

Общество с ограниченной ответственностью «Международная Академия  
Дополнительного Профессионального Образования»  
(ООО «МАДПО»)

01.10.2025г.

**Приказ № 002-УДОП-25**  
об утверждении дополнительной общеразвивающей программы

В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, 75, 101), Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” приказываю:

- 1) Утвердить дополнительную общеразвивающую программу «Здоровый ЖКТ. Пять органов – пять стратегий восстановления » общей трудоемкостью 70 академ. ч.
- 2) Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Генеральный директор  /Астафьева Т.В.



**Общество с ограниченной ответственностью «Международная академия дополнительного профессионального образования»**



Утверждено

Приказом 002-УДОП-25

от 01.10.2025

Генеральный директор

  
Т.С. Астафьева

«01» октября 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
**«Здоровый ЖКТ. Пять органов – пять стратегий  
восстановления»**

**Срок реализации:** 2 месяца

**Количество часов:** 70 акад. ч.

**Форма обучения:** очно-заочная форма

**Формат обучения:** с применением

исключительно дистанционных технологий

**Возраст обучающихся:** от 18 лет

**Москва – 2025**

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	8
3. Календарно-учебный график	9
4. Рабочая программа	9
5. Методические и оценочные материалы	12

## **1. Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Здоровый ЖКТ. Пять органов – пять стратегий восстановления» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением 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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"».

### **Направленность программы:**

Программа имеет практическую направленность.

### **Адресат:**

Программа рассчитана на учащихся старше 18 лет без предъявления дополнительных требований.

### **Актуальность реализации:**

Актуальность данной программы обусловлена ростом распространённости заболеваний желудочно-кишечного тракта и увеличением числа людей, испытывающих хронические проблемы с пищеварением на фоне стресса, нерегулярного питания и низкого уровня информированности о работе своих органов. Современная доказательная гастроэнтерология постоянно обновляется, однако большинству людей недоступно цельное, понятное и практическое объяснение того, как функционирует ЖКТ и какие стратегии реально помогают восстанавливать здоровье.

Программа предлагает системный и прикладной подход: слушатели изучают пять ключевых органов пищеварительной системы и получают конкретные, проверенные инструменты их поддержания.

Курс актуален как для широкой аудитории, стремящейся улучшить качество жизни и снизить риски хронических заболеваний, так и для специалистов, которым важно обновлять и углублять компетенции в сфере нутрициологии и интегративного подхода к здоровью. Программа формирует целостное мировоззрение в отношении ЖКТ, повышает уровень осознанности и способствует внедрению устойчивых здоровых практик, что

соответствует современным запросам общества на доступное, научно обоснованное и эффективное образование в сфере здоровья.

**Отличительные особенности программы:**

Отличительными особенностями данной программы является ее реализация при помощи средств дистанционных образовательных технологий. Программа реализует возможности инновационного подхода к организации образовательного процесса, использовании развлекательного контента с целью более качественного усвоения материала, банка с заданиями для самостоятельной практической отработки материала, системы взаимосвязанных занятий, которые направлены на активизацию познавательной деятельности учащихся.

**Объем и срок освоения программы:** 70 академ. ч. в течение 2 мес.

**Цели и задачи программы:**

Цель общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Здоровый ЖКТ. Пять органов — пять стратегий восстановления» — сформировать у слушателей системные компетенции в области функционирования желудочно-кишечного тракта, причин нарушений пищеварения и практических методов восстановления работы ЖКТ на основе доказательной гастроэнтерологии, нутрициологии и современных интегративных подходов.

**Программа направлена на решение следующих основных задач:**

Обучающие:

- Научить способности находить, критически анализировать и синтезировать информацию о функционировании ЖКТ, современных подходах к питанию и оценке состояния здоровья.
- Научить способности применять системный подход при разборе симптомов, определении возможных причин нарушений пищеварения и выборе оптимальных стратегий восстановления.
- Научить способности формулировать корректный запрос врачу, ориентироваться в базовых анализах и понимать границы самостоятельной помощи.
- Научить умению составлять базовый рацион и корректировать питание с учётом индивидуальных особенностей, современных диетологических подходов и ограничений.

