ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ЛИЛИСТАРФИТ»

УТВЕРЖДАЮ
Приказ №2 от 15.01.2026г.
Генеральный директор

_____/ Лосинская Л.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Очищение 360. Берем здоровье под контроль»

Нормативный срок обучения – 35 ч.
Разработчик программы: Лосинская Л.В.

г. Москва - 2026 г.

Содержание программы

№п п	Наименование разделов программы	Страница
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	5
3	Календарный учебный график	6
4	Содержание учебного плана	7
5	Условия реализации программы	11
6	Формы контроля	14
7	Методические рекомендации	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Очищение 360. Берем здоровье под контроль» (далее – образовательная программа) направлена удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

1.1 Нормативно-правовая база программы

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

1.2. Актуальность образовательной программы.

Данная программа ориентирована на комплексное понимание здоровья через призму системного подхода, знакомит участников с механизмами работы организма как единой системы, позволяя разрабатывать индивидуальные стратегии поддержания и повышения здоровья.

Новизна программы заключается в интеграции знаний об анатомии, физиологии, нутрициологии и практических методов очищения организма, основанных на современных научных данных и традиционных подходах.

1.3 Цель образовательной программы: познакомить с принципами работы организма как единой системы, обучить эффективным методам очистки и поддержания здоровья, а также развить навыки саморегуляции, профилактики и оздоровления через рациональное питание.

1.4 Задачи образовательной программы:

- основные понятия о функционировании организма как единой системы;
- принципы и этапы очищения организма;
- основы правильного питания и водного баланса;

1.5 Планируемые результаты обучения:

Знать:

- основные понятия о функционировании организма как единой системы;
- принципы и этапы очищения организма;
- основы правильного питания и водного баланса;

Уметь:

- составлять и корректировать рацион в соответствии с индивидуальными потребностями;

Иметь практический опыт (владеть):

- навыками формирования сбалансированной продуктовой корзины;
- способами восполнения дефицитов витаминов и минералов;

1.6 Трудоемкость образовательной программы составляет 35 часов.

Трудоёмкость настоящей образовательной программы включает все виды учебной работы обучающегося (лекции/вебинары, самостоятельную работу, иные виды учебной работы), а также время, отводимое на текущий контроль успеваемости, промежуточный и итоговый контроль знаний.

1.7. Форма обучения – заочная, с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Обучение проходит онлайн, дистанционно на обучающей платформе Геткурс.

1.8. Категория обучающихся: к освоению дополнительных общеобразовательных программ допускаются лица старше 18 лет без предъявления требований к уровню образования.

1.9. Форма организации учебного процесса: индивидуальные занятия.

1.10. Основные формы занятий: лекции, самостоятельная работа.

1.11. Язык обучения. Обучение по образовательной программе ведется на русском языке.

1.12. Документ об обучении.

Лицу, освоившему образовательную программу, выдается документ об обучении по образцу, установленному образовательной организацией самостоятельно[1]

1
ч. 15 ст. 60 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-Ф«Об озовании в Российской Федерации».

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Продолжительность академического часа составляет – 45 минут.

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	Всего часов	В том числе:			Форма промежуточного/ итогового контроля
			Лекции/ вебинар	Самостоятельная работа	Итоговый и промежуточный контроль	
1	Модуль 0. Организм как единая система	1,5	0,69	0,31	0,5	Проверка домашнего задания
2	Модуль 1. Концепция здоровья и анатомия пищеварительной системы.	3	1,84	0,66	0,5	Проверка домашнего задания
3	Модуль 2. Водный баланс	3	1,64	0,86	0,5	Проверка домашнего задания
4	Модуль 3. Формирование продуктовой корзины	4	3	0,5	0,5	Проверка домашнего задания
5	Модуль 4. Основы питания организма	6	5,11	0,39	0,5	Проверка домашнего задания
6	Модуль 5. Восполнение дефицитов	5	4,04	0,46	0,5	Проверка домашнего задания
7	Модуль 6. Паразиты и патогенные организмы	3	2,23	0,27	0,5	Проверка домашнего задания
8	Модуль 7. Первый этап очищения. «Размывка»	1,5	0,37	0,63	0,5	Проверка домашнего задания
9	Модуль 8. Второй этап очищения. Глубокое очищение	6	4,69	0,81	0,5	Проверка домашнего задания
10	Итоговый контроль	2	-	-	2	Зачет
	Итого	**35**	**23,61**	**4,89**	**6,5**	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало обучения по мере комплектования учебных групп.
Набор в учебные группы - свободный.
Набор - в течение всего календарного года.
Продолжительность академического часа составляет – 45 минут.

