

Индивидуальный предприниматель Тананыкина Марина Дмитриевна  
(ИНН 575308063515 ОГРНИП 321774600552470)

Юридический адрес:  
124482, г. Москва, г. Зеленоград, корп. 339А, кв. 77  
эл. почта: valdetary@gmail.com

Лицензия на осуществление образовательной деятельности  
№ Л035-01298-77/04084576 от 25.12.2025

## П Р И К А З

30 апреля 2026 года

г. Москва

№ 26

### **Об утверждении дополнительной общеобразовательной программы группы «Глюкозный детокс: ваш ключ к стройности».**

На основании статьи 16 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с положениями постановления Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить дополнительную общеобразовательную программу группы «Глюкозный детокс: ваш ключ к стройности»
2. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

Индивидуальный предприниматель



М.Д.Тананыкина

# Раздел 1 Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

## 1. Пояснительная записка.

### 1.1 Цели и задачи образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа онлайн-группы «Глюкозный детокс: ваш ключ к стройности» имеет естественнонаучную направленность, реализуется с целью удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов обучающихся в получении необходимых знаний и навыков в сфере здоровья и формирования здорового образа жизни обучающихся. Программа направлена на актуализацию потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья собственными силами.

**Цель программы:** Формирование у обучающихся целостного представления о работе организма и компетенций в области нутрициологии и превентивной медицины для самостоятельного выстраивания сбалансированного рациона, коррекции образа жизни и поддержки здоровья всех членов семьи.

#### Задачи программы:

##### 1. Сформировать навыки рационального питания:

Обучить принципам составления сбалансированного меню для взрослых и детей с учетом нутритивной плотности и биоритмов, без жестких ограничительных диет.

Разъяснить влияние макронутриентов (белков, жиров, углеводов) и спорных продуктов (глутен, молочное, сахар) на организм.

##### 2. Внедрить принципы здорового образа жизни в семью:

Разобрать особенности детского питания и физической активности для обеспечения гармоничного развития ребенка.

Научить подбирать адекватные физические нагрузки для взрослых с учетом состояния здоровья.

**Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

1. Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 27.12.2012 г. № 273;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

4. Приказ Минобрнауки России от 7 апреля 2014 г. N 276 "Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность".

**1.2. Уровень подготовки – начальный.**

**1.3. Язык, на котором осуществляется обучение: русский.**

**1.4. Форма обучения на курсе:** заочная, с применением исключительно дистанционного обучения и электронных образовательных технологий.

**1.5. Категория обучающихся:** все желающие лица, достигшие возраста восемнадцати лет (18+). Набор обучающихся осуществляется в течении учебного года. Количество обучающихся в группе не ограничено. Группы могут быть разновозрастными (обучающиеся от 18 до 70 лет).

**1.6. Учебный план**

п/п	Название темы урока	Количество			Объем самостоятельной работы в минутах и часах	
		уроков	видеолекций	Практических заданий	Теоретическая часть	Практическая часть
1	День 1 – Установка датчика и базовые замеры	1	0	1	20 минут	10 минут
2	День 2 – Ищем скрытые сахара	1	0	1	20 минут	10 минут
3	День 3 – Фрукты и фруктоза	1	0	1	20 минут	10 минут
4	День 4 – Белок как амортизатор	1	0	1	20 минут	10 минут
5	День 5 – Жиры и глюкоза	1	0	1	20 минут	10 минут
6	День 6 – Гипогликемия – ложный голод	1	0	1	20 минут	10 минут
7	День 7 – Цифровой отчет	1	1	1	20 минут	10 минут
8	День 8 – Интервальное питание	1	0	1	20 минут	10 минут
9	День 9 – Реакция на стресс	1	0	1	20 минут	10 минут
10	День 10 – Активность и глюкоза	1	0	1	20 минут	10 минут
11	День 11 – Сон – главный регулятор	1	0	1	20 минут	10 минут
12	День 12 – «Чистка» рациона	1	0	1	20 минут	10 минут
13	День 13 – Эксперимент: еда вне дома	1	0	1	20 минут	10 минут
14	День 14 – Итоги и план «после датчика»	1	1	1	20 минут	10 минут
<b>ИТОГО:</b>		<b>14</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>5 часов</b>	<b>2,5 часа</b>

#### 1.4. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения образовательной программы слушатель должен приобрести следующие знания, умения и навыки в области нутрициологии и превентивного управления здоровьем:

##### **будет знать и уметь:**

1. Научиться видеть реакцию организма на разные продукты, стресс и активность.
2. Снизить инсулиновые качели, убрать ложный голод и стойкую тягу к сладкому.
3. Создать персональную карту безопасных продуктов для стабильной глюкозы.
4. Запустить естественный процесс жиросжигания (через переход на метаболически гибкий режим).