Развивающие:

- Развить способность выстраивать личную стратегию здоровья ЖКТ: выбирать рабочие привычки, профилактические меры и устойчивые практики.
- Развить навыки коммуникации: умение взаимодействовать с врачами, консультантами и (для специалистов) — грамотно обсуждать кейсы с клиентами.
- Развить способность критически оценивать популярные схемы питания и информацию о здоровье, отделять доказательные методы от мифов.

- Развить самостоятельность в построении траектории дальнейшего обучения в сфере здоровья и питания, а также способность применять знания в реальных жизненных ситуациях.

Воспитательные:

- Формировать ответственное отношение к собственному здоровью: понимание роли профилактики, осознанного питания и своевременной консультации со специалистами.
- Формировать уважительное взаимодействие с профессиональным сообществом: соблюдение этики общения с врачами и экспертами, корректное использование информации.
- Формировать готовность к безопасному поведению в отношении здоровья: понимание границ компетенций, необходимости обращения к квалифицированной медицинской помощи и отказу от непроверенных методов.

**Планируемые результаты:**

Планируемыми результатами обучения по программе является приобретение следующих знаний, умений, навыков:

- понимание функций и взаимосвязи органов желудочно-кишечного тракта;
- базовые принципы профилактики и восстановления работы ЖКТ;
- ориентирование в распространённых нарушениях пищеварения и их возможных причинах;
- интерпретация популярных схем питания и понимание их ограничений;
- владение основами составления рационов с учётом индивидуальных особенностей;
- навигация по современным подходам к питанию, анализам и консультированию;
- критическая оценка информации о здоровье и распознавание недоказанных методов;
- практические навыки корректировки питания, выбора привычек и составления личной стратегии здоровья ЖКТ.

**Настоящая программа предусматривает следующие результаты решения обучающих задач:**

Обучающиеся должны знать:

- анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы и взаимосвязь её органов;
- основные причины распространённых проблем ЖКТ, их признаки и границы самостоятельной помощи;
- современные подходы к питанию, их преимущества, ограничения и показания;
- минимальный перечень обследований и анализов, необходимых для мониторинга состояния ЖКТ и общего здоровья;
- роль различных специалистов (гастроэнтеролог, диетолог, нутрициолог, терапевт) и правила грамотного обращения за помощью;
- критерии отличия доказательных рекомендаций от мифов и ненаучных практик.

**Обучающиеся должны уметь:**

- анализировать собственное состояние и сигналы организма, связывая симптомы с возможными причинами;
- формулировать грамотный запрос врачу и ориентироваться в основных показателях анализов;
- составлять базовый рацион, корректировать питание и привычки с учётом индивидуальных потребностей;
- оценивать ошибки в питании, метаболизме и пищевом поведении;
- распознавать нарушения, связанные с дефицитами витаминов и микронутриентов;
- применять знания при работе с кейсами (для специалистов — разбирать ситуации клиентов).

**Настоящая программа предусматривает следующие результаты решения развивающих и воспитательных задач:**

- формирование способности к психологическому анализу собственной деятельности, включая личностно-мотивационный, информационный, целевой и функциональный уровни;
- развитие навыков ответственного отношения к собственному здоровью и понимания границ компетенций;
- обеспечение способности соблюдать требования профессиональной и коммуникационной этики при взаимодействии с экспертами и специалистами;
- приобретение «мягких» навыков: критическое мышление, системность, самостоятельное принятие решений относительно здоровья;
- формирование стремления к самообразованию, непрерывному развитию и расширению компетентности в вопросах питания и профилактики заболеваний ЖКТ.

**Язык реализации образовательной программы:** обучение проводится на русском языке.

**Форма обучения:** очно-заочная форма.

**Особенности реализации программы:** программа реализуется с использованием электронного обучения и исключительно дистанционных образовательных технологий.

**Условия набора и формирования групп:** на обучение принимаются все желающие лица, оплатившие обучение и заключившие договор об образовании. Наполняемость группы – до 100 человек.

