



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Московский государственный университет технологий и управления**  
**имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)**  
**(ФГБОУ ВО МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ))**

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор

Ж.Н. Диброва

«12 января 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**«Коуч по персонализированному питанию»**

Москва, 2021

Дополнительная программа профессиональной переподготовки «Коуч по персонализированному питанию» разработана рабочей группой в составе: Шафажинская Н.Е., Шмелева С.В., Писаревский К.Л, Шишкова С.Ю.,

Рассмотрена на заседании Ученого совета института социально-гуманитарных и технологий, протокол № 2 от 14 февраля 2021 г.

Директор ИСГТ

Г. Н. Юлина

Программа профессиональной переподготовки «Коуч по персонализированному питанию» обсуждена и утверждена на заседании кафедры «Педагогики и психология профессионального образования» (Протокол № 2 от «17» февраля 2021 года)

Заведующий кафедрой

С.Е Шишов.

(подпись)

Программа профессиональной переподготовки «Коуч по персонализированному питанию» М.: МГУТУ имени К.Г. Разумовского (ПКУ), 2021. – 85 с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ.....	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА НОВОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И СВЯЗАННЫХ С НЕЙ ВИДОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРУДОВЫХ ФУНКЦИЙ И (ИЛИ) УРОВНЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....	5
3. ХАРАКТЕРИСТИКА И ПЕРЕЧЕНЬ НОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЮЩИХСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	7
4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	8
5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН .....	11
6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	79
7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	79
8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА .....	83
9. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....	84

# **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки (далее – Программа) «**Коуч по персонализированному питанию**» направлена на получение компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации в области психологического консультирования по проблеме персонализированного питания, а также для тех, кто хочет повысить свои личностные и деловые возможности в сфере коуч-консультирования.

К освоению Программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

В программе даётся концептуальное обоснование и моделирование условий подготовки современных специалистов (психологов, коучей, нутрициологов, диетологов, консультантов), способных эффективно, с использованием фундаментальных теоретических знаний и инновационных технологий осуществлять деятельность по реализации программы.

**Цель реализации Программы** - овладение современными технологиями коуч-консультирования по проблеме персонализированного питания.

## **Задачи:**

- формирование знаний в области нутрициологии, персонализированного питания, коучинга;
- формирование целостной системы знаний о нутрициологии, ее структуре, фуд-коучинге как методе практического консультирования;
- обучение технологиям решения научно-исследовательских и практических задач в области психокоррекционной, консультативной, тренинговой и просветительской деятельности;
- обучение теоретическим и практическим аспектам организации персонализированного питания;
- развитие категориального, критического, аналитического и синтетического мышления при изучении концептуальных основ нутрициологии, фуд-коучинга, персонализированного питания, психодиагностики и психотерапии.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА НОВОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И СВЯЗАННЫХ С НЕЙ ВИДОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ТРУДОВЫХ ФУНКЦИЙ И (ИЛИ) УРОВНЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ<sup>1</sup>**

**Вид профессиональной деятельности:** Предоставление психологических услуг в социальной сфере: осуществление психологического консультирования и сопровождения образовательного процесса в сфере нутрициологии и формирования здорового образа жизни.

### **Основная цель вида профессиональной деятельности:**

Предоставление психологических услуг через овладение современными технологиями коуч-консультирования по проблемам персонализированного питания, по вопросам профилактики и психологической коррекции различных видов нарушений пищевого поведения отдельных лиц и социальных групп; оказание психологической помощи лицам, имеющим разные виды нарушений пищевого поведения; а также осуществление психолого-педагогическое сопровождения дополнительных образовательных программ в сфере персонализированного питания.