##### **У обучающихся будут сформированы:**

- Умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
- Навык контроля размера порций (метод «ладони», «кулака», «здоровой тарелки») без необходимости подсчета калорий.
- Навык составления конструктора завтраков, обедов и ужинов для стабилизации уровня глюкозы и инсулина.
- Навык практики диафрагмального дыхания и других практик активации парасимпатической нервной системы для улучшения пищеварения и снижения уровня стресса.
- Алгоритм восстановления кишечного барьера и микрофлоры.

- Умение сравнивать, анализировать, делать выводы, проводить самостоятельные наблюдения.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации.**

### **2.1. Календарный учебный график**

Неделя обучения	Количество уроков (практикумов)	Объем учебной работы в часах
1 неделя	7 уроков	2,5 ч
2 неделя	7 уроков	2,5 ч
ИТОГО:	14 уроков	5 ч

### **2.2. Условия реализации программы**

**2.2.1. Формат учебных материалов курса:** Доступ к материалам в Личном кабинете на Платформе для создания онлайн-школ Геткурс 2.0 ООО «СИСТЕМА ГЕТКУРС» реестровая запись 10031 от 02.04.2021. <https://getcourse.ru/>.

**2.2.2. Нормативный срок освоения программы курса с учетом прохождения итоговой аттестации:**

– 2 недели в нормальном темпе обучения.

**2.2.3. Общий объем учебной работы:** 7,5 ч.

Включает изучение учебных материалов курса, выполнение практических заданий и домашних работ + выполнение итогового тестирования

**2.2.4. Рекомендуемое время изучения одного урока-практикума:** 30 минут в день \ 2,5 часов в неделю.

**2.2.5. График предоставления учебных материалов:**

– предоставление доступа к полному комплекту учебных материалов курса поэтапное, по мере прохождения курса.

**2.2.6. Кадровое обеспечение:**

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование, в том числе по направлению, соответствующему направленности дополнительной общеразвивающей программы и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

**2.2.7. Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:**

В Личном кабинете на платформе для создания онлайн-школ Геткурс 2.0 ООО «СИСТЕМА ГЕТКУРС» обучающимся предоставляется доступ к электронным образовательным ресурсам и сервисам, позволяющим в режиме онлайн изучать и отрабатывать учебные материалы уроков, выполнять и предоставлять на проверку домашние работы.

**2.2.8. Минимальные системные требования к оборудованию при реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:**

Системные требования для персонального компьютера (PC/Mac):

- браузер с поддержкой HTML5;
- подключение к Интернету (рекомендуемая скорость более 1 Мб/сек);
- Adobe Reader; – минимальный размер экрана 1024x768.

Системные требования для персонального планшетного компьютера (Android/iOS):

- подключение к Интернету (рекомендуемая скорость более 1 Мб/сек);
- система: Android 4.2 и новее/iOS 7 и новее;
- минимальный размер экрана 7 дюймов.

### **2.2.9. Материально-техническое обеспечение**

При реализации образовательных программ используются информационные технологии, технические средства, а также информационно — телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи информации, взаимодействие обучающихся и педагогического состава. Все образовательные технологии реализуются с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Дистанционное обучение реализуется на платформе по адресу: GETCOURSE <https://getcource.ru/>.

Обучающийся получает полный доступ к электронным материалам курса (текст курса, презентации, видеолекции, методические материалы и т. п.) в соответствии с программой курса после оплаты его стоимости.

### **2.2.10. Учебно-методическое обеспечение.**

Информационно-ознакомительные материалы в свободном доступе на интернет сайте [https://academy.valdetary.ru/Glucose\\_Detox](https://academy.valdetary.ru/Glucose_Detox). Дает представление о содержании и структуре курса.

