамнез/анкету.
3. Изучить анализы и выявить дефициты.
4. Составить план восполнения дефицитов.
5. Прописать подробную программу питания с учетом заболеваний клиента. Дать рекомендации по питанию. Отчет сдать по 1 контрольному подопечному из разбора в уроке № 8 или в уроке № 9 модуля № 2 «Анализ и нутритивная коррекция дефицитов». Оформить работу по образцу практической работы модуля № 2 урока № 9 в формате word-документа: анамнез, анализы, расшифровку, рекомендации по восполнению дефицитов, составить индивидуальный рацион питания и подробные рекомендации по питанию.

Контур Кripto

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

Модуль № 4. Психологическая коррекция нарушений в пищевом поведении

Цели:

- Изучить виды нарушений в пищевом поведении;
- Познакомиться с культурой питания;
- Освоить технику формирования доверительного контакта с клиентом/пациентом.

Урок № 1. Формирование культуры питания

Теория: Формирование культуры питания в семье. С чего начинается пищевое поведение. Влияние дефицитов и ограничений. Формирование культуры питания и заботы о себе.

Домашнее задание:

1. Расскажите своим подопечным про семейные традиции и ограничения из детства.
2. Попросите участников поделиться личными историями. В дополнительном поле под окном задания приложите скрин историй. Если Вы не работаете с группой, расскажите о своих ограничениях или добрых традициях, которые повлияли на вашу жизнь.

Урок № 2. Почему тело «стремится в толстую жизнь»

Теория: Почему тело стремится к набору веса. Пищевые якоря.

Домашнее задание:

1. Проведите эфир или серию публикаций на тему «Скрытые выгоды или почему тело стремится в толстую жизнь».
2. Попросите участников провести анализ собственной жизни и ответить на вопросы, освещенные в уроке.

В окне задания приложите ссылку на ваш эфир или скрин публикации. Если вы не работаете с группой, напишите в окно домашнего задания, к какому типу вы относите себя?

Урок № 3. Когда еда больше, чем еда

Теория: Причины избыточного веса.

Урок № 4. Техника формирования доверительного контакта с клиентом/пациентом

Теория: Техника формирования доверия. Сбор обратной связи. Зазеркаливание и активное слушание. Главные правила, которых должен придерживаться специалист. Ведение социальных сетей.

Урок № 5. Типы и психотипы клиентов

Теория: Типы и психотипы клиентов. Самые сложные типы клиентов.

Домашнее задание:

Контур.Крипто

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

1. Проанализируйте, какого типа ваши участники фокус-группы или ваш подопечный? В окне домашнего задания опишите своих подопечных.
2. К какому типу вы относите себя? Если Вы не работаете с группой, напишите в окне задания, к какому типу Вы относите себя?

Урок № 6. Формирование здоровой мотивации и психологии стройной личности

Теория: Формирование здоровой мотивации и психологии стройной личности. Понятие и виды мотивации. Способы формирования мотивации. Техника «Присоединение». Техника «Чудо».

Домашнее задание:

1. Перечислите свои самые слабые места в работе с клиентами?
2. Какими способами Вы готовы превзойти ожидание клиента?

Урок № 7. Техника выведения клиента из срыва

Теория: Техника выведения клиента из срыва. Вопросы, вытесняющие разрушающие продукты.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект Психология пищевого поведения» в формате PDF.

Урок № 8. Вебинар с Ольгой Симоновой

Практическое занятие: Разбор вопросов.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проходит в форме подготовки письменной работы, письменного развернутого решения практических задач. Критерии оценки результатов размещены в п. 2.2.1 программы.

1.3.3 Календарный учебный график

Период обучения (месяц) / час	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Модуль № 1. Интегративный подход к питанию при коррекции веса	40,4	36,6							
Модуль № 2. Анализ и нутритивная коррекция дефицитов			27	24,3	16,7				
Модуль № 3. Питание и протоколы нутритивной поддержки при различных состояниях						33,2	34,8		

Контур Кристо

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"

ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

Модуль № 4. Психологическая коррекция нарушений в пищевом поведении								33	
Итоговая аттестация									4
Итого	40,4	36,6	27	24,3	16,7	33,2	34,8	33	4

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

1.4.1 Область профессиональной деятельности

Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности, в которых обучающиеся, освоившие программу, могут осуществлять профессиональную деятельность:

- 01 Образование и наука;
- 03 Социальное обслуживание.