### **Обобщенные трудовые функции:**

- оказание психологической помощи отдельным лицам (клиентам) и социальным группам, имеющим разные виды нарушений пищевого поведения;
- психологическое консультирование клиентов субъектов образовательного процесса или сопровождение клиентов для достижения поставленных клиентом целей: сброс веса, нормализация сна и другие запросы;
- коррекционно-развивающая работа с обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации (составление рационов питания для клиента, методы коррекции скорости старения организма);
- организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников органов и организаций социальной сферы в области персонализированного питания;
- разработка и реализация основных и дополнительных образовательных программ в сфере персонализированного питания и темам профилактики и психологической коррекции различных видов нарушений пищевого поведения;
- психологическое просвещение субъектов образовательного процесса (законодательное регулирование деятельности нутрициолога);
- психологическая профилактика как профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных

---

<sup>1</sup> Профессиональный стандарт: Профстандарт: 03.008 Психолог в социальной сфере. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 ноября 2013 г. N 682н).

организациях (формирование здорового образа жизни, изучение механизмов здорового питания, физиологических процессов организма, которые приводят к ускоренному старению и т.д.).

**В результате обучения слушатель должен:**

**Знать:**

- методологию психолого-педагогических исследований, основы возрастной и педагогической психологии, специфику механизмов и особенностей развития психических характеристик человека в онтогенезе;
- нормативные правовые акты, касающиеся организации и осуществления профессиональной деятельности психолога, нутрициолога, коуча (законодательное основы регулирование деятельности, ключевые тренды восстановления здоровья человека; компетенции различных специалистов в сфере здоровья человека).

**Уметь:**

- использовать качественные и количественные методы психологического обследования и базовые математические критерии обработки первичных результатов;
- обрабатывать, описывать и интерпретировать результаты обследований;
- разрабатывать и реализовывать дополнительные образовательные программы, направленные на развитие психолого-педагогической компетентности педагогических и административных работников в сфере персонализированного питания, родителей (законных представителей) обучающихся (формировать личный бренд);
- анализировать возможности и ограничения используемых педагогических технологий, методов и средств обучения с учетом возрастного и психофизического развития обучающихся (анализ целевой аудитории и конкурентов).

**Владеть:**

- юридическими знаниями, касающимися области деятельности психолога, нутрициолога и коуча;
- методами коррекции дефицитарных состояний;
- коучинговыми техниками сопровождения клиента, современными технологиями коуч-консультирования по проблемам персонализированного питания;
- методами профилактики и психологической коррекции различных видов нарушений пищевого поведения;

- знаниями об анатомическом строении организма и основных биохимических и физиологических процессах;
- методами коррекции веса, применяя новейшие знания нутрициологии;
- техниками замедления физиологического старения организма;
- способами коррекции стресса и его последствий в жизни клиента;
- навыком доведения клиентов до результата;
- пониманием этапов создания личного бренда, навыком донесения ценности своих услуг потенциальным клиентам.

### **3. ХАРАКТЕРИСТИКА И ПЕРЕЧЕНЬ НОВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЮЩИХСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Реализация Программы направлена на развитие и формирование следующих профессиональных компетенций:

<b>Компетенция</b>	
<b>код</b>	<b>описание</b>
ДПК-1	Способен ориентироваться в теориях психологии личности и социальной психологии, психологии малых групп, психологии семьи и семейных отношений, в возрастных особенностях развития личности в разные периоды жизни; мотивации группового и индивидуального поведения человека, современных научных и прикладных концепциях пищевого поведения, нутрициологии, персонализированного питания и фуд-коучинга.
ДПК-2	Способен к формированию целостной системы знаний о функционировании психики и поведения человека; факторах, определяющих эффективную социализацию и адаптацию личности (концепции, подходы, признаки нарушений социализации, последствия, виды помощи); способность к формированию системных знаний в области нутрициологии, персонализированного питания, пищевого поведения и фуд-коучинга.
ДПК-3	Способен разрабатывать программы (индивидуальной и групповой работы) по психологической поддержке клиента; методов составления индивидуальных программ для клиента, принципов и правил здорового питания, графических моделей здорового рациона, классификации пищевых веществ, норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах, химического состава продуктов питания, различных способов комплексного анализа рациона питания.
ДПК-4	Готов проводить групповое и индивидуальное консультирование клиентов, применять методы психологической диагностики, технологии фуд-коучинга, нейрокоучинга, методы и формы оказания психологической