Учебные материалы в рамках программного комплекта курса:

#### **Описание рабочей программы курса.**

Неделя 1: «Знакомство с глюкозой»

День 1 – Установка датчика и базовые замеры

- Установка датчика (инструкция + видео)
- Измерение утренней глюкозы натощак (внести в трекер)
- Первый тест: завтрак «как обычно» – смотрим пик через 30, 60, 90 минут
- Задание: Скриншот графика в чат и первое наблюдение

День 2 – Ищем скрытые сахара

- Челлендж: вместо сладкого йогурта – греческий + ягоды, сравнить графики
- Разбор: скрытые сахара в соусах, хлебе, «полезных» снеках
- Задание: Записать, что вызвало наибольший скачок

День 3 – Фрукты и фруктоза

- Тест: банан (переспелый) vs. зеленое яблоко vs. горсть ягод
- Вывод: Порядок употребления – сначала белок/клетчатка, затем фрукты
- Задание: Съесть фрукт в конце приёма пищи – оценить разницу

День 4 – Белок как амортизатор

- Одинаковый углевод (рис/хлеб): сначала один, затем после белка (яйца/мясо)
- Фишка: Сравнить два графика – разница минимум 1,5 ммоль/л
- Задание: Найти свой «белковый якорь»

#### День 5 – Жиры и глюкоза

- Тест: овсянка на воде vs. овсянка с маслом и орехами
- Вывод: Жиры замедляют всасывание углеводов
- Задание: Добавить полезный жир в каждый прием пищи

#### День 6 – Гипогликемия – ложный голод

- Симптомы: дрожь, раздражительность, потливость – это не голод, а падение глюкозы
- Фишка: При резком спаде – не сладкое, а белок + сложный углевод (кусочек сыра + хлебец)
- Задание: Поймать момент ложного голода и перекусить «правильно»

#### День 7 – Цифровой отчет

- Анализ лучшего и худшего дня
- Выбор 3 продуктов-триггеров, от которых будем отказываться на 2-ю неделю

#### Неделя 2: «Стабилизация и жиросжигание»

#### День 8 – Интервальное питание

- Удлиняем ночную паузу до 12 часов (например, ужин в 19:00, завтрак в 7:00)
- Задание: Отметить снижение утренней глюкозы (должна быть <5,5)

#### День 9 – Реакция на стресс

- Кортизол поднимает глюкозу даже без еды
- Тест: измерить глюкозу после ссоры/сложного разговора
- Фишка: Дыхание 4-7-8 перед измерением

#### День 10 – Активность и глюкоза

- Утренняя прогулка 20 минут перед завтраком снижает пик на 20%
- Челлендж: Прогулка после обеда (смотрим график – пологий пик)

#### День 11 – Сон – главный регулятор

- Недосып → утренняя глюкоза выше на 1-2 ммоль/л
- Задание: Лечь на 1 час раньше – измерить утро

#### День 12 – «Чистка» рациона

- Убираем 2 продукта, вызывавшие самые острые пики (на основе недели 1)
- Задание: Заменить их на безопасные альтернативы

#### День 13 – Эксперимент: еда вне дома

- Обед в кафе с правильным порядком: салат (клетчатка) → белок → гарнир

- Сравнить с домашним приёмом

День 14 – Итоги и план «после датчика»

- Финальные замеры: вес, объёмы, графики глюкозы
- Что остаётся:
  - 3 главных правила (белок в завтрак, порядок еды, ходьба после еды)
  - Персональный «стоп-лист» продуктов
  - Бонус: PDF-памятка «Как удержать результат»

