

Общество с ограниченной ответственностью
«Диет-эксперт»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Оксенюк О.П.
14.09.2026

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная
общеразвивающая программа социально - гуманитарной направленности
«Интегративный подход к питанию и здоровому образу жизни»

Срок реализации: 9 недель

Общая трудоемкость: 72 часа

Форма обучения: заочная, с применением исключительно электронного
обучения, дистанционных образовательных технологий

Возраст обучающихся: от 18 лет

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

владелец

г. Тольятти, 2026
серийный номер

срок действия

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"

ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4

29.08.2025 - 29.11.2026

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
1.1.1 Направленность программы.....	2
1.1.2 Уровень программы.....	3
1.1.3 Актуальность программы.....	3
1.1.4 Новизна и отличительные особенности программы	3
1.1.5 Адресат программы	3
1.1.6 Объём и срок освоения программы.....	3
1.1.7 Форма обучения	4
1.1.8 Виды занятий по программе	4
1.1.9 Режим занятий.....	4
1.1.10 Особенности реализации программы, особенности организации образовательного процесса	4
1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	4
1.2.1 Цель программы.....	4
1.2.2 Задачи программы.....	5
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
1.3.1 Учебный план	5
1.3.2 Рабочая программа.....	8
1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ	24
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	25
2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	25
2.2.1 Кадровое обеспечение.....	26
2.2.2 Материально-техническое обеспечение.....	26
2.2.3 Информационно-методическое обеспечение.....	27
2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	28
2.3.1 Формы контроля.....	28
2.3.2 Оценочные материалы.....	29
2.3.3 Методические материалы.....	29
2.5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	29

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

владелец

серийный номер
срок действия

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Интегративный подход к питанию и здоровому образу жизни» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 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»;
- методических рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества освоения образовательной программы 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 соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и формирует социально значимые умения и навыки, оказывает обучающее, развивающее воздействие, способствует формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

1.1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная общеразвивающая программа «Интегративный подход к питанию и здоровому образу жизни» (далее - Программа) имеет социально-гуманитарную направленность и ориентирована на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья.

Контур Кристо

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер 02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
срок действия 2 29.08.2025 - 29.11.2026

1.1.2. Уровень программы

Уровень программы: базовый.

1.1.3. Актуальность программы

Программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и формирует социально значимые умения и навыки, оказывает обучающее, развивающее воздействие.

Актуальность программы: понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. ЗОЖ- это стиль жизни, направленный на правильное питание, на омоложение и оздоровление тела, формирование полезных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

1.1.4. Новизна и отличительные особенности программы

Программа предполагает:

- индивидуальный подход;
- разновозрастный характер слушателей;
- возможность получить знания абсолютно всем желающим, не зависимо от того, где слушатель находится;
- обучение проводится через лекции с предоставлением индивидуального доступа к системе дистанционного обучения.

Отличительная особенность программы состоит в том, что занятия направлены на формирование у обучающихся полезных привычек, на приобщение обучающихся к физической активности, здоровому питанию и бережному отношению к своему телу и здоровью.

1.1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 18 лет.

Количество учебных групп не ограничено. Набор в группы осуществляется на добровольной основе без предварительного отбора и вступительных испытаний.

1.1.6. Объём и срок освоения программы

Общая трудоемкость программы составляет 72 часа, срок реализации программы составляет 9 недель.

Учебная нагрузка устанавливается не более 9 академических часов в неделю, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося. Академический час (далее – час, учебный час) равен 45 минутам.

Контур.Крепко

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

3

1.1.7. Форма обучения

Заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

1.1.8. Виды занятий по программе

Лекции в видеоформате, задания для практической и самостоятельной работы.

1.1.9. Режим занятий

Проводится лекция и практика в видео формате с обсуждением новой темы.

1.1.10. Особенности реализации программы, особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в соответствии с учебным планом.

Количество учебных групп не ограничено.

Каждое занятие включает в себя элементы теории и демонстрацию результатов деятельности.

Формы организации деятельности обучающихся:

– индивидуальная;

– групповая;

Виды занятий: лекция, практические занятия.

Перечень форм подведения итогов: письменное задание, письменный опрос.

Изучение материала осуществляется дистанционно с использованием личного кабинета на платформе для создания онлайн-школ Геткурс 2.0.