	помощи при коррекции нарушений пищевого поведения клиента, решения задач в области прикладной нутрициологии, персонализированного питания.
ДПК-5	Способен ориентироваться в методологии, методическом обеспечении, планировании и проведении психологических тренингов для решения задач в области прикладной нутрициологии, персонализированного питания и профилактики нарушений пищевого поведения; готовность проводить социально-психологические тренинги, прогнозировать и отслеживать их результаты и последствия.
ДПК-6	Готов вести психологическую просветительскую деятельность среди населения в области прикладной нутрициологии, персонализированного питания, фуд-коучинга, профилактики и коррекции нарушений пищевого поведения; работать по психологическому просвещению и привлечению внимания населения к проблемам клиентов с нарушениями пищевого поведения.

#### 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Срок освоения программы: 360 часов

Форма обучения: заочная

Образовательные технологии: дистанционное обучение

№ п/ п	Наименование дисциплин, тем	Всего (час)	в том числе			Форма аттестац ии
			лекц ии	практиче ские/лаб ораторны е/семина рские занятия/ тренинги	само стоят ельн ая рабо та	
1.	<b>РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ</b>	72	10	20	42	<b>Зачет в форме тестиров ания</b>
	Тема 1.1. Нутрициология как подход (направление) в построении персонализированного питания	14	2	4	8	тестиров ание
	Тема 1.2. Современные международные классификации болезней пищевого поведения	14	2	4	8	тестиров ание
	Тема 1.3. Классификация психофармакологических препаратов при работе с пищевыми нарушениями. Механизм действия,	14	2	4	8	тестиров ание

	оценка эффективности, плацебо-эффект					
	Тема 1.4. Психосоматика при пищевых нарушениях	14	2	4	8	тестиров ание
	Тема 1.5. Психотерапия пищевых зависимостей. Виды мотивации и определение стадии готовности к изменению поведения	16	2	4	10	тестиров ание
	<b>РАЗДЕЛ 2.</b> <b>ПСИХОДИАГНОСТИКА И ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ</b>	72	10	20	42	<b>Зачет в форме тестиров ания</b>
2.	Тема 2.1. Психодиагностические и психофизиологические методы выявления пищевых аддиктивных форм поведения человека 2.1.1. Фиксация нарушений поведения правильного питания при помощи цифровых методов визуализации и лабораторной диагностики	18	2	5	11	тестиров ание
	Тема 2.2. Психотипы личности. Методы экспресс-диагностики психотипа клиента на основе его пищевых привычек	18	2	5	11	тестиров ание
	Тема 2.3. Диагностика психосоматических расстройств. Диагностика эмоциональных нарушений при психосоматических расстройствах	18	3	5	10	тестиров ание
	Тема 2.4. Подходы и методы психологической коррекции пищевого поведения личности	18	3	5	10	тестиров ание
	<b>РАЗДЕЛ 3. ТЕХНОЛОГИИ НЕЙРОКОУЧИНГА В РАБОТЕ С КЛИЕНТОМ</b>	72	10	20	42	<b>Зачет в форме тестиров ания</b>
3.	Тема 3.1. Психофизиология функционирования головного мозга. Нейродиагностика	18	2	5	11	тестиров ание
	Тема 3.2. Техники и упражнения активизации когнитивных функций в пищевом	18	2	5	11	тестиров ание
	Тема 3.3. Управление мотивацией достижения и ресурсами личности в работе коуча	18	3	5	10	тестиров ание