№ п.п.	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	Количество часов	Период обучения/дни
1	Модуль 0. Организм как единая система	1,5	1 неделя обучения
2	Модуль 1. Концепция здоровья и анатомия пищеварительной системы.	3	1 неделя обучения
3	Модуль 2. Водный баланс	3	2 неделя обучения
4	Модуль 3. Формирование продуктовой корзины	4	3 неделя обучения
5	Модуль 4. Основы питания организма	6	4 неделя обучения
6	Модуль 5. Восполнение дефицитов	5	5 неделя обучения
7	Модуль 6. Паразиты и патогенные организмы	3	5 неделя обучения
8	Модуль 7. Первый этап очищения. «Размывка»	1,5	6 неделя обучения
9	Модуль 8. Второй этап очищения. Глубокое очищение	6	6 неделя обучения
10	Итоговый контроль	2	6 неделя обучения
	Итого	**35**	6 недель обучения

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Модуль 0. Организм как единая система

Лекция

Изучим: как взаимосвязаны органы и системы и как на самом деле работает организм

Научитесь: распознавать сигналы организма и с каким органом и системой это связано

Как взаимосвязаны органы и системы и как на самом деле работает организм

Модуль 1. Концепция здоровья и анатомия пищеварительной системы.

Лекция

Изучим: из чего состоит организм и 2 главных принципа здоровья, строение и особенности пищеварительной системы

Научитесь: улучшать уровень каждого из 6 шагов на пути к здоровью и корректировать образ жизни для запуска естественных механизмов восстановления организма

Концепция здоровья

Анатомия пищеварительной системы

Домашнее задание

Напишите, что вы понимаете под понятием «здоровье» и почему состояние пищеварительной системы влияет на общее самочувствие организма.

Модуль 2. Водный баланс

Лекция

Изучим: параметры биодоступной воды, способы улучшить состав питьевой воды

Научитесь: различать опасные и эффективные фильтры для воды, высчитывать норму потребления воды, использовать кондиционер для воды

Параметры биодоступной воды и норма потребления

Фильтры и кондиционер для воды

Домашнее задание

Опишите, как недостаток или низкое качество воды может отражаться на состоянии организма и процессах очищения.

Модуль 3. Формирование продуктовой корзины

Лекция

Изучим: как составлять вкусный и полезный рацион и постепенно заменять одни пищевые привычки другими

Научитесь: выбирать кисломолочную продукцию, полезный хлеб, подбирать овощи и фрукты даже при проблемах с ЖКТ, покупать мясо и рыбу, отличать опасные сахарозаменители от допустимых подсластителей

Сахара
Сахарозаменители
Мучное
Крупы
Мясо и рыба
Кисломолочная продукция
Фрукты, овощи и зелень
Напитки
Суперфуды

Домашнее задание

Напишите, какие изменения вы готовы внести в свою продуктовую корзину после изучения модуля и почему.

Модуль 4. Основы питания организма

Лекция

Изучим: как напитать организм минералами, аминокислотами, витаминами, ферментами жирами и какие их основные функции

Научитесь: определять, какие симптомы дефицитов у вас есть и понимать, о чем они говорят

Аминокислоты
Минералы
Витамины
Ферменты
Жиры
Микрофлора
Клетчатка
Четвертый модуль – подведение итогов

Домашнее задание

Опишите, какие ключевые нутриенты необходимы организму ежедневно и к каким последствиям может приводить их нехватка.

Модуль 5. Восполнение дефицитов

Лекция

Изучим: как восполнить дефициты витаминов и минералов и восстановить работу желчного пузыря и печени с помощью полезных жиров

Научитесь: восполнять дефицит белка, подбирать биодоступные формы витаминов, полезные жиры и растительные масла направленного действия, восстанавливать микрофлору

Восстановление работы желчного пузыря и печени
Восполнение дефицита белка
Восполнение дефицита минералов
Восполнение дефицита витаминов

Восполнение дефицита жиров

Домашнее задание

Напишите, почему восполнение дефицитов невозможно без восстановления работы печени, желчного пузыря и пищеварения.

Модуль 6. Паразиты и патогенные организмы

Лекция

Изучим: какие часто встречающиеся гельминты, простейшие, бактерии, вирусы и грибки есть и как выявлять симптомы заражения у себя

Научитесь: профилактировать инфицирование, корректировать питание для предотвращения заражения и действовать на случай, если уберечься не удалось

Патогенные и условно-патогенные микроорганизмы

Гельминты

Простейшие

Бактерии

Грибки

Вирусы

Организмы двойственной природы

Домашнее задание

Опишите, как паразиты и патогенные микроорганизмы могут влиять на уровень энергии, пищеварение и общее состояние организма.

