

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«Тэлентси»

Утверждаю

Генеральный директор
Кузьмин Александр
Викторович

Приказ №П-06/101025
от «10» октября 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)

«7 шагов стройности»

Трудоемкость программы: 20 академических часов

Документ о квалификации: электронный сертификат

Форма обучения: заочная, с использованием дистанционных образовательных технологий

Москва, 2025

Содержание	
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	4
2.1. Учебный план	4
2.2. Рабочие программы дисциплин (модулей)	4
2.3. Учебная программа	6
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	7
3.1. Материально-технические условия реализации программы	7
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	8
3.3. Кадровое обеспечение программы	8
4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	8
5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ	8
6. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная программа «7 шагов стройности» (далее - «Программа») предусматривает изучение вопросов, связанных с формированием Формирование теоретических знаний в области нутрициологии и здорового образа жизни. Курс направлен на развитие осознанности в питании, саморегуляции, устойчивой мотивации и формирование привычек, способствующих безопасному и устойчивому снижению веса.

Программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных правовых актов и нормативно-технических документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования от 24.03.2025 № 266, «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

Цель и планируемые результаты реализации программы.

Цель: научить участников системному и устойчивому подходу к снижению веса через осознанное питание, мягкую физическую активность, работу с мотивацией и понимание внутренних причин переедания. Курс формирует здоровые привычки, которые работают в долгосрочной перспективе, и дает инструменты помощи себе и близким.

Планируемые результаты:

После прохождения курса участник:

- Осознает причины неудачных попыток похудеть и научится избегать типичных ошибок.
- Разберется в психофизиологических причинах лишнего веса.
- Сформирует комфортный и сбалансированный рацион без изнурительных ограничений.
- Научится контролировать переедание и срывы.
- Встроит полезную и доступную физическую активность в повседневную жизнь.
- Найдёт и укрепит внутреннюю мотивацию на путь к стройности.
- Получит навыки помощи другим людям в снижении веса.

Требования к слушателям.

К освоению Программы допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.

Трудоемкость: Общая трудоемкость составляет ак. часов 20, из них: 12 ак часов лекционных занятий, и 8 часов самостоятельной работы, включающей индивидуальные практикоориентированные задания.

Форма обучения. Программа реализуется в заочной форме, с использованием дистанционных образовательных технологий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

дополнительной общеобразовательной программы
«7 шагов стройности»

№ пп	Наименование разделов	Всего, ак. час.	Всего аудиторные, ак. час	В том числе	Самостоятельная работа, ак.час	Форма контроля
				Лекции, ак.час		
	«7 шагов стройности»					
1	Шаг 1	3	2	2	1	
2	Шаг 2	3	2	2	1	
3	Шаг 3	3	2	2	2	
4	Шаг 4	2	1	1	1	
5	Шаг 5	3	1	1	1	
6	Шаг 6	3	2	2	1	
7	Шаг 7	3	2	2	1	
ИТОГО:		20	12	12	8	

**ПА – промежуточная аттестация («+» означает, что предусмотрена промежуточная аттестация/консультация). Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета результатов текущего контроля. Условием успешного прохождения промежуточной аттестации является успешное прохождение текущего контроля по каждому разделу программы.*

2.2. Рабочие программы дисциплин (модулей)

Шаг 1. Ошибки на пути к стройности

- Ошибки на пути к стройности
 - Почему диеты не работают
 - Дневник питания: шаблон
-

Шаг 2. Причины лишних килограммов

- Причины лишних килограммов
 - Опросник: тест физической активности
 - Голландский опросник пищевого поведения
-

Шаг 3. Баланс питания и стройности: сытно, полезно и вкусно

- Баланс питания и стройности: сытно, полезно и вкусно
 - Рацион на 7 дней с рецептами
-

Шаг 4. Питание под контролем: избегаем переедания и срывов

- Питание под контролем: избегаем переедания и срывов
 - Конструктор полезных завтраков
-

Шаг 5. Идеальная физическая активность: прогулки вместо марафонов

- Идеальная физическая активность: прогулки вместо марафонов
 - Памятка по видам физической активности
-

Шаг 6. Вдохновение на пути к стройности: мотивация и позитивный настрой

- Вдохновение на пути к стройности: мотивация и позитивный настрой
-

Шаг 7. Эксперт в области похудения: от помощи близким до профессии

- Эксперт в области похудения: от помощи близким до профессии

2.3. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет продолжительность обучения, последовательность обучения, текущего контроля и итоговой аттестации.