	Тема 3.4. Коучинг и основные принципы нейролингвистического программирования (НЛП)	18	3	5	10	тестирование
	<b>РАЗДЕЛ 4. ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД В ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОМ ПИТАНИИ</b>	72	10	20	42	<b>Зачет в форме тестирования</b>
4.	Тема 4.1. Эмоционально-стрессовая терапия при коррекции пищевых нарушений	13	2	4	7	тестирование
	Тема 4.2. Технологии арт-коучинга при работе с пищевыми установками	13	2	4	7	тестирование
	Тема 4.3. Трансовые техники и психотерапия при работе с пищевыми нарушениями	13	2	4	7	тестирование
	Тема 4.4. Детское и подростковое питание, нарушения, коррекция	13	2	4	7	тестирование
	Тема 4.5. Геронтология и принципы построения персонализированного питания с учетом возраста	10	1	2	7	тестирование
	Тема 4.6. Гендерные принципы построения персонализированного питания	10	1	2	7	тестирование
	<b>РАЗДЕЛ 5. ФУД-КОУЧИНГ И ТРЕНИНГОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ КОУЧА ПО ПИТАНИЮ</b>	60	10	20	30	<b>Зачет в форме тестирования</b>
5.	Тема 5.1. Технологии индивидуального и группового фуд-коучинга	20	4	6	10	тестирование
	Тема 5.2. Психологические приемы в построении персонифицированного питания в Иудаизме, Христианском вероучении и в Исламе	18	2	6	10	тестирование
	Тема 5.3. Тренинговые технологии в работе коуча	22	4	8	10	тестирование
	<b>Итоговый контроль</b>	<b>12</b>			<b>12</b>	Итоговое тестирование
	<b>Общее количество часов по программе</b>	<b>360</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	<b>210</b>	

## **5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН**

### **5.1. Дисциплина «ОСНОВЫ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ»**

**Цель** изучения дисциплины - изучение нарушений пищевого поведения, факторов, приводящих к заболеванию и основных подходов к лечению.

**Задачи** изучения дисциплины:

- раскрыть сущность пищевого поведения;
- привести классификацию нарушений пищевого поведения;
- раскрыть основные причины, приводящие к нарушениям пищевого поведения;
- выявить личностные особенности лиц, страдающих нарушениями пищевого поведения;
- изучить основные подходы к лечению данного заболевания.

**Планируемые результаты обучения:**

**Знать:**

- как выявить личностные особенности лиц, страдающих нарушениями пищевого поведения;
- какие бывают нарушения пищевого поведения;
- как лечить нарушения пищевого поведения;
- основные подходы к лечению данного заболевания.

**Уметь:**

- выявлять личностные особенности лиц, страдающих нарушениями пищевого поведения;
- диагностировать пищевые нарушения;
- разрабатывать техники лечения пищевого нарушения.

**Владеть:**

- навыками выявления личностных особенностей лиц, страдающих нарушениями пищевого поведения;
- навыками и знаниями основных подходов к лечению пищевых нарушений;
- техниками лечения проблем пищевого нарушения.

**Формируемые компетенции:**

Изучение дисциплины направлено на развитие и формирование следующих профессиональных компетенций:

<b>Компетенция</b>	
<b>код</b>	<b>описание</b>
ДПК-1	Способен ориентироваться в теориях психологии личности и социальной психологии, психологии малых групп, психологии семьи и семейных отношений, в возрастных особенностях развития личности в разные периоды жизни; мотивации группового и индивидуального поведения человека, современных

	научных и прикладных концепциях пищевого поведения, нутрициологии, персонализированного питания и фуд-коучинга.
ДПК-2	Способен к формированию целостной системы знаний о функционировании психики и поведения человека; факторах, определяющих эффективную социализацию и адаптацию личности (концепции, подходы, признаки нарушений социализации, последствия, виды помощи); способность к формированию системных знаний в области нутрициологии, персонализированного питания, пищевого поведения и фуд-коучинга.

## **Содержание дисциплины**

### **Тема 1. Нутрициология как подход (направление) в построении персонализированного питания.**

Нутрициология, направления нутрициологии. Задачи, которые решает наука нутрициология. Основные понятия нутрициологии. Предмет изучения. Объекты нутрициологии. Нутриенты. Макронутриенты. Микронутриенты. Нутрицевтики. Основные цели и задачи нутрицевтиков. Болезни цивилизации. Парафармацевтики. Минорные биологически активные вещества. Биотики. Эубиотики. Пробиотики. Пребиотики. Принципы оптимизации питания. БАДы и пищевые добавки. Принципы правильного питания.

### **Тема 2. Современные международные классификации болезней пищевого поведения.**

Расстройства приема пищи. Нервная анорексия. Атипичная нервная анорексия. Нервная булимия. Атипичная нервная булимия. Переедание, связанное с другими психологическими расстройствами. Рвота, связанная с другими психологическими расстройствами. Болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ. Болезни щитовидной железы. Сахарный диабет. Нарушения обмена веществ.