Модуль 7. Первый этап очищения. «Размывка»

Лекция

Изучим: почему важно начинать с подготовительного этапа, при чем тут тяжелые металлы и как это связано с эффективность программы очищения

Научитесь: применять антиоксиданты и мягкие сорбенты, выводить токсины и накопления тяжелых металлов из организма, восстанавливать водно-солевой баланс и снижать интоксикацию

Детокс от тяжелых металлов

Домашнее задание

Напишите, зачем необходим подготовительный этап очищения («размывка») и почему нельзя сразу переходить к глубокому детоксу.

Модуль 8. Второй этап очищения. Глубокое очищение

Лекция

Изучим: как проходит антипаразитарная, противовирусная и противогрибковая программа очищения, какие продукты для этого нужны и как питаться во время очистительного протокола

Научитесь: очищать организм от патогенной микрофлоры и микроорганизмов, применять противопаразитарные и противогрибковые компоненты, восстанавливать микрофлору

Выбор продуктов для программ очищения и восстановления

Вода и напитки для детокса
Противопаразитарные средства
Антиоксиданты
Сорбенты
Микрофлора

Восьмой модуль – подведение итогов

Домашнее задание

Опишите, какие задачи решает этап глубокого очищения и какие изменения в состоянии организма вы ожидаете получить по его завершению.

Итоговый контроль.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Дополнительная программа реализуется полностью с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ), электронного обучения.

Электронный курс «Очищение 360. Берем здоровье под контроль» проводится на онлайн платформе Геткурс.

Под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательной программы информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации образовательной программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в организации 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 и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Для использования дистанционных образовательных технологий каждому обучающемуся и педагогическому работнику предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Рабочее место педагогического работника оборудовано персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиоколонками и(или) наушниками).

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

- общего назначения (операционная система (операционные системы), офисные приложения, средства обеспечения информационной безопасности);
- учебного назначения (интерактивные среды и другие).

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения.

С помощью системы дистанционного обучения (далее - СДО):

- разработчики образовательных программ: авторы, веб-дизайнер, программист, художник, методисты, совместно разрабатывают и размещают содержательный контент;
- педагогический работник планирует свою педагогическую деятельность: выбирает из имеющихся или создает нужные для обучающихся ресурсы и задания;
- администрация организации, методические службы, педагогические работники, обучающиеся обеспечиваются доступом к полной и достоверной информации о ходе

учебного процесса, промежуточных и итоговых результатах благодаря автоматическому фиксированию указанных позиций в информационной среде;

- обучающиеся выполняют задания, предусмотренные образовательной программой, при необходимости имеют возможность обратиться к педагогическим работникам за помощью;

- все результаты обучения сохраняются в информационной среде, на их основании формируются портфолио обучающихся и педагогических работников.

Необходимый перечень **материально-технического обеспечения** для реализации дополнительной программы включает в себя:

- рабочее место: стол, стул;
- персональный компьютер или ноутбук;
- Интернет (не менее 10 Мбит/сек).

Требования к персональному компьютеру и ПО

- обязательно: колонки (или наушники), микрофон, монитор, клавиатура;
- операционная система Windows или Mac OS;
- браузер Google Chrome; Mozilla Firefox; Safari; Opera; Яндекс Браузер (на выбор).

Кадровые условия реализации программы

Образовательный процесс по образовательной программе обеспечивает педагогические работники, соответствующие требованиям в сфере образования, Приказу

Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

Преподаватели должны иметь - Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Особые условия допуска к работе - Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего

образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями.

Учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию программы

Основная литература:

1. Скальный, А.В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии/ А.В. Скальный, И.А. Рудаков, С.В. Нотова, Т.И. Бурцева, В.В. Скальный, О.В. Баранова. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005.
2. Барановский, А.Ю. Диетология: Руководство / Под редакцией А.Ю. Барановского., 3-е издание. - Санкт-Петербург: Питер, 2008.
3. Омаров Р.С., Сычева О.В. Основы рационального питания. Учебное пособие/ Р.С. Омаров, О.В. Сычева. - Москва: Direct Media, 2014.

Дополнительная литература:

1. Бессонов В.В. Нутрициология 2040 Горизонты науки глазами ученых/ В.В. Бессонов. - Санкт-Петербург: Фонд «Центр стратегических разработок «Северо-Запад», 2017.
2. Куц М. Основы и нюансы диетологии. Издание №4/ М. Куц.
3. Жолондз М.Я. Лишний вес. Новая диетология/ М.Я. Жолондз. - Санкт-Петербург: Питер, 1997.
4. Эвенштейн З.М. Популярная диетология/ З.М. Эвенштейн. - Москва: Экономика, 1990.
5. Олейник С.А. Спортивная фармакология и диетология/ С.А. Олейник. - Москва, Санкт-Петербург, Киев: «Диалектика», 2008.