Аудиторная работа включает изучение лекционного видео материала, размещенного в СДО. Самостоятельная работа обучающегося заключается в выполнении заданий, размещенных в СДО на странице урока в личном кабинете обучающегося.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1.2.1. Цель программы

Целью программы является создание условий для получения обучающимися базовых навыков здорового образа жизни, формирования полезных привычек, укрепления здоровья и поддержания хорошего самочувствия.

1.2.2. Задачи программы

Контур Кристо Обучающие:

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

4

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

- изучить основные принципы интегративного подхода к питанию и здоровому образу жизни (сон, полезные привычки, спорт, питание и др.) и их значение;
- изучить принципы и преимущества здорового образа жизни;
- изучить основные правила здорового питания.

Развивающие:

- сформировать культуру бережного отношения к своему здоровью и телу;
- сформировать у обучающихся мотивацию к здоровому образу жизни;
- внедрить в свою жизнь основные принципы правильного питания;
- создавать свой личный рацион, сделать его здоровым и вкусным;
- усилить рацион доступными полезными продуктами и добавками;
- внедрить в свою жизнь необходимый минимум активности;
- внедрить правильные полезные привычки.

Воспитательные:

- способствовать развитию личности обучающегося;
- способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- способствовать укреплению здоровья.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Интегративный подход к питанию и здоровому образу жизни»

№ пп	Наименования модулей и уроков	Всего, ак. час.	Теория, ак. час	Практиче ские занятия, ак. час	Самосто ятельная работа	Форма контроля
1.	Модуль № 1. Интегративный подход к питанию при коррекции веса	17	8,9	6,1	2	
1.1	Урок № 1. Интегративный подход к питанию и здоровому образу жизни	0,3	0,3	-	-	
1.2	Урок № 2. Дефициты в организме. Причинно- следственная связь	0,5	0,5	-	-	
1.3	Урок № 3. Наука о белках: фундамент	1,2	0,2	1,0	-	

Контур.Крипто

владелец

Г.2

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНКО ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

5 02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

	рационального питания					
1.4	Урок № 4. Наука об углеводах: фундамент рационального питания	0,9	0,9	-	-	
1.5	Урок № 5. Наука о жирах: фундамент рационального питания	0,3	0,3	-	-	
1.6	Урок № 6. Механизмы развития избыточного веса и ожирения	0,7	0,7	-	-	
1.7	Урок № 7. Биохакинг стройного и здорового тела	0,9	0,9	-	-	
1.8	Урок № 8. Составление базового рациона	0,8	0,8	-	-	ПА
1.9	Урок № 9. Избыточная масса тела. Подходы к коррекции	0,8	0,8	-	-	
1.10	Урок № 10. Дефицит массы тела. Подходы к коррекции	0,2	0,2	-	-	
1.11	Урок № 11. Нюансы питания беременных и кормящих женщин	0,4	0,4	-	-	
1.12	Урок № 12. Питание «До/во время/после тренировки»	0,4	0,4	-	-	
1.13	Урок № 13. Сбор информации и анкетирование	0,6	0,6	-	-	
1.14	Урок № 14. Про низкокалорийность и симптомы, возникающие при улучшении питания	2	-	-	2	
1.15	Урок № 15. «Молочка: за и против»	0,9	0,9	-	-	
1.16	Урок № 16. Вебинар с экспертом Ольгой Симоновой	1,9	-	1,9	-	
1.17	Урок № 17. Вебинар с Екатериной Оксенюк	1,6	-	1,6	-	
1.18	Тест для самопроверки	2,6	-	2,6	-	
2.	Модуль № 2. Анализы и нутритивная коррекция дефицитов	22	11,9	8,1	2	
2.1	Урок № 1. Правила подготовки и сдачи	1,2	0,2	-	1	
	анализов					
2.2	Урок № 2. Общий анализ крови. Показатели.	1,3	1,3		-	