### **Тема 3. Классификация психофармакологических препаратов при работе с пищевыми нарушениями. Механизм действия, оценка эффективности, плацебо-эффект.**

Пищевое поведение человека. Особенности лечения и использования психофармакологических препаратов. Лечение. Эффективные антидепрессанты и психотерапия. Компульсивное переедание. Патологическое срыгивание. Лечение. Ожирение.

### **Тема 4. Психосоматика при пищевых нарушениях.**

Нарушения пищевого поведения. Причины нарушений пищевого поведения. Патогенез. Классификация. Симптомы нарушений пищевого поведения. Гастрит – воспаление слизистой желудка. Нервная анорексия. Диагностика и психотерапия пищевых зависимостей.

### **Тема 5. Психотерапия пищевых зависимостей. Виды мотивации и определение стадии готовности к изменению поведения.**

Причины нарушений пищевого поведения. Диагностика и психотерапия пищевых зависимостей. Проективные методы. Лечение нарушений пищевого

поведения. Психотерапия. Профилактика пищевой аддикции. Телесноориентированная терапия. Групповая терапия. Семейная терапия.

## **Оценочные средства текущей аттестации**

### **Тест к теме 1**

#### **1. Наука о питании (нутрициология) – это:**

- А) наука, изучающая свойства и значение пищевых компонентов;
- Б) общее понятие, интегрирующее комплекс наук, своей методологией способствующих решению проблем питания населения;
- В) раздел гигиены, изучающий качество и значение пищевых продуктов;
- Г) наука, изучающая процессы превращения (метаболизм) компонентов пищи в организме.

#### **2. Нутриенты – это:**

- А) пищевые продукты;
- Б) структурные элементы пищи;
- В) пищевые вещества;
- Г) биологически активные вещества.

#### **3. Объекты нутрициологии являются?**

- А) пищевое поведение человека;
- Б) источники поступления в организм питательных, а также биологически активных веществ;
- В) пищевые пожелания человека;
- Г) процесс переваривания продуктов питания.

#### **4. Макронутриенты – это**

- А) основные питательные вещества, среди которых белки, жиры, углеводы;
- Б) минорные физиологически активные компоненты, необходимые организму в достаточно небольших количествах;
- В) эссенциальные жирные кислоты.

#### **5. Микронутриенты – это**

- А) эссенциальные жирные кислоты;
- Б) минорные физиологически активные компоненты, необходимые организму в достаточно небольших количествах;
- В) основные питательные вещества, среди которых белки, жиры, углеводы.

#### **6. Нутрицевтики - это**

- А) пищевые волокна;
- Б) всевозможные органические соединения;
- В) идентичные натуральным химические вещества, имеющие животное, растительное, синтетическое либо биотехнологическое происхождение.

#### **7. Парафармацевтики - это**

- А) наука, изучающая действие витаминов на организм;
- Б) пищевые добавки, которые применяются для регуляции функциональной активности клеток, а также отдельных органов либо систем исключительно в физиологических пределах;
- В) это лечебно-профилактические препараты, которые содержат пробиотики и пребиотики (или микробные метаболиты), то есть пробиотические микроорганизмы одновременно с субстратом для последующего их размножения.

## **8. Минорные и биологически активные вещества пищи с установленным физиологическим действием - это**

- А) углеводы, не расщепляющиеся в верхних отделах ЖКТ, а также иные продукты, являющиеся источником питания для полноценной микрофлоры кишечника;
- Б) живые микроорганизмы, используемые в адекватных дозах с целью оздоровления организма;
- В) это природные вещества установленной химической структуры, присутствующие в пище в миллиграммах и микрограммах, играющие важную и доказанную роль в адаптационных реакциях организма, поддержании здоровья, но не являющиеся эссенциальными пищевыми веществами.

### **Тест к теме 2**

#### **1. Нервная анорексия – это**

- А) расстройство, характеризующееся преднамеренной потерей массы тела, вызванной и поддерживаемой пациентом;
- Б) поражение кровеносных сосудов, причиной которого является расстройство нервной регуляции;
- В) нарушение пищевого поведения, проявляющееся повышенным аппетитом и прожорливостью.

