

Общество с ограниченной ответственностью  
**“Ксамата”**  
105005, г. Москва, набережная Академика Туполева, д.15, корп.2, пом. 23.  
ОГРН 1217700369358 ИНН 9709073598

---

**Утверждаю**

Генеральный директор

Сулак Д.В.



26 июля 2022 г.

## **Дополнительная общеобразовательная - общеразвивающая программа**

### **Пошаговый план комплексного оздоровления**

#### **«ЖКТ И ПИЩЕВАРЕНИЕ В НОРМЕ»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ:** комплексный подход в оздоровлении организма

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 45+ без предъявления требований к образованию

Срок реализации: 4 недели

Составитель  
(разработчик):  
Алексеева Александра  
Александровна

## Оглавление

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Пояснительная записка.....                                                              | 3  |
| Учебный план «ЖКТ И ПИЩЕВАРЕНИЕ В НОРМЕ».....                                           | 7  |
| Календарный учебный график на 2024 – 2025 учебный год .«ЖКТ И ПИЩЕВАРЕНИЕ В НОРМЕ»..... | 8  |
| Рабочая программа.....                                                                  | 13 |
| Оценочные материалы.....                                                                | 14 |
| Организационно-педагогические условия реализации Программы.....                         | 15 |
| Организационно-педагогические условия.....                                              | 21 |

### Пояснительная записка.

Основная проблема людей старше 45 лет в том, что им приходится вести активный образ жизни. Курс рекомендован к прохождению всем, кому важно иметь здоровые чистые внутренние органы, тем, кто хочет пройти другие курсы. Но сначала надо привести питание и ЖКТ в порядок.

Более того, никто не объясняет с детства, почему и от чего рождаются проблемы с ЖКТ, внутренними органами, эндокринной системой и другими. Нам кажется процесс появления болезней естественным, списывая на возраст, экологию, образ жизни.

Еще одна проблема в том, что когда появляются болезни (синдромы) в разных местах с разными системами, то мы начинаем их лечить выборочно, бессистемно, не учитывая тот факт, что одно вытекает из другого и является следствием и проявлением.

#### Новизна метода:

Программа «ЖКТ И ПИЩЕВАРЕНИЕ В НОРМЕ» начинается с постепенного сбора восстановительной программы по ЖКТ, будут разобраны ошибки в питании, представляется информация о том, как и почему надо строить определенным образом питание, составляется специальный протокол и поддерживающее питание.

**Направленность:** комплексный подход в оздоровлении организма

**Уровень:** ознакомительный

**Актуальность программы:** Наряду с питанием на курсе важное значение уделяется как устроен ЖКТ и по каким принципам он работает.

Программа актуальна тем, что питание на курсе дополняется упражнениями, где каждый урок легко и быстро выполнять (длительность уроков 3-15 минут в день) Упражнения мягкие, основаны на очистительном действии, будут рекомендованы средства и препараты, которые могут защитить, помочь добиться лучших результатов и естественно восстановить здоровье организма. Помимо упражнений используются массажные техники и воздействия на биологически активные точки, что значительно ускоряет и усиливает оздоровительный эффект.

**Категория обучающихся:**

- Люди старше 45 лет
- Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни
- Люди, у которых есть проблемы с ЖКТ, кишечником, слизистыми
- Люди с лишним весом, проблемами с печенью.

**Срок обучения** 4 недели. Длительность уроков 3-15 минут.

**График занятий** -диета+ два урока в неделю для самостоятельного выполнения, т.е. подразумевается, что самостоятельно открываются в неделю два урока с упражнениями и рекомендациями по диете (в какой последовательности, в какие часы и сколько дозировать).. И человек начинает самостоятельно выполнять комплекс упражнений, опираясь на видео урок, применять конструкторы питания и другой раздаточный материал

**Образовательная программа:** дополнительная общеобразовательная программа – «ЖКТ И ПИЩЕВАРЕНИЕ В НОРМЕ» разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и другими нормативными законодательными актами Российской Федерации.

### **Цель**

Пошагово рассказать и показать учащимся, используя раздаточный материал и видеуроки, как можно применить комплексный подход к восстановлению правильной работы кровеносной, лимфатической систем, органов ЖКТ, а также за счет перехода вышеописанных систем на правильное питание происходит профилактика в различных органах и тканях.