1.4.2 Планируемые результаты освоения программы

Результатами освоения программы являются приобретенные обучающимся компетенции, выраженные в способности применять полученные знания и умения при решении профессиональных задач.

Характеристика компетенций, формирующихся в результате освоения программы.

Обучающийся должен обладать общими компетенциями (по ФГОС ВО 37.03.01 Психология)

ОПК-2. Способен применять методы сбора, анализа и интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей, оценивать достоверность эмпирических данных и обоснованность выводов научных исследований;

ОПК-5. Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.

Обучающийся должен обладать универсальными компетенциями (по ФГОС ВО 37.03.01 Психология):

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника
Системное и критическое мышление	УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
Разработка и реализация проектов	УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
Командная работа и лидерство	УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 26.09.2026

серийный номер 02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
срок действия 29.08.2025 - 29.11.2026

Коммуникация	УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)
Самоорганизация и саморазвитие	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

В результате освоения программы профессиональной переподготовки у обучающегося должны быть сформированы профессиональные компетенции:
ПК - 1: способность к психологическому анализу деятельности на личностно-мотивационном, компетентно-целевом, информационном, структурно-функциональном и индивидуально-психологическом уровнях;
ПК-6: способность к соблюдению конфиденциальности в отношении полученной информации.

Обучающийся должен быть готов выполнять трудовые функции (по профессиональному стандарту 03.018 «Психолог-консультант», регистрационный номер 1579. Обобщенная трудовая функция - Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам, код А, уровень квалификации 6.

А/01.6 Психологическое обследование населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами

Трудовые действия	Выявление первичных запросов граждан и трудовых коллективов, обратившихся за консультационной психологической помощью, и ранжирование тем консультирования
	Определение целей психологического консультирования
	Подготовка и заключение договора об оказании консультационной психологической помощи
	Подбор диагностических инструментов для проведения психологического обследования
	Проведение психологической диагностики граждан, обработка полученной информации и подбор форм, методов консультирования и способа организации консультаций
Необходимые умения	Выявлять потребности, запросы граждан и степень их значимости
Контур Кристо	Применять в работе необходимые компьютерные программы,

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 26.09.2026

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"

ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

серийный номер

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4

срок действия

29.08.2025 - 29.11.2026

	информационно-коммуникационные технологии, системы онлайн-консультирования
	Анализировать результаты психологического обследования
	Использовать в работе психологические тесты и опросники для диагностики профессионально важных качеств граждан
	Применять методы анализа деятельности профессионала на личностно-мотивационном, компетентно-целевом, информационном, структурно-функциональном и индивидуально-психологическом уровнях
	Подбирать и применять комплекс диагностических методик для проведения психологического обследования граждан и трудовых коллективов в соответствии с содержанием их психологических проблем и целями психологического консультирования
	Использовать методы наблюдения, собеседования, письменного опроса, анкетирования, изучения документов, дискуссии по проблематике для экспресс-анализа ситуации и определения направлений работы психолога-консультанта
Необходимые знания	Нормативно-правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность в сфере психологического консультирования
	Требования по защите персональных данных при обработке информации

А/02.6 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов

Трудовые действия	Составление индивидуальной программы психологического консультирования
	Выбор эффективных методов психологического консультирования для решения заявленных проблем граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, и трудовых коллективов
	Подготовка предложений о процессе, планируемых результатах и распределении ответственности при проведении мероприятий психологического консультирования

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

	Предоставление информации об избранном методе психологического консультирования и графике проведения мероприятий гражданам, обратившимся за консультационной психологической помощью
Необходимые умения	Подбирать эффективные методы психологического консультирования для решения заявленных проблем граждан и трудовых коллективов
	Разрабатывать программы и графики мероприятий психологического консультирования граждан и трудовых коллективов
	Адаптировать новые методы и процедуры психологического консультирования к существующим условиям
	Применять методы проектирования деятельности профессионала и методы ее оценки на основе критериев оптимальности
	Применять в работе компьютерные программы, информационно-коммуникационные технологии, системы онлайн-консультирования
Необходимые знания	Основные понятия и положения профориентации и профессионального консультирования
	Современные средства информационно-коммуникационных технологий и необходимые компьютерные программы
	Теория процесса психологического консультирования и методы психологического консультирования

