

Министерство здравоохранения Красноярского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Красноярский краевой центр медицинского образования»
(КГБОУДПО ККЦМО)



Утверждаю:

Директор КГБОУДПО ККЦМО

А. И. Грицан

2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Основы интервального голодания для здоровья и долголетия»
(заочная программа)

Красноярск, 2026

Краткая аннотация: дополнительная общеразвивающая программа «Основы интервального голодания для здоровья и долголетия» предназначена для лиц, имеющих образование не ниже среднего (общего), либо без предъявления требований к уровню образования.

Программа представлена курсом объемом 18 часов (заочное обучение), включает промежуточный и итоговый контроль знаний. Для данной программы важно отметить, что интервальное голодание (далее - ИГ) рассматривается как элемент культуры питания, а не как строгая медицинская диета.

Интервальное голодание остаётся одной из наиболее обсуждаемых тем в области здорового питания и профилактической медицины. Его популярность продолжает расти не только среди широкой аудитории, но и в научных кругах – особенно в контексте метаболического здоровья, контроля веса и потенциального влияния на продолжительность жизни.

На сегодняшний день интервальное голодание – не универсальное решение, а инструмент, который может быть полезен в рамках здорового образа жизни для определённых категорий людей. Оно требует осознанного подхода, контроля самочувствия и, желательно, консультации с врачом-диетологом.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 27 декабря 2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N629 «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», Федеральным законом от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ».

Организация-разработчик: КГБОУДПО ККЦМО

Составители: Сидорова О.А. – старший методист учебно-методического отдела КГБОУДПО ККЦМО

Рекомендовано: методическим советом КГБОУДПО ККЦМО

от «09» апреля 2026 г. Протокол № 7

Оглавление

1. Паспорт программы	4
2. Учебный план.....	
дополнительной общеобразовательной программы.....	5
3. Тематический план	6
4. Календарный учебный график	7
5. Рабочая программа.....	8
6. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	10
7. Контроль и оценка результатов освоения программы	12

1. Паспорт программы

1. Цель программы повышения квалификации: ознакомить население с принципами безопасного использования ИГ для контроля веса и улучшения здоровья.

2. Планируемые результаты обучения: направлены на формирование у населения навыков осознанного питания, снижение рисков метаболических нарушений, контроль веса и улучшение общего состояния здоровья за счет безопасного внедрения режимов ИГ.

Сформированные компетенции

Номер компетенции	Наименование компетенции
ОК 1. Здоровьесберегающая компетенция	
	<ul style="list-style-type: none">- способность осознанно выбирать режим питания и физической активности для сохранения и укрепления собственного здоровья;- умение самостоятельно планировать «окна питания» и периоды воздержания в соответствии с индивидуальными физиологическими особенностями;- готовность критически оценивать влияние различных схем питания (16/8, 12:12 и др.) на состояние своего организма и нервной системы.
ОК 2. Познавательная и исследовательская компетенция	
	<ul style="list-style-type: none">- умение осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации о механизмах обмена веществ и энергии (например, процессах аутофагии);- способность проводить простейшие исследования своего состояния (мониторинг веса, уровня энергии, качества сна) в период применения методики.
ОК 3. Самоорганизация и ответственность	
	<ul style="list-style-type: none">- способность к самоконтролю и дисциплине при соблюдении выбранного графика питания;- ответственное отношение к безопасности: умение вовремя распознать противопоказания и обратиться за консультацией к специалисту.
ОК 4. Информационная и коммуникативная компетенция	
	<ul style="list-style-type: none">- умение работать с мобильными приложениями и трекерами для контроля интервалов голодания и состава рациона;- способность аргументировано излагать свою позицию по вопросам здорового образа жизни в дискуссиях.

3. Требования к уровню образования обучающихся:

3.1. Категория обучающегося: люди с избыточным весом, стремящиеся к омоложению, улучшению когнитивных способностей; профессионалы в сфере ЗОЖ (диетологи, нутрициологи, тренеры).

3.2. Сфера применения общих компетенций: в организации питания, здорового образа жизни, профессиональной деятельности.

3.3. Требования для освоения программы: к освоению программы допускаются лица, имеющие образование не ниже среднего (общего), либо без предъявления требований к уровню образования.