**Форма организации и проведения занятий:** групповые занятия и записи видеоуроков с индивидуальными практическими заданиями на онлайн-платформе «EdProDPO». Обучение осуществляется в виде групповых занятий в составе до 100 обучающихся.

**Формы проведения занятий:**

- записи видеоуроков
- практическая работа
- групповая практическая работа
- самостоятельная работа с литературой
- индивидуальные вопросы

## **Материально-техническое оснащение**

### **Материальное обеспечение программы**

Занятия проводятся на онлайн-платформе <https://my.edprodpo.ru>. Каждый обучающийся и педагог оснащены доступом к онлайн-платформе «Кабинет Академия EdPro» <https://my.edprodpo.ru>

### **Методическое обеспечение программы**

Программа имеет практическую направленность. Теоретическая часть включает информацию практико-ориентированного характера, объяснение нового материала. Теоретический материал представлен в формате видеоуроков, сопровождается презентациями, показом наглядных материалов, что повышает к ним интерес участников курса, способствует развитию мышления, наблюдательности, внимания.

Усвоение и закрепление полученных знаний проходит с использованием практико-ориентированной деятельности. Методика занятий предусматривает разнообразную практическую деятельность участников курса по итогам изучения каждой темы.

**Мультимедийные материалы:** видеозаписи (вшиты на онлайн-платформе).

Теоретическая часть проходит в виде объяснений педагогом дополнительного образования детей и взрослых. Объяснения сопровождаются наглядными пособиями в виде схем, иллюстраций, таблиц и конспекта.

Практическая часть – выполнение практических заданий и групповых формах работы. В процессе обучения обязательно учитываются возраст обучающихся и каналы восприятия.

### **Кадровое обеспечение:**

К реализации программы в качестве педагогов дополнительного образования допускаются лица:

- 1) отвечающее одному из требований:
  - а) имеющее высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»;
  - б) имеющее высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его

соответствия дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе, реализуемой Обществом с ограниченной ответственностью «Международная академия дополнительного профессионального образования», и получение при необходимости дополнительного профессионального образования педагогической направленности;

2) не имеющее ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации;

3) прошедшее обязательный предварительный (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры (обследования), а также внеочередные медицинские осмотры (обследования) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации, если такие осмотры необходимы.

## **2. Учебный план**

№	Наименование модулей/дисциплин	Всего часов	Из них			Форма аттестации
			Лекций	Практич. занятий	Самост. подготовки	
1	Модуль 1. Желудок	12	7	3	2	Тестирование
2	Модуль 2. Желчный пузырь	14	7	5	2	Тестирование
3	Модуль 3. Поджелудочная железа	14	7	5	2	Тестирование
4	Модуль 4. Печень	14	7	5	2	Тестирование
5	Модуль 5. Кишечник	14	7	5	2	Тестирование
6	Итоговая аттестация	2	0	2	0	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>35</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	

### **3. Календарно-учебный график**

<b>Модуль / Блок</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество академических часов</b>
Модуль 1. Желудок	2	14	12
Модуль 2. Желчный пузырь	2	14	14
Модуль 3. Поджелудочная железа	2	14	14
Модуль 4. Печень	2	14	14
Модуль 5. Кишечник	2	14	14
Итоговая аттестация	1	7	2
<b>Итого</b>	<b>11</b>	<b>77</b>	<b>70</b>

### **4. Рабочая программа**

#### **Модуль 1. Желудок**

Теория 7 академ. ч. Практика 3 академ. ч.

Занятия на курсе с дополнительными материалами (2 академ. ч.):

Занятия на курсе:

1. Желудок: анатомия, физиология и симптомы нарушений
2. Причины патологий желудка: от инфекций до стресса
3. Диетотерапия при заболеваниях желудка: научный подход
4. Диагностика заболеваний желудка: современные методы и алгоритмы обследования
5. Лечение и восстановление желудка: от медикаментов до нутритивной поддержки
6. Интегративный подход к восстановлению желудка: нутрицевтики и превентивные стратегии
7. Резюме и выводы. Желудок: от физиологии до превенции

Обучающийся получит представление о строении и функциях желудка, механизмах возникновения симптомов и нарушений, ключевых причинах патологий — от инфекционных факторов до стресса, научно обоснованных принципах диетотерапии, современных методах диагностики и алгоритмах обследования, подходах к лечению и нутритивной поддержке, а также интегративных и превентивных стратегиях сохранения здоровья желудка.