А/03.6 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам

Трудовые действия	Поддержание контакта с гражданином, обратившимся за консультационной психологической помощью, в процессе психологического консультирования
	Поддержание мотивации к достижению целей психологического консультирования у гражданина, обратившегося за консультационной психологической помощью
Контур Кripto	Оценка и обеспечение психологической безопасности граждан в процессе проведения мероприятий по оказанию

	консультационной психологической помощи
	Разработка профессиональных рекомендаций в соответствии с целями психологического консультирования и запросами граждан и трудовых коллективов, обратившихся за консультационной психологической помощью
Необходимые умения	Использовать методы и приемы психологического консультирования в процессе оказания консультационной психологической помощи
	Поддерживать контакт с гражданином, обратившимся за консультационной психологической помощью, в процессе работы
	Анализировать результаты реализации мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам и трудовым коллективам
	Составлять профессиональные рекомендации в соответствии с целями психологического консультирования и запросами граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, и трудовых коллективов
	Обучать поведению, предотвращающему возникновение стресса
Необходимые знания	Приемы эффективного завершения программ психологического консультирования
	Основные понятия и положения общей психологии и психологии личности, возрастной психологии и психологии развития
	Теория процесса психологического консультирования и методы психологического консультирования
	Принципы и приемы поддержания контакта с гражданином, обратившимся за консультационной психологической помощью

В результате освоения программы обучающийся должен:

Знать:	- понятие интегративного подхода к правильному питанию и здоровому образу жизни; - основы анатомии и физиологии пищеварения; - кто такой интегративный специалист по питанию и здоровому образу жизни и чем отличается от врача;
--------	--

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 26.09.2026

срок действия 29.08.2025 - 29.11.2026

серийный номер 02574aa90048b3f4894b2506ac2183d0e4

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ" ОКСЕНКО СЕРГЕЙ ЛЕВОВИЧ

	- роль питания в здоровье человека; - основы интегративного подхода к сбалансированному питанию; - сфера ответственности и компетенций консультанта по питанию; - особенности усвоения белков, жиров и углеводов; - функции, виды различных аминокислот; - правила для употребления витаминов и БАДов; - токсины в пище и воде; - причины излишнего веса; - типы клиентов интегративного специалиста; - основные правила снижения веса; - обзор протоколов питания.
Уметь:	- оказывать услуги в рамках своих компетенций и полномочий; - применять комплексный подход к коррекции стресса; - через питание и образ жизни нормализовать режим сна и бодрствования; - восполнять дефицит микроэлементов; - использовать таблицы калорийности, гликемического индекса, инсулинового индекса и гликемической нагрузки продуктов; - применять знания основного обмена и калорийности рациона.
Владеть навыками:	- составления сбалансированного питания; - разработки программы питания; - применения разных подходов в интегративном методе; - оценки рациона с применением таблиц калорийности, гликемического индекса, инсулинового индекса и гликемической нагрузки продуктов; - безопасной детоксикации организма; - минимизации токсической нагрузки; - подбора протокола питания под определенную задачу; - оценки массы и состава тела; - определения симптомов гипотериоза и других гормональных отклонений; - использования методов немедикаментозной коррекции состояния клиента; - контроля стресса и его последствий; - доведения клиентов до результата.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1.1. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется исключительно с применением электронного обучения и дистанционных технологий на платформе СДО.

В проведении практических занятий используется материально-техническое обеспечение. Для обучения по программе используется современное оборудование - компьютер/ноутбук, подключенный к сети Интернет, звуковое и световое оборудование.

Для успешного обучения с использованием электронного обучения и дистанционных технологий обучающимся рекомендуется соблюдать определенные требования к программному обеспечению персонального компьютера:

- подключение к сети Интернет со скоростью минимально 3 Мбит/с, доступ к сети по протоколам HTTP.
- на компьютере также должен быть установлен комплект соответствующего программного обеспечения (ОС не ниже Windows 7). Также необходимо наличие динамиков (наушников).

Для просмотра электронных образовательных ресурсов необходимо входить в личный кабинет на портале через:

- персональное электронно-цифровое устройство для доступа к платформе (персональный компьютер, планшет, мобильное устройство и др.) с одной из операционных систем: MS Windows, MacOS, Android, iOS, Linux;
- установленный на персональном электронно-цифровом устройстве современный веб-браузер для доступа в Интернет актуальной версии;
- рекомендованная входящая/исходящая скорость соединения с сетью Интернет - от 256 кбит/с.