4. Характеристика подготовки по программе

4.1. Форма обучения (очная, очно-заочная, индивидуальная) заочная

4.2. Нормативный срок освоения программы: 18 часа.

4.3. Режим обучения (количество часов в день): 6-8 часов.

2. Учебный план
дополнительной общеобразовательной программы
«Основы интервального голодания для здоровья и долголетия»

№ п/п	Наименование разделов (модулей)	Количество часов		Форма контроля
		всего	лекция	
1.	Общие вопросы ИГ	17	17	Вопросы для самоконтроля
	Промежуточная аттестация	-	-	Тестовые задания
2.	Итоговый контроль	1	1	Тест-контроль
	Итого:	18	18	

3. Тематический план

дополнительной общеобразовательной программы
«Основы интервального голодания для здоровья и долголетия»

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	
		всего	лекции
1.	Общие вопросы ИГ	17	17
1.1	Определение и история ИГ	5	5
1.2	Популярные схемы	3	3
1.3	Отслеживание состояния во время ИГ	3	3
1.4	Сочетание с физической активностью	3	3
1.5	Безопасность и противопоказания	3	3
	Промежуточная аттестация	-	-
2	Итоговая аттестация	1	1
	Итого	18	18

4. Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной программы
«Основы интервального голодания для здоровья и долголетия»

№ п/п	Наименование разделов (модулей)	Количество часов	Неделя/день обучения	Виды контроля
1.	Основные вопросы ИГ	17	1-3 день	СК, АП
2.	Итоговый контроль	1	3 день	АИ
	ИТОГО	18		

АИ – аттестация итоговая

АП – аттестация промежуточная

ПК – производственный контроль

СК – самоконтроль

5. Рабочая программа

дополнительной общеобразовательной программы
«Основы интервального голодания для здоровья и долголетия»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание (перечень учебных вопросов)	Количество часов	Код компетенции
1.	Основные вопросы ИГ		17	
1.1	Определение и история ИГ	Лекция Что такое интервальное голодание: отличие от диет и голодания. Биологические механизмы: снижение калорийности, повышение чувствительности к инсулину. Польза для здоровья: контроль веса, метаболическое здоровье. История и современные исследований. Научные исследования.	5	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4.
1.2	Популярные схемы	Лекция Популярные схемы ИГ. Питание во время "пищевое окна". Рекомендации по сбалансированному рациону, выбору продуктов, контролю калорийности.	3	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4.
1.3	Отслеживание состояния во время ИГ	Лекция Ведение дневника питания и самочувствия, анализ реакций организма.	3	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4.
1.4	Сочетание с физической активностью	Лекция Советы по интеграции тренировок в режим интервального голодания. Как совмещать тренировки с голодание. Упражнения натошак: польза и риски. Рекомендации по времени тренировок относительно "окон питания".	3	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4.
1.5	Безопасность и противопоказания	Лекция Рекомендации по безопасности интервального голодания. Противопоказания к интервальному голоданию. Обсуждение возможных негативных последствий: слабость, головокружение, нарушение гормонального фона, риск развития расстройств пищевого поведения.	3	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4.
2.	Итоговая аттестация	Выполнение тестовых заданий с использованием ИКТ.	1	ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4.
	Итого		18	

6. Организационно-педагогические условия реализации программы

6.1. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение: куратор курса, тьютор - специалист, имеющий высшее профессиональное образование, соответствующее преподаваемому профилю, документы о повышении квалификации и стаж работы в профильных медицинских организациях не менее 3 лет;

- преподаватели со средним образованием должны иметь стаж работы в профильных медицинских организациях не менее 1 года.