По результатам прохождения модуля предусмотрено тестирование.

## **Модуль 2. Желчный пузырь**

Теория 7 академ. ч. Практика 5 академ. ч.

Занятия на курсе с дополнительными материалами (2 академ. ч.).

Занятия на курсе:

1. Желчный пузырь: анатомия, физиология и первые сигналы проблем
2. Причины патологий желчного пузыря
3. Диетотерапия при патологиях желчного пузыря
4. Диагностика патологий желчного пузыря
5. Комплексное лечение патологий желчного пузыря
6. Интегративный подход к восстановлению желчного пузыря
7. Выводы и комплексный подход к здоровью желчного пузыря

Обучающийся получит представление о строении и функциях желчного пузыря, первых сигналах нарушений, ключевых причинах патологий и факторах риска, научно обоснованных принципах диетотерапии при заболеваниях желчного пузыря, современных методах диагностики и алгоритмах обследования, подходах к комплексному лечению и коррекции, а также интегративных и профилактических стратегиях восстановления и поддержания здоровья желчного пузыря.

По результатам прохождения модуля предусмотрено тестирование.

## **Модуль 3. Поджелудочная железа**

Теория 7 академ. ч. Практика 5 академ. ч.

Занятия на курсе с дополнительными материалами (2 академ. ч.).

Занятия на курсе:

1. Поджелудочная железа: анатомия, физиология и первые сигналы проблем
2. Причины патологий поджелудочной железы
3. Диетотерапия при патологиях поджелудочной железы
4. Диагностика патологий поджелудочной железы
5. Комплексное лечение патологий поджелудочной железы
6. Интегративный подход к восстановлению поджелудочной железы
7. Выводы и комплексный подход к здоровью поджелудочной железы

Обучающийся получит представление о строении и функциях поджелудочной железы, ранних сигналах нарушений, ключевых причинах патологий и факторах риска, научно обоснованных принципах диетотерапии и подборе питания при заболеваниях, современных методах диагностики и алгоритмах обследования, комплексных подходах к лечению и коррекции, а также интегративных и профилактических стратегиях восстановления и поддержания здоровья поджелудочной железы.

По результатам прохождения модуля предусмотрено тестирование.

## **Модуль 4. Печень**

Теория 7 академ. ч. Практика 5 академ. ч.

Занятия на курсе с дополнительными материалами (2 академ. ч.).

Занятия на курсе:

1. Печень: анатомия, физиология и первые сигналы проблем
2. Причины патологий печени
3. Диетотерапия при патологиях печени
4. Диагностика патологий печени
5. Комплексное лечение патологий печени
6. Интегративный подход к восстановлению печени
7. Выводы и комплексный подход к здоровью печени

Обучающийся получит представление о строении и функциях печени, ранних признаках нарушений, ключевых причинах патологий и факторах риска, научно обоснованных принципах диетотерапии и подборе питания при заболеваниях печени, современных методах диагностики и алгоритмах обследования, комплексных подходах к лечению и коррекции, а также интегративных и профилактических стратегиях восстановления и поддержания здоровья печени.

По результатам прохождения модуля предусмотрено тестирование.

## **Модуль 5. Кишечник**

Теория 7 академ. ч. Практика 5 академ. ч.

Занятия на курсе с дополнительными материалами (2 академ. ч.).

Занятия на курсе:

1. Кишечник: анатомия, физиология и первые сигналы проблем
2. Причины патологий кишечника
3. Диетотерапия при патологиях кишечника
4. Диагностика патологий кишечника
5. Комплексное лечение патологий кишечника
6. Интегративный подход к восстановлению кишечника
7. Выводы и комплексный подход к здоровью кишечника

Обучающийся получит представление о строении и функциях кишечника, ранних сигналах нарушений, ключевых причинах патологий и факторах риска, научно обоснованных принципах диетотерапии и корректировке питания при заболеваниях кишечника, современных методах диагностики и алгоритмах обследования, комплексных подходах к лечению и коррекции, а также интегративных и профилактических стратегиях восстановления и поддержания здоровья кишечника.