Для реализации программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы,
- электронные образовательные ресурсы,
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

- планирование образовательного процесса,
- размещение и сохранение материалов образовательного процесса, фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения

Контур Кристо

Документ подписан и идентифицирован
электронной подписью 26.09.2026

Знаменатель

ОДР ДИПЛОМА

ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Серийный номер

срок действия

ОДР ДИПЛОМА

ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Серийный номер

срок действия

29.08.2025 - 29.11.2026

- программы,
- контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет,
- проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

При реализации Программы с применением дистанционных технологий, обучающийся организует свое рабочее место самостоятельно.

Программа содержит все необходимые материалы в электронном виде, в том числе ссылки на дополнительные материалы в сети интернет, размещенные как на образовательной платформе в личном кабинете обучающегося, так и на других сайтах в открытом доступе.

Для выполнения заданий обучающемуся бесплатно предоставляется аккаунт на образовательной платформе на всё время доступа к материалам.

В проведении лекционных и практических занятий могут использоваться следующие онлайн-источники:

GETCOURSE <https://getcourse.ru/> – автоматизированная система проведения обучения в интерактивном режиме (электронная информационно-образовательная среда).

Обучение проходит на системе дистанционного обучения - <https://diet-expert.info/teach/control/stream/index>.

2.1.2. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается квалифицированными кадрами, имеющими педагогическое образование или прошедшими обучение по дополнительной образовательной программе профессиональной переподготовки в области педагогики и имеющими опыт работы и/или прошедшими обучение по дополнительной образовательной программе профессиональной переподготовки в профессиональной области, соответствующей направленности образовательной программы, что соответствует требованиям Приказа Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» и приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 № 761н «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Образовательный процесс осуществляется на основании учебного плана и регламентируется расписанием занятий.

Для реализации программы задействован следующий кадровый потенциал:

Педагоги: педагоги дополнительного образования. Обеспечивается необходимый уровень компетенции преподавательского состава, включающий ~~высшее или среднее профессиональное образование, дополнительное профессиональное образование,~~

Контур Кристо

Владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНОК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

Административный персонал: обеспечивает условия для эффективной работы педагогического коллектива, осуществляет контроль, настройку технического обеспечения и текущую организационную работу.

2.1.3. Информационно-методическое обеспечение

Составной частью информационного обеспечения являются электронные ресурсы, размещенные в сети интернет:

- Российское образование. Федеральный портал- <http://www.edu.ru>
- Федеральный институт педагогических измерений <http://www.fipi.ru>
- Справочно-правовая система «Гарант» <https://www.garant.ru>
- Электронные библиотеки – научная электронная библиотека eLIBRARY <https://elibrary.ru>.

Для использования Интернет-ресурсов и информационно-библиотечного комплекса необходима предварительная регистрация обучающегося. Рекомендованная образовательной программой литература доступна к изучению в свободном доступе после регистрации на сайте электронной библиотеки. Ссылки для доступа в электронные библиотеки размещены рядом с наименованием.

2.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

2.2.1 Форма аттестации и оценка качества освоения программы

Оценка качества освоения образовательной программы проводится в отношении соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам.

Оценка качества освоения образовательной программы обучающимися включает промежуточную и итоговую аттестации обучающихся.

Процедура оценки уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы, а также соответствие их планируемым результатам проводится в форме практического или письменного задания.

Промежуточная аттестация - это оценка уровня и качества освоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам освоения модулей программы. Промежуточная аттестация осуществляется в виде выполнения обучающимся практического или письменного задания.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с оценочными материалами, содержащими контрольно-измерительные материалы и критерии оценивания освоения программы.

Критерии оценки результатов освоения программы в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в таблице:

Оценка	Критерии оценки
зачтено	- полный и развернутый ответ на вопрос, правильное выполнение практического или письменного задания; - правильный ответ на вопрос, но при незначительных неточностях ответа; в основном правильное выполнение задания, но с незначительными неточностями
не зачтено	неправильный ответ на поставленный вопрос, несамостоятельная подготовка к ответу, неправильное выполнение задания, невыполнение задания.