6.2. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Не требуется	теоретическое	- терминал с доступом в интернет (ПК, планшет, смартфон, др.) - интернет-браузер - раздел «Дистанционное обучение» на сайте КГБОУДПО ККЦМО http://krascpk.ru
Не требуется	промежуточное тестирование	- терминал с доступом в интернет (ПК, планшет, смартфон, др.) - интернет-браузер - раздел «Дистанционное обучение» на сайте КГБОУДПО ККЦМО http://krascpk.ru
Не требуется	итоговое тестирование	- терминал с доступом в интернет (ПК, планшет, смартфон, др.) - интернет-браузер - раздел «Дистанционное обучение» на сайте КГБОУДПО ККЦМО http://krascpk.ru

6.3. Учебно-материальное, информационное обеспечение программы

Электронные образовательные ресурсы

1. «Гарант» – информационно-правовой портал: <http://www.garant.ru/>
2. «КонсультантПлюс» – справочно-правовая система: <http://www.consultant.ru/>
3. Курс дистанционного обучения на сайте КГБОУДПО ККЦМО: <http://krascpk.ru>
4. Электронная библиотека учебников: <http://studentam.net/>
5. Сайт Роспотребнадзора (здоровое-питание.пф) https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=18657
6. Всемирная организация здравоохранения <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
7. Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание». <https://здоровое-питание.пф>
8. Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание». <https://ok.ru/rpnzdorovoepitanie>
9. Время питаться правильно. <https://vk.com/rpnzdorovoepitanie>

Нормативные и регламентирующие документы

1. Федеральный закон от 27 декабря 2012 года N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 37).
2. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. и доп.на 31.06.2025 г.).
3. Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. N629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание». (Информация об интервальном голодании: каким оно бывает и как работает).
6. Клинические рекомендации «Ожирение». Разработчик клинической рекомендации Российская ассоциация эндокринологов, Общество бариатрических хирургов. 2024.

Список литературы

1. Алташина М. В., Иванникова Е. В., Трошина Е. А. «Интервальное голодание: эндокринные аспекты» // «Терапевтический архив», 2022, №94(10):1182-1187. terarkhiv.ru
2. Берковская М. А., Гурова О. Ю., Хайкина И. А., Фадеев В. В. «Питание, ограниченное по времени, как новая стратегия терапии ожирения и коморбидных состояний» // «Проблемы Эндокринологии», 2022, №68(4):78-91. problendojournals.ru
3. Бронникова С. «Интуитивное питание». Изд-во: «Эксмо», серия «Правильное питание без правил». 2024. – 432 с.
4. Джейсон Фанг, Джимми Мур.«Интервальное голодание: как восстановить свой организм, похудеть и активизировать работу мозга».Изд-во «Эксмо», 2022. – 336 с.
5. Евсеева А. Б. «К вопросу о влиянии интервальной диеты на организм человека» – статья опубликованная в журнале «Бюллетень науки и практики» в 2021 году, том номер 9, страницы 410-416.
6. Пальцын А. А., Свиридкина Н. Б. «Интервальное голодание» // «Патологическая физиология и экспериментальная терапия», 2021, №65(4):116-120. pfiet.ru
7. Трейси Манн. «Секреты лаборатории питания». Изд-во: «Альпина Паблишер». 2016. – 278 с.
8. Фанг Джейсон, Джимми Мур «Интервальное голодание: как восстановить свой организм, похудеть и активизировать работу мозга» (перевод с английского Н. Д. Вершининой) – Москва: Эксмо, 2021.

7. Контроль и оценка результатов освоения программы

Оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы «Основы интервального голодания для здоровья и долголетия» включает: текущий контроль успеваемости и итоговый контроль. Формы контроля доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Используемые контрольно-измерительные материалы для оценки качества освоения программы:

1. контрольные вопросы;
2. тестовые задания.

Итоговый контроль обучающихся проводится в форме компьютерного тестирования. Обучающимся, успешно прошедшим программу При успешном освоении программы выдается сертификат о прохождении курса. Обучающимся, не прошедшим программу, выдается справка об обучении.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Здоровьесберегающая компетенция	<ul style="list-style-type: none"> - способность осознанно выбирать режим питания и физической активности для сохранения и укрепления собственного здоровья; - умение самостоятельно планировать «окна питания» и периоды воздержания в соответствии с индивидуальными физиологическими особенностями; - готовность критически оценивать влияние различных схем питания (16/8, 12:12 и др.) на состояние своего организма и нервной системы. 	Тестовые задания, вопросы для самоконтроля
ОК 2. Познавательная и исследовательская	<ul style="list-style-type: none"> - умение осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации о механизмах обмена веществ и энергии (например, процессах аутофагии); - способность проводить простейшие исследования своего состояния (мониторинг веса, уровня энергии, качества сна) в период применения методики. 	Тестовые задания, вопросы для самоконтроля
ОК 3. Самоорганизация и ответственность	<ul style="list-style-type: none"> - способность к самоконтролю и дисциплине при соблюдении выбранного графика питания; 	Тестовые задания, вопросы для самоконтроля