**Задача программы.**

Пошагово дать конструктор питания и комплекс упражнений и, соответственно, вести человека для того, чтобы мягко и плавно прошел переход на полезное для организма питание.

Главная задача курса-восстановить слизистые оболочки желудка и кишечника. наладить желчеотток и поддержать печень.

### **Результаты программы.**

Результаты программы мы фиксируем каждую неделю в итогах недели и отмечаем, как уходят блоки, напряжение, как повышается мобильность внутренних органов, мягко, ненавязчиво улучшается работа ЖКТ, уменьшаются болевые ощущения, а также начинает перестраиваться postura человека, оздоравливаются слизистые оболочки желудка и кишечника

В результате регулярного выполнения диеты и упражнений, массажных практик наблюдаются такие результаты как: улучшение работы внутренних органов, ЖКТ, снижение лишнего веса, нормализации давления и частоты сердечных сокращений.

Т.к. упражнения подбираются с учетом задачи, поставленной на неделю, то и результат от программы имеет больше накопительный эффект: чем дольше занимается, тем больше сумма положительных эффектов.

В результате программы наши слушатели отмечают улучшение качества сна, снижение или отсутствие болевых ощущений в ЖКТ, улучшение работы мочевыделительной системы, нормализации обмена веществ, а также значительное улучшение внешнего вида, кожи, волос, выравнивание осанки, улучшение настроения и мотивации

## **Учебный план «ЖКТ И ПИЩЕВАРЕНИЕ В НОРМЕ».**

**Цель:** Пошагово рассказать и показать учащимся, используя раздаточный материал и видеоуроки, как можно применить комплексный подход к восстановлению правильной работы кровеносной, лимфатической систем, органов ЖКТ, а также за счет перехода вышеописанных систем на правильное питание происходит профилактика в различных органах и тканях

### **Категория обучающихся:**

- Люди старше 45 лет
- Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни
- Люди, у которых есть проблемы с ЖКТ, кишечником, слизистыми

- Люди с лишним весом, проблемами с печенью.

**Срок обучения:** 23 академических часов.

**Режим занятий:** 4 недели

**Форма обучения:** заочная с применением дистанционных технологий, самостоятельное и групповое обучение 4 раза в неделю продолжительностью занятий от 0,2 до 1,9 академических часов

Видеоурок с раздаточным материалом (PDF файл, где показаны отдельно выделенные элементы из упражнений, есть краткое тезисное описание выполнения упражнения для того, чтобы можно было уже самостоятельно выполнять, не опираясь постоянно на видеоурок)

| №<br>пп | Наименование разделов                             | Всего,<br>академ<br>час | В том числе |                                                                                    | Форма<br>контрол<br>я                        |
|---------|---------------------------------------------------|-------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|         |                                                   |                         | Лекци<br>и  | Практичес<br>кие<br>занятия,<br>семинары<br>, деловые<br>игры,<br>тестирова<br>ние |                                              |
| 1       | <b>Неделя 1 -<br/>Анти-воспалительное питание</b> | <b>5</b>                | <b>1.9</b>  | <b>2.8</b>                                                                         |                                              |
| 2       | Вводный урок                                      |                         | 0.8         | 0.4                                                                                |                                              |
| 3       | Почему ЖКТ — это залог здоровья?                  |                         | 0.3         | 0.8                                                                                | Провер<br>ка<br>практич<br>еского<br>задания |
| 4       | Общие принципы питания                            |                         | 0.6         | 0.8                                                                                | Провер<br>ка<br>практич<br>еского<br>задания |
| 5       | Противовоспалительное питание                     |                         | 0.2         | 0.8                                                                                | Провер<br>ка<br>практич<br>еского<br>задания |