По результатам прохождения модуля предусмотрено тестирование.

## **Модуль «Итоговая аттестация»**

Теория 0 академ. ч. Практика 2 академ. ч.

В ходе модуля Обучающиеся выполняют проходит тестирование. В случае успешного прохождения итоговой аттестации Обучающимся выдается сертификат установленного Исполнителем образца.

Итоговое тестирование проходит в Личном кабинете и состоит из 50 вопросов. Критерий успешной сдачи:

0 - 10 верных ответов - тест не сдан (Неудовлетворительно).

11 - 20 верных ответов - это оценка 3 (Удовлетворительно).

21 - 35 - это оценка 4 (Хорошо).

36 - 50 - это оценка 5 (Отлично).

Подсчет % успешно выполненного задания осуществляется автоматически. Для зачёта необходимо набрать 20 и более баллов.

## **5. Методические и оценочные материалы**

Программа обеспечена онлайн-платформой «EDPRO», адрес <https://edprodpo.com/>.

### **Учебно-методические материалы**

#### **Дидактический материал:**

- конспекты для участников курса с заданиями, схемами и местом для записей;
- дополнительные материалы к урокам.

#### **Список литературы:**

1. Вялов С.С. Гастро-книга. Пищеварение вдоль и поперёк. — М.: 2023.
2. Вялов С.С. Желудочные войны. — М.: 2022.
3. Вялов С.С. Желчь и ферменты. — М.: 2021.
4. Вялов С.С. Здоровый кишечник. Практические советы доктора. — СПб.: 2019.
5. Вялов С.С. О чём молчит печень. — М.: 2023.
6. Вялов С.С. Кишечник работает, мы отдыхаем. — М.: 2024.
7. Захарова И.Н. Нутрициология и диетотерапия. — СПб.: Питер, 2020.
8. Лопаткин Н. А. Болезни желчного пузыря: диагностика и лечение. — М.: Медицина, 2012.
9. Вартанян М.С. Заболевания поджелудочной железы. — М.: Практика, 2017.

#### **Интернет-ресурсы и программное обеспечение:**

1. Российская электронная библиотека <https://elibrary.ru>
2. Электронный контент по программе, включающий:
  - информационно-справочные материалы для обучающегося;
  - лекционный материал;
  - практические задания;
  - учебно-методические материалы.

3. Zoom / Google Meet / аналогичные платформы для онлайн-занятий и супервизий;

#### **Электронно-библиотечные ресурсы и системы, информационно-справочные системы:**

- ЭБС Юрайт, <https://urait.ru/>;
- КиберЛенинка, <https://cyberleninka.ru/>.

#### **Оценочные материалы**

Для отслеживания результатов освоения программы среди слушателей проводится промежуточный контроль и итоговая аттестация.

#### **Промежуточный контроль**

Осуществление промежуточного контроля проводится после модуля в виде тестирования. Подсчет % успешно выполненного задания осуществляется автоматически. Для зачета необходимо набрать 20 и более баллов.

#### **Итоговая аттестация**

Итоговая оценка качества (итоговая аттестация) проходит в форме итогового тестирования в дистанционном формате. В случае успешной сдачи итоговой аттестации Слушателю выдается документ о квалификации установленного Исполнителем образца.

Итоговое тестирование проходит в Личном кабинете и состоит из 50 вопросов. Критерий успешной сдачи:

0 - 10 верных ответов - тест не сдан (Неудовлетворительно).

11 - 20 верных ответов - это оценка 3 (Удовлетворительно).

21 - 35 - это оценка 4 (Хорошо).

36 - 50 - это оценка 5 (Отлично).

Подсчет % успешно выполненного задания осуществляется автоматически. Для зачета необходимо набрать 20 и более баллов.