	<ul style="list-style-type: none"> - ответственное отношение к безопасности: умение вовремя распознать противопоказания и обратиться за консультацией к специалисту. 	
ОК 4. Информационная и коммуникативная	<ul style="list-style-type: none"> - умение работать с мобильными приложениями и трекерами для контроля интервалов голодания и состава рациона; - способность аргументировано излагать свою позицию по вопросам здорового образа жизни в дискуссиях. 	Тестовые задания, вопросы для самоконтроля

Фонд оценочных средств:

Тестовые задания

1. Что такое ИГ:

- диета с полным отказом от углеводов
- режим питания, подразумевающий чередование периодов приема пищи и голодания
- методика питания, при которой можно есть только один вид продукта в день

2. Какая схема ИГ считается наиболее популярной и подходящей для новичков:

- 20/4 (20 часов голода, 4 часа еды)
- 5/2 (5 дней обычного питания, 2 дня ограничения калорий)
- 16/8 (16 часов голода, 8 часов еды)

3. Что разрешено употреблять во время «окна голодания» (периода без еды):

- свежевыжатые соки и смузи
- воду, черный кофе и чай без сахара и молока
- любые напитки калорийностью до 100 ккал

4. Какой биологический процесс, связанный с обновлением клеток, активируется при длительном голодании:

- гликолиз
- аутофагия
- фотосинтез

5. Кому категорически противопоказано ИГ без консультации врача:

- людям с избыточным весом
- беременным женщинам и людям с дефицитом массы тела (анорексией)
- спортсменам-любителям

6. Что происходит в организме, когда уровень глюкозы в крови падает во время голодания:

- организм начинает активно накапливать жир
- печень начинает расщеплять запасы гликогена и жировые клетки для получения энергии
- организм полностью прекращает выработку энергии

7. Какое утверждение об ИГ является верным:

- во время «пищевого окна» можно есть любые продукты в неограниченном количестве без вреда для веса
- ИГ помогает снизить уровень инсулина и может способствовать похудению
- ИГ замедляет метаболизм навсегда

8. Некоторые рекомендации по безопасности интервального голодания:

- использовать щадящие схемы для начинающих
- соблюдать промежутки не менее 3–4 часов между приёмами пищи для пищеварения и метаболизма
- сокращать калорийность рациона в дни интервального голодания

- ужинать минимум за 3 часа до сна
- не сокращать калорийность рациона в дни интервального голодания

9. Интервальное голодание категорически противопоказано при:

- беременности и лактации
- сахарном диабете 1 и 2 типа (без строгого врачебного контроля)
- заболеваниях ЖКТ в стадии обострения (гастрит, язва)
- нарушениях пищевого поведения (булимия, анорексия)
- онкологических заболеваниях и химиотерапии
- заболеваниях щитовидной железы и печени
- желании снизить вес
- очищении ЖКТ от шлаков
- чистка организма от токсинов

10. Некоторые показания к ИГ, при которых такой режим питания может быть полезен:

- желание снизить вес
- алиментарное ожирение
- чистка организма от токсинов
- очищение ЖКТ от шлаков
- религиозные или духовные практики
- расстройства пищевого поведения (в анамнезе или текущие)
- беременность и кормление грудью
- сахарный диабет 1 типа, сахарный диабет 2 типа
- заболевания желчного пузыря, заболевания ЖКТ (гастрит, язвенная болезнь)
- приём определённых медикаментов, пожилой возраст

Контрольные вопросы

1. Определение и история ИГ.
2. Популярные схемы ИГ.
3. Питание во время "пищевого окна".
4. Отслеживание состояния во время ИГ.
5. Советы по интеграции тренировок в режим ИГ.
6. Рекомендации по безопасности ИГ.
7. Противопоказания к ИГ.
8. Возможные побочные эффекты ИГ.