|    |                                               |          |          |            |                                              |
|----|-----------------------------------------------|----------|----------|------------|----------------------------------------------|
| 6  | <b>Неделя 2 - Здоровая<br/>слизистая</b>      | <b>4</b> | <b>1</b> | <b>3.2</b> |                                              |
| 7  | Новые привычки                                |          | 0.2      | 0.8        | Провер<br>ка<br>практич<br>еского<br>задания |
| 8  | Почему слизистые — это важно?                 |          | 0.3      | 0.8        | Провер<br>ка<br>практич<br>еского<br>задания |
| 9  | Что травмирует слизистые?                     |          | 0.3      | 0.8        | Провер<br>ка<br>практич<br>еского<br>задания |
| 10 | Вводим слизеобразующие                        |          | 0.2      | 0.8        | Провер<br>ка<br>практич<br>еского<br>задания |
| 11 | <b>Неделя 3 - Здоровая<br/>печень</b>         | <b>4</b> | <b>1</b> | <b>3</b>   |                                              |
| 12 | Функции печени и последствия<br>нарушений     |          | 0.2      | 0.8        | Провер<br>ка<br>практич<br>еского<br>задания |
| 13 | Детоксикация и ее принципы                    |          | 0.3      | 0.8        | Провер<br>ка<br>практич<br>еского<br>задания |
| 14 | Поддержка печени                              |          | 0.3      | 0.8        | Провер<br>ка<br>практич<br>еского<br>задания |
| 15 | <b>Неделя 4 - Здоровый<br/>желчный пузырь</b> | <b>4</b> | <b>1</b> | <b>3.2</b> |                                              |

|    |                                                        |           |          |           |                                |
|----|--------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|--------------------------------|
| 16 | Зачем нам желчный пузырь и желчь                       |           | 0.2      | 0.8       | Проверка практического задания |
| 17 | Продукты для работы ЖП                                 |           | 0.2      | 0.8       | Проверка практического задания |
| 18 | Желчекаменная болезнь                                  |           | 0.3      | 0.8       | Проверка практического задания |
| 19 | Когда желчный удален                                   |           | 0.2      | 0.8       | Проверка практического задания |
| 20 | <b>Модуль Здоровый ЖКТ на долгие годы</b>              | <b>4</b>  | <b>1</b> | <b>3</b>  |                                |
| 21 | Переход на поддерживающий рацион                       |           | 0.2      | 1         | Проверка практического задания |
| 22 | Поддерживающее питание                                 |           | 0.2      | 1         | Проверка практического задания |
| 23 | СЮРПРИЗ №1: Коррекция питания по фазам месячного цикла |           | 0.5      | 1         | Проверка практического задания |
| 24 | <b>Подведение итогов</b>                               | <b>2</b>  | <b>1</b> | <b>1</b>  |                                |
| 25 | <b>Итого</b>                                           | <b>23</b> | <b>7</b> | <b>16</b> |                                |

Практические занятия предусматривают выполнение различных заданий в рамках уроков курса.

Контроль успеваемости обучающихся осуществляется в виде: проверки практических занятий и тестов на платформе

Итоговая аттестация не предусмотрена

**Календарный учебный график  
на 2024 – 2025 учебный год.  
«ЖКТ И ПИЩЕВАРЕНИЕ В НОРМЕ»**

**Цель:** Пошагово рассказать и показать учащимся, используя раздаточный материал и видеоуроки, как можно применить комплексный подход к восстановлению правильной работы кровеносной, лимфатической систем, органов ЖКТ, а также за счет перехода вышеописанных систем на правильное питание происходит профилактика в различных органах и тканях

**Категория обучающихся**

- Люди старше 45 лет
- Люди, которые ведут малоподвижный образ жизни
- Люди, у которых есть проблемы с ЖКТ, кишечником, слизистыми
- Люди с лишним весом, проблемами с печенью.

**Срок обучения:** 23 академических часов.

**Режим занятий:** 4 недели

**Форма обучения:** заочная с применением дистанционных технологий, самостоятельное и групповое обучение 4 раза в неделю продолжительностью занятий от 0,2 до 1,9 академических часов.

| Год обуч. | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Кол-во учебных часов в год | Режим занятий                 |
|-----------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|----------------------------|-------------------------------|
| 1         | январь-декабрь                    | 30 дней                              | 4                    | 23                         | от 0,2 до 1,9 ак. часа в день |

**Рабочая программа.  
«ЖКТ И ПИЩЕВАРЕНИЕ В НОРМЕ»**

Содержание дисциплины:

## **НЕДЕЛЯ № 1 Анти-воспалительное питание**

В ЖКТ всё связано — одно не работает без другого. Нельзя лечить поджелудочную железу, не обращая внимания на работу желчного пузыря и т.д. Что должно

присутствовать в питании, чтобы организм мог брать материал для работы, и что нужно минимизировать, чтобы не нарушать работу органов и систем? Принципы здорового питания. Протокол питания призван убрать неприятные ощущения, снизить воспаление в ЖКТ и даже нормализовать психоэмоциональные нарушения.