Задания для контроля (аттестации) размещены в системе дистанционного образования на странице соответствующего занятия (урока) курса, они доступны авторизованному пользователю платформы, зачисленному в качестве обучающегося.

Обучающийся после освоения материалов занятия выполняет задание в любое удобное ему время.

Условием успешного прохождения промежуточной аттестации является получение оценки «зачтено».

Итоговая аттестация призвана определить конечные результаты обучения. Она охватывает всю систему знаний, умений и навыков по изученной программе. Условием допуска к прохождению итоговой аттестации является успешное прохождение промежуточной аттестации.

Итоговая аттестация проходит в форме экзамена или в виде письменного

опроса, или в виде написания эссе, или в виде письменного развернутого решения практических задач по результатам освоения всей программы.

Условием успешного прохождения итоговой аттестации является получение оценки «зачтено».

Оценка «зачтено» выставляется, при условии:

- полного и развернутого ответа на вопросы, правильного выполнения практического задания;

- правильного ответа на вопрос, но при незначительных неточностях ответа, в основном правильного выполнения задания, но с незначительными неточностями.

Оценка «не зачтено» выставляется при условии неправильного ответа на поставленный вопрос, за несамостоятельную подготовку к ответу, неправильного выполнения задания, невыполнения задания.

Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается Диплом о профессиональной переподготовке. Обучающимся, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты (оценка «не зачтено»), выдается справка об обучении.

2.2.2 Методические материалы

Программа содержит все необходимые материалы в электронном виде, в том числе ссылки на дополнительные материалы в сети интернет. Программа обеспечена учебно-методической литературой и материалами.

Изучать программу рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании.

Практические занятия по своему содержанию связаны с тематикой занятий. Начинать подготовку к занятию целесообразно с конспекта лекций. Задание на практическое занятие сообщается обучающимся до его проведения, преподаватель организует обсуждение темы, выступая в качестве организатора, консультанта и эксперта учебно-познавательной деятельности обучающегося.

Изучение программы включает самостоятельную работу обучающегося.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся с участием преподавателей являются:

- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий).

Основными видами самостоятельной работы обучающихся без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);

- самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов;

- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, индивидуальных работ по отдельным разделам содержания программы.

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

сериальный номер 02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
срок действия 29.08.2025 - 29.11.2026

Образовательная программа обеспечена учебно-методическими материалами посредством:

- учебно-методических разработок в электронной форме, размещенных в личных кабинетах обучающихся на платформе, в том числе видео-лекции, контрольно-измерительные материалы;
- платформы системы дистанционного обучения (СДО);
- наличием обратной связи с преподавателем через функционал для связи с педагогом дополнительного образования по любым возникающим у обучающегося вопросам (возможность направления текстового сообщения) и через комментарии на странице каждого урока на платформе СДО.

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

серийный номер

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4

срок действия

29.08.2025 - 29.11.2026

2.3 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Хорошилов И.Е. Нутрициолог и диетолог: шесть существенных различий. СЗГМУ им. И.И. Мечникова. Журнал гастроэнтерология Санкт-Петербурга, Год: 2017 Страницы: 110-111.

<https://elibrary.ru/item.asp?id=29304655>

2. Петров В.П., Магдич И.А., Сухотерина Е.Г. Пути преодоления дефицита основных пищевых веществ, витаминов и микронутриентов и предупреждения развития алиментарно-зависимых заболеваний. ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет» Минздрава России. Журнал «Педиатр». Год: 2017 Страницы: М255-М256

<https://elibrary.ru/item.asp?id=30719073>.

3. Прощаев К.И. Сатардинова Э.Е., Покачалова М.А., АХМЕТОВА А.О., Нурпеисова А.Е., Лихтинова А.Н. Нутритивная поддержка как основа коррекции преждевременного старения. Академия постдипломного образования. ФГБУ ФНКЦ ФМБА . Статья в журнале - научная статья, Год: 2020, № 1., Страницы: 69-81.

<https://elibrary.ru/item.asp?id=42897404>.

4. Подберезко Н.А., Малахова Е.Е., Крайник В.Л., Семенякина Е.М., Труевцева Е.А. Физические нагрузки как аспект компенсаторного поведения при расстройствах пищевого поведения. ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет». статья в журнале - научная статья Номер: 9 Год: 2022 Страницы: 191-195.

<https://elibrary.ru/item.asp?id=49525583>.

Контур Кристо

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026