Контур Крис

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

6

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

	Расшифровка					
2.3	Урок № 3. Витамины и минералы: дефициты и методы коррекции	1,1	1,1	-	-	
2.4	Урок № 4. Гормоны крови и слюны	1,1	1,1	-	-	
2.5	Урок № 5. Биохимия крови. Показатели. Расшифровка. Тактика	1,2	1,2	-	-	
2.6	Урок № 6. Витаминотерапия	2,1	2,1	-	-	
2.7	Урок № 7. Копрограмма кала	0,6	0,6	-	-	
2.8	Урок № 8. Протокол восполнения дефицитов	0,4	0,4	-	-	ПА
2.9	Урок № 9. Практическая часть по питанию	0,4	-	0,4	-	ПА
2.10	Урок № 10. Как снизить холестерин	2,1	2,1	-	-	
2.11	Урок № 11. Реабилитация сосудов	2,8	1,8	-	1	
2.12	Урок № 12. Вебинар с Екатериной Оксенюк	1,6	-	1,6	-	
2.13	Урок № 13. Вебинар с экспертом Ольгой Симоновой	1,9	-	1,9	-	
2.14	Урок № 14. Вебинар с Екатериной Оксенюк	2	-	2	-	
2.15	Тест для самопроверки	2,2	-	2,2	-	
3.	Модуль № 3. Питание и протоколы нутритивной поддержки при различных состояниях	18	7,6	8,4	2	
3.1	Урок № 1. Физиология здорового пищеварения	1,5	1,5	-	--	
3.2	Урок № 2. Здоровье щитовидной железы	2,2	2,2	-	-	
3.3	Урок № 3. Стресс-менеджмент	1,4	1,4	-	-	
3.4	Урок № 4. Инсулинорезистентность	0,4	0,4	-	-	
3.5	Урок № 5. Сахарный диабет 2 типа	0,4	0,4	-	-	
3.6	Урок № 6. Подагра	0,2	0,2	-	-	
3.7	Урок № 7. Заболевания органов пищеварения	0,1	0,1	-	-	
3.8	Урок № 8. Гастрит	0,2	0,2	-	-	
3.9	Урок № 9. Детоксикация печени	0,5	0,5	-	-	
3.10	Урок № 10. Закисление и	0,7	0,7	-	-	

Контур КРИТО

владелец ООО "ОБЪЕКТ-ЭКСПЕРТ" -
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер 02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
срок действия 29.08.2025 - 29.11.2026

	раскисление организма					
3.11	Урок № 11. Мусульманский пост	0,5	-	-	0,5	
3.12	Урок № 12. Питание в Православный пост	0,5	-	-	0,5	
3.13	Урок № 13. Реабилитация ЖКТ	1	-	-	1	
3.14	Урок № 14. Вебинар с Ольгой Симоновой	2	-	2	-	
3.15	Урок № 15. Вебинар с Екатериной Оксенюк	2	-	2	-	
3.16	Промежуточная аттестация	4,4	-	4,4	-	ПА
4.	Модуль № 4. Психологическая коррекция нарушений в пищевом поведении	11	3,9	2	5,1	
4.1	Урок № 1. Формирование культуры питания	1,8	0,8	-	1	
4.2	Урок № 2. Почему тело «стремится в толстую жизнь»	0,4	0,4	-	-	
4.3	Урок № 3. Когда еда больше, чем еда	1,4	0,4	-	1	
4.4	Урок № 4. Техника формирования доверительного контакт	0,6	0,6	-	-	
4.5	Урок № 5. Типы и психотипы	1,4	0,4	-	1	
4.6	Урок № 6. Формирование здоровой мотивации и психологии стройной личности	1,7	0,7	-	1	
4.7	Урок № 7. Техника выхода из срыва	1,7	0,6	-	1.1	
4.8	Урок № 8. Вебинар с Ольгой Симоновой	2	-	2	-	
5.	Промежуточная аттестация	4	-	4	-	
6.	ИТОГО:	72	32,3	28,6	11,1	

ПА – промежуточная 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;

– Изучить симптомы и признаки развития дефицитов;

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 26.09.2026

Электронная

серийный номер
срок действия

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"

ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

- 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

Теория: Понятие интегративного подхода. Предмет, объект и задачи интегративного подхода. Понятие физического здоровья.

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. 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.

Контур Крипто

владелец

ООО «ДИЕТАЭКСПЕРТ»
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
9 29.08.2025 - 29.11.2026

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-жиросжигатели и жиронакопители.
5. Охарактеризуйте, как протекают ожирение по андроидному 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 пищи.
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: Снижение веса. Интегративный подход к снижению веса. Дневник питания. Очищение организма и разгрузочные дни. Виды очистительных и разгрузочных дней. Противопоказания и показания.

Контур Кристо

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"

ОКБЕИЗУСОВЕГ.ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер 02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
срок действия 29.08.2025 - 29.11.2026

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. Питание беременных и кормящих женщин

Теория: Питание беременных и кормящих женщин. Витамины в 1,2,3 триместрах. Критерии прибавки веса во время беременности.

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 11 «Питание беременных и кормящих женщин» в формате PDF.

Домашнее задание: Решите тест.