6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Оценка качества освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится в отношении соответствия результатов освоения дополнительной программы заявленным целям и планируемым результатам обучения. Одним из показателей результативности является сохранность контингента, удовлетворенность программой, эмоциональное состояние участников программы.

Оценки качества разработки и реализации дополнительных программ осуществляется посредством: промежуточного и итогового контроля.

Промежуточный контроль

Промежуточный контроль обучающихся предназначен для определения степени достижения учебных целей при изучении тем программы в целом. Форма промежуточного контроля – оценка работ домашних заданий.

Критерии оценивания при проведении промежуточного контроля успеваемости: правильность ответа по содержанию занятия (учитывается количество и характер ошибок при ответе); рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели).

При проведении промежуточного контроля применяется зачетная система оценки: «зачтено» / «не зачтено».

Отметка «зачтено»

Домашняя работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно: подобрал необходимые для выполнения предлагаемой работы источники знаний, показал необходимые для проведения практических и самостоятельных работ теоретические знания, практические умения и навыки. Работа оформлена аккуратно, в оптимальной для фиксации результатов форме.

Отметка «не зачтено»

Выставляется в том случае, когда обучающийся оказался не подготовленным к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

Итоговый контроль

Освоение дополнительной программы завершается итоговым контролем обучающихся.

К итоговому контролю допускается обучающийся, не имеющий академической задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план (индивидуальный учебный план) по программе.

Форма итогового контроля – зачет.

Итоговый контроль проводится в формате задания для учеников (Приложение 1).

При проведении итогового контроля используются зачетная система оценки: «зачтено»/ «не зачтено».

Отметка «зачтено»

Итоговый контроль выполнен в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно: подобрал необходимые для выполнения предлагаемой работы источники знаний, показал необходимые для проведения самостоятельных работ теоретические знания, практические умения и навыки. Работа оформлена аккуратно, в оптимальной для фиксации результатов форме.

Отметка «не зачтено»

Выставляется в том случае, когда обучающийся оказался не подготовленным к выполнению этой работы. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

По результату успешной сдачи итогового контроля, обучающемуся выдается сертификат установленного образца.

Лицам, не прошедшим итоговый контроль или получившим на итоговом контроле неудовлетворительные результаты, а также лица освоившим часть дополнительной общеразвивающей образовательной программы и (или) отчисленным из организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому организацией. Документ об обучении выдается на бланке, образец которого самостоятельно устанавливается организацией.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: Ведется в электронном виде на обучающей платформе.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Учебное занятие строится следующим образом: его начало посвящено рассмотрению теоретического материала. В ходе рассказа, просмотра презентационного материала, лекции или беседы педагога, обучающиеся получают теоретические знания, которые затем должны реализовать в практических заданиях - упражнениях и творческих проектах. Практические задания выполняются индивидуально каждым обучающимся.

В ходе образовательного процесса в целях эффективности организации учебно-творческой деятельности обучающихся, педагогом могут быть использованы следующие приемы и методы:

- объяснительно – иллюстративный, он способствует правильной организации восприятия и первичного осмысления обучающимися новой информации с помощью рассказа, демонстрации наглядного материала и технических средств,
- репродуктивный метод, он направлен на формирование умений и навыков посредством выполнения практических упражнений, проведения беседы, повторения пройденного и т.п.,
- метод проекта, он способствует индивидуализации учебного процесса, развитию самостоятельности обучающихся, правильному планированию их учебной деятельности и исследовательской работы, продуктивному завершению работы.

Все методы и приёмы обучения находятся в тесной взаимосвязи. Взаимодействие разнообразных методов и принципов работы помогает педагогу реализовать цель – познакомить с принципами работы организма как единой системы, обучить эффективным методам очистки и поддержания здоровья, а также развить навыки саморегуляции, профилактики и оздоровления через рациональное питание.

Приложение 1
Оценочные материалы

Задание для итогового контроля по программе «Очищение 360. Берем здоровье под контроль»

Инструкция: Ответьте на все вопросы развернуто, демонстрируя понимание ключевых концепций и практических аспектов, изученных в каждом модуле программы.

1. Опишите основные положения концепции здоровья в контексте единой системы организма. Почему важно рассматривать организм как целостную систему при проведении программ очищения?

2. Объясните значение водного баланса для общего состояния организма. Какие признаки его нарушения и методы восстановления вы бы использовали?

3. Как сформировать сбалансированную продуктовую корзину, учитывающую потребности организма? Назовите основные принципы и подходы.

4. Опишите методы восполнения дефицитов витаминов и минералов.

5. Что такое паразиты и патогенные организмы? Как они могут повлиять на здоровье и процесс очищения организма?