## **НЕДЕЛЯ № 2 Здоровая слизистая**

Начинаем пить воду! Чистую, негазированную воду. Именно такая вода несет пользу нашему организму; остальные напитки этим похвастаться не могут. Еще одна из ключевых привычек для здоровья — соблюдение циркадных ритмов. Ключевым моментом является время отбоя и подъема. Крайне важно лечь не позднее 23 часов и встать около 7–8 утра. Слизистые оболочки присутствуют в разных системах организма и в основном служат местному иммунитету. Они также имеют защитные свойства.

## **НЕДЕЛЯ № 3 Здоровая печень**

Болезней печени не так много. Есть инфекционные — о них говорить не будем. Затронем те, которые мы «зарабатываем» сами, своим образом жизни. Жировой гепатоз — тихий враг. Диффузные изменения печени, гепатоз, стеатоз — будем считать их одним процессом. Чтобы поддержать печень, нужно в первую очередь не мешать ей работать!

## **НЕДЕЛЯ № 4 Здоровый желчный пузырь**

Начинать наладку нашего желчного всегда нужно с балансировки рациона: Жиры: ЖП осуществляет выброс желчи именно на жирную пищу. В каждом приеме пищи отныне должен присутствовать хотя бы один продукт: сливочное/топленое/масло или масло ГХИ — в завтрак. Оливковое масло и другие нерафинированные масла, авокадо, оливки/маслины, масло МСТ, яйца (желтки). Основная причина образования камней: Это густая желчь, которая плохо оттекает и начинает застаиваться. Поэтому важно обеспечить желчному нормальное сокращение, а желчи — текучесть

### **Оценочные материалы**

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Практические занятия предусматривают выполнение различных заданий в рамках курса.

Контроль успеваемости обучающихся осуществляется в виде: проверки практических занятий и тестов на платформе

Итоговая аттестация не предусмотрена

## **Организационно-педагогические условия реализации Программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Для обучения по программе рекомендуется использовать современное оборудование – компьютер или ноутбук с подключением к сети Интернет. Так как форма обучения заочная, учащийся организует свое рабочее место самостоятельно. Работать с платформой GetCourse и выполнять задания рекомендуется в браузере Google Chrome актуальной версии. Изучение материалов допускается с планшета или смартфона, в том числе с использованием мобильного приложения Chatium актуальной версии.

Программа содержит все необходимые материалы в электронном виде, в том числе ссылки на дополнительные материалы в сети интернет, размещенные как на сайте [getcourse.ru](http://getcourse.ru), так и на других сайтах в открытом доступе.

По истечении срока обучения (4 недели) доступ к материалам 18 мес.

Для тестирования настроек и выполнения заданий обучающемуся бесплатно предоставляется аккаунт на платформе GetCourse на всё время доступа к материалам.

Наличие системы электронного обучения - Модуль «Тренинги» Web-платформы GetCourse. (Лицензионный договор-оферта с ООО «Система Геткурс» от 05.04.22. Срок действия: 12 месяцев с дальнейшей ежегодной пролонгацией путём внесения оплаты за следующие 12 месяцев).

Наличие высокоскоростной корпоративной вычислительной сети, обеспечивающей доступ к электронной информационно-образовательной среде (Договор об оказании услуг связи с ПАО «Ростелеком» №10876341 от 05.02.2021 г. Срок действия: неопределенный срок).

Наличие серверного оборудования для функционирования электронной информационно-образовательной среды на образовательной Web-платформе GetCourse. (Лицензионный договор-оферта с ООО «Система Геткурс» от 05.04.22 г. Срок действия: 12 месяцев с дальнейшей ежегодной пролонгацией путём внесения оплаты за следующие 12 месяцев).