Примерные вопросы теста для самопроверки.

1. Назовите рекомендуемый перечень нутритивной поддержки в первом триместре беременности:

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.

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

Урок № 13. Сбор информации и анкетирование

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

Дополнительные материалы:

- Файл «Конспект урока № 13 «Сбор информации» 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 Оксенюк

Практическое занятие по итогам модуля № 1.

Тест для самопроверки

Правильных вариантов ответов в вопросе может быть один или несколько.

Примерные варианты вопросов:

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

А) генетика

Б) эпигенетика

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

А) саркопения

Б) дистрофия

3. Назовите гормоны жиросжигатели:

А) соматотропный гормон

Б) пролактин

Контур.Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

владелец

серийный номер
срок действия

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

- В) кортизол
 Г) тестостерон
 Д) гормоны щитовидной железы
 Е) витамин-гормон Д
4. Назовите гормоны жироаккумуляторы:
- А) ТТГ
 Б) кортизол
 В) инсулин
 Г) пролактин
 Д) тестостерон

Модуль № 2. Анализы и нутритивная коррекция дефицитов

Цели:

- Изучить признаки дефицита витаминов и минералов;
- 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.

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. Понятие ферростатуса. Ферритин. Скрытые (латентные) дефициты. Подбор нутрицевтиков и дозировки. Правила сочетания БАД. Мониторинг и

контроль.

Дополнительные материалы:

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

- 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. Биллирубин 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.

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.

Контур Крипто

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"

ОКСЕНОК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер 02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
срок действия 15 29.08.2025 - 29.11.2026

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. Практическая часть по питанию

Практическое занятие: Выстраивание работы с питанием.

Дополнительные материалы:

Составить план восполнения дефицитов.

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.

Контур.Крипто

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"

Татьяна Олеговна Давыдова

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

- 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:

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 B9, B12

Б) дефицит белка

В) обезвоживание

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

Контур Кристо

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"

ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер 02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
срок действия 29.08.2025 - 29.11.2026

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 PDF.

Домашнее задание:

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

Контур Крипто

ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

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:

- 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. Питание при стрессе. 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

Контур Кристо

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНОК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер 02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
срок действия 29.08.2025 - 29.11.2026

- 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. 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.

Урок № 7. Заболевания органов пищеварения

Контур Крипто

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер 02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
срок действия 20 29.08.2025 - 29.11.2026

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.

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.

Контур Крипто

Урок № 12. Питание в Православный пост

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"

ИНН 50/0010001000 ОГРН 1055000000000

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер
срок действия

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

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 информацию/анкету.
3. Изучить анализы и выявить дефициты.
4. Составить план восполнения дефицитов.

Модуль № 4. Психологическая коррекция нарушений в пищевом поведении

Цели:

- Изучить виды нарушений в пищевом поведении;
- Познакомиться с культурой питания;

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».

Контур Кристо

владелец

ООО «ДИЕТ-ЭКСПЕРТ»

ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер 02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
срок действия 22 29.08.2025 - 29.11.2026

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 окне домашнего задания, к какому типу вы относите себя?

Урок № 3. Когда еда больше, чем еда

Теория: Причины избыточного веса.

Урок № 4. Техника формирования доверия

Теория: Техника формирования доверия. Сбор обратной связи. Зазеркаливание и активное слушание.

Урок № 5. Типы и психотипы

Теория: Типы и психотипы. Самые сложные типы клиентов.

Домашнее задание:

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».

Урок № 7. Техника вывода из срыва

Теория: Техника вывода 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.

Промежуточная аттестация

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

Контур Крипто

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

владелец
серийный номер
срок действия

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКБ5040151170001

02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
23
29.08.2025 - 29.11.2026

В результате освоения программы обучающиеся должны

знать:

- понятие интегративного подхода к правильному питанию и здоровому образу жизни;
- основы анатомии и физиологии пищеварения;
- роль питания в здоровье человека;
- основы интегративного подхода к сбалансированному питанию;
- особенности усвоения белков, жиров и углеводов;
- функции, виды различных аминокислот;
- правила для употребления витаминов и БАДов;
- токсины в пище и воде;
- причины лишнего веса;
- 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;
- 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;
- контроля стресса и его последствий.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"
ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

серийный номер 02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
срок действия 24 29.08.2025 - 29.11.2026

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная
общеразвивающая программа «Интегративный подход к питанию и
здоровому образу жизни»**

Период обучения (месяц) / час	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Модуль № 1. Интегративный подход к питанию при коррекции веса	8,5	8,5							
Модуль № 2. Анализы и нутритивная коррекция дефицитов			7,33	7,33	7,33				
Модуль № 3. Питание и протоколы нутритивной поддержки при различных состояниях						9	9		
Модуль № 4. Психологическая коррекция нарушений в пищевом поведении								5,5	5,5
Итого	8,5	8,5	7,33	7,33	7,33	9	9	5,5	5,5

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1 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».