## 2.6. Список литературы

- 1.Александрова, Е. В., Шкода, А. С., Юрченко, Д. Н., Левіч, С. В. Биохимические основы витаминологии // Запорожье, 2015 – С. 129
- 2.Аналитический вестник № 41 Обеспечение продовольственной безопасности Российской Федерации.
- 3.Анатомия человека. В двух томах. Т. 1 / Под ред. М. Р. Сапина. — 5-е издание, перераб. и доп. — М.: Медицина, 2001 — 640 с.
- 4.Арушанян, Э. Б, Бейер, Э. В. Адаптогены растительного происхождения.
- 5.Аткинс, Роберт С. Биодобавки. Природная альтернатива лекарствам. БАД: больше “за”, чем “против”. Фармацевтический вестник, №37 (236).
- 6.Барановский, А. Ю. Рациональное питание пожилого человека. // «Практическая диетология». – № 3 (11).
- 7.Белашов, А. Л. "Жизни" для жизни в мегаполисе.
- 8.Биологическая безопасность сырья и продуктов питания. Потенциально опасные вещества биологического происхождения. Учебное пособие Т. Е. Буровой.
- 9.Водяницкий, Ю. Н., Ладонин, Д. В., Савичев, А. Т. Загрязнение почв тяжелыми металлами.
- 10.Лужников, Е. А. Клиническая токсикология.
- 11.ВОЗ. Руководство по потреблению натрия для взрослых и детей.
- 12.ВОЗ. Руководство по потреблению сахаров взрослыми и детьми.
- 13.Дабахов, М. В., Дабахова, Е. В., Титова, В. И. Тяжелые металлы – Экотоксикология и проблемы нормирования.
- 14.Дадали, В. А. Академики о БАД. Статья.
- 15.Даников Николай. Целебный витамин D. Диетология. / Под ред. А. Ю. Барановского, 5-е изд. — СПб.: Питер, 2017
- 16.Жировая ткань как эндокринный орган, статья «Ожирение и метаболизм», 2006 г.
- 17.Здоровое питание. Роль БАД. / Под ред. В. А. Тутельян, Г. Г. Онищенко, К. Г.Гуревич. — ГЭОТАР-Медиа, 2020
- 18.Илларионова, Е. А., Сыроватский, И. П. Химико-токсикологический анализ тяжелых металлов.
- 19.Исследование россиян по получению различных витаминов. Как сохранять спокойствие и высокую эффективность в любых ситуациях / Шэрон Мельник; пер. с англ. Светланы Чиргинец. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014
- 20.Карбышев, М. С., Абдуллаев, Ш. П. Биохимия оксидативного стресса.
- 21.Келина, Н. Ю., Безручко, Н. В. Токсикология в таблицах и схемах. Клиническая эндокринология: краткий курс: учебно-методическое пособие. — 2-е изд., стереотип. / В. В. Скворцов, А. В. Тумаренко. — Санкт-Петербург: СпецЛит, 2016 г.
- 22.Клинические рекомендации по остеопорозу, 2016 г.
- 23.Клинические рекомендации Дефицит витамина D у взрослых: диагностика, лечение и профилактика, Российская ассоциация эндокринологов, 2015 г.
- 24.Клинические рекомендации по сахарному диабету 2 типа, 2019 г.
- 25.Коденцова, В. М. Национальная программа по оптимизации обеспеченности детского населения витаминами и минералами. // Союз педиатров России [и др.]. —М.: ПедиатрЪ, 2017

26. Конев, Ю. В., Ли, Е. Д., Кузнецов, О. О., Трубникова, И. А. Особенности питания в пожилом и старческом возрасте. Регулярные выпуски «РМЖ». – №2 от 05.02.2009. – С. 145
27. Кузубова, Л.И. Токсиканты в пищевых продуктах. Аналитический обзор.
28. Курляндский, Б. А., Филов, В. А. Общая токсикология.
29. Лифляндский Владислав. Витамины и минералы.
30. Меркола, Джозеф. Клетка на диете. Метаболические и патофизиологические нарушения при длительном голодании человека,
31. Москалев А. Кишечник долгожителя.
32. Национальные клинические рекомендации по лечению морбидного ожирения у взрослых. 3-ий пересмотр.
33. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации.
34. Нутрициология и клиническая диетология. Национальное руководство. / Под ред. В. А. Тутельяна, Д. Б. Никитюка – ГЭОТАР-Медиа, 2020
35. Ордянец, И. М. Заменяемы ли незаменимые жирные кислоты.
36. Особенности строения и функционирования жировой ткани в норме и при развитии ожирения, ученые записки СпбГМУ им. акад. И. П. Павлова, т. XIX, №03, 2012 г.
37. Перлмуттер, Д. Здоровый мозг.
38. Питер Гетше «Здоровье без побочных эффектов».
39. Пронченко, Вандышев: Растения - источники лекарств и БАД. Учебное пособие.