Наличие технологических средств, обеспечивающих использование информационных и телекоммуникационных технологий: Петличный микрофон RODE Lavalier GO White - 3 шт, Микрофон Rode SmartLav+ - 1 шт, Профессиональный штатив Zomei Q666 -1 шт, Универсальное зарядное устройство для аккумуляторов 18650 с индикатором уровня заряда (4 слота) - 1шт, Аккумуляторная батарейка GP AA (HR6) 2700 мАч, 12 шт. - 1 шт, Сетевой фильтр (удлинитель) Defender S318, 3 розетки, 10А, 1,8м, белый - 2 шт, ИБП APC Easy-UPS BV 500VA - 1 шт, Компьютер - 1 шт, Монитор Viewsonic 21.5 VA2223-H (VA2223-H) /1920x1080/D-Sub/HDMI - 1 шт

В проведении лекционных и практических занятий используются следующие онлайн-источники:

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

Bizon <https://bizon365.ru> - платформа для создания и проведения видеоконференций, вебинаров, автовебинаров, интерактивных досок, курсов, тестов и опросов.

В проведении лекционных занятий используется материально-техническое обеспечение:

Оснащение: стол – 1 шт., стулья – 2 шт., учебный компьютер с подключением к сети Интернет – 1 шт., шкаф - 1 шт., диван – 1 шт.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

Программа содержит все необходимые материалы в электронном виде, в том числе ссылки на дополнительные материалы в сети интернет, размещенные как на сайте [getcourse.ru](https://getcourse.ru), так и на других. Образовательная организация обеспечена учебно-методической литературой и материалами.

Для обучения по программе рекомендуется использовать современное оборудование – компьютер или ноутбук с подключением к сети Интернет. Так как форма обучения заочная с применением дистанционных технологий, учащийся организует свое рабочее место самостоятельно.

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной 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.
- Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме, независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность осуществлять следующие виды деятельности:

- Планирование образовательного процесса.
- Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
- Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.

- Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
- Контроль успеваемости обучающихся.

Образовательная организация имеет удаленный доступ к электронным информационным ресурсам:

<https://ksamata.mybook.ru> (<https://ksamata.mybook.ru/>)

В личном кабинете на платформе <https://getcourse.ru>

### **Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ:**

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
8. Приказ от 14 июля 2020 года N 1190 «Об утверждении Перечня документов в области стандартизации, в результате применения которых на добровольной основе обеспечивается соблюдение требований

Федерального закона от 22 июля 2008 г. N 123-ФЗ "Технический регламент о требованиях пожарной безопасности" (с изменениями на 4 марта 2021 года) РФ ФЗ о социальной защите инвалидов в РФ 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ

### **Дополнительные материалы и литература**

- Урок-методичка с техническими требованиями к личному кабинету студента, ошибками на работе с платформой
- Урок -методичка для участника по навигации в личном кабинете, как эффективно пройти программу
- Урок для анкеты участника перед началом курса
- Урок для размещения фото участника перед началом курса и после
- Морозов Г.В. Карманный атлас акупунктуры.
- Сусак Д.В. Мини книга в формате PDF
- Агасаров Л.Г., Осипова Н.Н. Краткое руководство по акупунктуре
- Вейн А.М., Авруцкий М.Я. Боль и обезболивание
- Белоусов П. В. Теоретические основы китайской медицины
- Гаваа Лувсан «Традиционные и современные аспекты ВОСТОЧНОЙ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ»
- Гаваа Лувсан - Очерки методов Восточной рефлексотерапии.
- Дробышева Н.А. «Рефлексотерапия при различных заболеваниях: Наиболее эффективные сочетания акупунктурных точек, применявшиеся древне-китайскими специалистами (древнекитайские рецепты)»
- А.М. Овечкин: «Основы ЧЖЕНЬ – ЦЗЮ терапии»
- Вогралик В.Г. Основы китайского лечебного метода Чжень - цзю
- Вогралик В.Г., Вогралик М.В., Смирнов А.В. Практические возможности Чжень - Цзю в превентивной терапии болезней старости.
- Пучко Л. Г. Биолокация для всех. Система самодиагностики и самоисцеления человека (введение в многомерную медицину)
- У Цин Чжун. Инструкция по применению человеческого организма..

### **Организационно-педагогические условия**

Образовательный процесс осуществляется на основании учебного плана и регламентируется расписанием занятий для каждой учебной группы.

Для реализации программы задействован следующий кадровый потенциал:

1. Преподаватели учебных дисциплин – обеспечивается необходимый уровень компетенции преподавательского состава, включающий высшее или среднее профессиональное образование, дополнительное профессиональное образование.

Возможные наименования должностей, профессий:

Педагог дополнительного образования, Преподаватель.

2. Административный персонал – обеспечивает условия для эффективной работы педагогического коллектива, осуществляет контроль и текущую организационную работу.