Контур Крипто

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"

ОКСЕНОК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер 02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
срок действия 25 29.08.2025 - 29.11.2026

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 педагогического состава, включающий высшее или среднее профессиональное образование, дополнительное профессиональное обучение.

2.2.2 Материально-техническое обеспечение

Аудиторные практические занятия проводятся в заочной форме с использованием исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Обучающиеся, планирующие обучение с применением дистанционных технологий, должны иметь в своем распоряжении персональный компьютер/ноутбук/смартфон, доступ в интернет, персональный адрес электронной почты и соответствующие навыки компьютерной грамотности.

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/HTTPS;
- на компьютере также должен быть установлен комплект соответствующего программного обеспечения (Mac OS, ОС не ниже Windows 10 и другие);
- также необходимо наличие динамиков (наушников).

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

- компьютер, современный веб-браузер для доступа в Интернет актуальной версии, зарегистрированный в реестре отечественного программного обеспечения;
- телефон, версия: iOS 17 или выше (для iPad и iPhone); Android 13 или выше.

Рабочее место преподавателя оборудовано персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиокolonками и (или) наушниками), либо ноутбуком.

В состав программно-аппаратных комплексов включено (установлено) программное обеспечение, необходимое для осуществления учебного процесса:

- общего назначения (операционная система (операционные системы);
- учебного назначения (интерактивные среды и другие).

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер 02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
срок действия 26 29.08.2025 - 29.11.2026

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения. Для выполнения заданий обучающемуся бесплатно предоставляется аккаунт на образовательной платформе на всё время доступа к материалам.

В проведении практических занятий могут использоваться следующие онлайн-источники:

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

2.2.3 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.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

2.3.1 Формы контроля

Проведение контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения программы. Для оценки качества освоения программы применяют текущий контроль успеваемости обучающихся, а также промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости обучающихся представляет систематическую проверку учебных достижений обучающихся, проводимую преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой в целях:

- определения уровня достижения обучающимися результатов, предусмотренных образовательной программой;
- своевременной корректировки рабочей программы и учебного процесса;

Контур Кристо

владелец

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"

ИНН 77-07-00338

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

серийный номер 02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
срок действия 27 29.08.2025 - 29.11.2026

- информирования обучающихся о результатах обучения.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения учебных разделов, предусмотренных образовательной программой.

Цель промежуточной аттестации - оценить работу обучающегося за определенный период, полученные им теоретические знания, развитие мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их к решению практических задач.

Итоговая аттестация не предусмотрена. Обучающийся, получивший оценку «зачтено» по итогам промежуточной аттестации, считается успешно освоившим программу.

Оценка качества освоения образовательной программы.

Оценка «зачтено» выставляется, при условии:

- полного и развернутого ответа на вопросы, правильного выполнения письменного 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.

2.3.2 Оценочные материалы

Для отслеживания личностных, метапредметных и предметных результатов освоения программы используются следующие методики и методы:

- выполнение практических и письменных заданий, упражнений, техник.

2.3.3 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.

На лекциях (теоретических занятиях) преподаватель озвучивает тему, обосновывает место и роль этой темы, раскрывает ее практическое значение.

Изучение программы включает самостоятельную работу обучающегося.

Контур Кристо

Формы проведения занятий:

владелец

серийный номер

ООО "ДИЕТ-ЭКСПЕРТ"

ОКСЕНЮК ОЛЕГ ПЕТРОВИЧ

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 26.09.2026

срок действия 28 02574aa90048b379894b3506ac2183d0e4
29.08.2025 - 29.11.2026

- теоретические: лекции в видеоформате;
 - практические: задания для самостоятельной работы.
- Педагогические технологии: дистанционного, дифференцированного, развивающего, проблемного обучения.
- Методы и приемы обучения: словесный, наглядный, метод вовлечения и демонстрации, частично-поисковый, дискуссионный.
- Методы и приемы воспитания: метод формирования ответственности, метод формирования интереса к обучению.

2.4 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>.