Номер раздела	Номер месяца		
	1	2	Итого, час
Шаг 1	2		2
Шаг 2	2		2
Шаг 3	2		2
Шаг 4	1		1
Шаг 5	1		1
Шаг 6		2	2
Шаг 7		2	2
Всего часы аудиторной работы	8	4	12
Самостоятельная работа	6	2	8
Всего, час.	14	6	20

3. Материально-технические условия реализации программы

Программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий и предполагает как самостоятельное изучение материалов, размещенных в личном кабинете обучающегося, так и очный и онлайн контакт с преподавателем посредством очных занятий, онлайн вебинаров и онлайн консультаций, доступ к которым осуществляется по ссылкам, размещенным в личном кабинете обучающегося по адресу: <https://lk.talentsy.ru/>.

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

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

Также необходимо наличие динамиков (наушников).

Для просмотра образовательных ресурсов и участия в вебинарах необходимо входить в личный кабинет на портале через:

- Компьютер, необходима версия браузера: Internet Explorer 9 или выше; Mozilla Firefox 45 или выше; Google Chrome 48 или выше; Microsoft Edge;
- Телефон, версия: iOS 9. x или выше (для iPad и iPhone); Android 4.4 или выше;
- сервис видеовебинаров Zoom (<https://zoom.us>);
- мессенджер Telegram (<https://telegram.org>).

3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная программа обеспечена учебно-методическими материалами посредством:

- учебно-методических разработок в электронной форме, размещенных в личных кабинетах слушателей по адресу <https://lk.talentsy.ru/> в том числе видеолекции, текстовые материалы, контрольно-измерительные материалы, методические указания;
- системы дистанционного обучения <https://lk.talentsy.ru/>;
- наличием обратной связи с преподавателем через раздел в личном кабинете;
- «Сообщения» и онлайн-консультациями.

Слушатели образовательной программы могут использовать дополнительные Интернет-ресурсы, такие как:

- Российское образование. Федеральный портал- <http://www.edu.ru>
- Федеральный институт педагогических измерений <http://www.fipi.ru>
- Справочно-правовая система "Гарант" <https://www.garant.ru/>
- Справочно-правовая система "КонсультантПлюс" <http://www.consultant.ru/>

электронные библиотеки:

Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

- Научная электронная библиотека eLIBRARY <https://elibrary.ru>,
- Российская государственная библиотека <https://www.rsl.ru>
- Российская национальная библиотека <http://nlr.ru>.

Для использования Интернет-ресурсов информационно-библиотечного комплекса необходима предварительная регистрация обучающегося. Рекомендованная образовательной программой литература доступна к изучению в свободном бесплатном доступе после регистрации на сайте электронной библиотеки. Ссылки для доступа в электронные библиотеки размещаются в личном кабинете обучающегося в СДО.

3.2. Кадровое обеспечение программы

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;
- прошедшими обучение работе в информационно-образовательной среде, в которой реализуется программа.

3.3. Рекомендуемая литература

- Долой диеты! Гинзбург Михаил Моисеевич
- <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Гаврилов М.А., Донцов В.И., Крутько В.Н.. Антивозрастная медицина: практический курс. - М.: «Цифровичок». 2013 - 200 с.
- Москалев А.С. «Секреты вечной молодости» М. Издательство «Э» 2016 -220с
- Москалев А.С. «Кишечник долгожителя. 7 принципов диеты, замедляющей старение» М. Издательство «Э» 2017 - 282 с

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения образовательной программы не проводится.

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Текущий контроль успеваемости – Практические задания к каждому шагу курса предусмотрены для самостоятельного закрепления знаний и необязательны. Итоговая аттестация - не предусмотрена.

Пример практикоориентированного задания:

1. Напишите свою историю «борьбы» с лишним весом. Проанализируйте ее в соответствии с новыми знаниями. Найдите в прошлом свои ошибки и неточности. Определите, насколько эти неточности в прошлом мешали вам достичь своей цели или удержать полученный результат.
2. Проанализируйте свои первые записи в дневнике питания. Какие выводы Вы изменили после прохождения всех 7 шагов к стройности и какие появились новые мысли?"

6. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Гинзбург Михаил Моисеевич - Доктор медицинских наук, директор Самарского НИИ диетологии и диетотерапии. Практикующий врач-диетолог, эндокринолог, психиатр и психотерапевт с опытом работы более 40 лет.

Александрова Мария Викторовна - Врач-кардиолог, методист курса