#### **2. Атипичная нервная анорексия - это**

- А) нарушение пищевого поведения, проявляющееся повышенным аппетитом и прожорливостью;
- Б) расстройство, отвечающее некоторым чертам нервной анорексии, но полная клиническая картина которого не позволяет поставить этот диагноз;
- В) группа наследственных системных дисфункций соединительной ткани, вызванных дефектом в синтезе коллагена.

#### **3. Нервная булимия - это**

- А) синдром, характеризующийся повторными приступами переедания и выраженным беспокойством по поводу контроля за массой тела;
- Б) расстройство нервной системы;
- В) расстройство, характеризующееся преднамеренной потерей массы тела, вызванной и поддерживаемой пациентом.

#### **4. Полифагия – это**

- А) поражение кровеносных сосудов, причиной которого является расстройство нервной регуляции;
- Б) нарушение пищевого поведения, проявляющееся повышенным аппетитом и прожорливостью;
- В) группа наследственных системных дисфункций соединительной ткани, вызванных дефектом в синтезе коллагена.

#### **5. Сахарный диабет - это**

- А) расстройство, характеризующееся преднамеренной потерей массы тела, вызванной и поддерживаемой пациентом;
- Б) группа наследственных системных дисфункций соединительной ткани, вызванных дефектом в синтезе коллагена;

В) группа эндокринных заболеваний, связанных с нарушением усвоения глюкозы и развивающихся вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина.

**6. Ангиопатия - это**

- А) нарушение пищевого поведения, проявляющееся повышенным аппетитом и прожорливостью;
- Б) поражение кровеносных сосудов, причиной которого является расстройство нервной регуляции;
- В) инфекционное заболевание, которое сопровождается острым воспалением в области небных миндалин или других лимфоидных образований.

**7. Синдром Элерса-Данло - это**

- А) группа наследственных системных дисфункций соединительной ткани, вызванных дефектом в синтезе коллагена;
- Б) комплекс кишечных симптомов, причиной которых является недостаточное переваривание пищевых веществ;
- В) заболевания органов желудочно-кишечного тракта, которые вызывают расстройство пищеварения, относятся к числу наиболее распространенных в популяции.

**8. Тирозинемия - это**

- А) нарушение пищевого поведения, проявляющееся повышенным аппетитом и прожорливостью;
- Б) поражение кровеносных сосудов, причиной которого является расстройство нервной регуляции;
- В) заболевание, связанное с дефицитом активности фумарилацетоацетат-гидролазы.

**Тест к теме 3**

**1. Пищевое поведение человека -**

- А) социальные нормы питания;
- Б) предпочтения в еде, не зависящие от полезности;
- В) вкусовые предпочтения, диета, режим питания и зависит от культурных, социальных, семейных, биологических факторов.

**2. Особенности лечения и использования психофармакологических препаратов. Анорексия. Экстренная помощь сводится, прежде всего к коррекции ... (выберите продолжение предложения)**

- А) водно-электролитных расстройств;
- Б) пищевого поведения;
- В) углеводов.

**3. Какая основная цель при лечении анорексии?**

- А) правильный рацион сна;
- Б) правильное медикаментозное лечение;
- В) увеличение веса.

**4. Помогают ли антидепрессанты при наборе веса?**

- А) да;
- Б) как правило, не помогают, хотя их можно использовать для лечения сопутствующей тревоги и депрессии;
- В) зависит от веса больного анорексией.

**5. Что относится к симптомам нервной булимии? (выберите несколько вариантов)**

- А) самоограничение в еде;
- Б) приступы обжорства с последующей разгрузкой;
- В) удовлетворенность фигурой и весом;
- Г) боязнь полноты.

**6. Какие первые симптомы нервной булимии?**

- А) приступы обжорства;
- Б) самоограничение в еде и приступы обжорства, через несколько месяцев присоединяются разгрузки;
- В) нарушения пищевого поведения.

**7. Полезны ли для лечения нервной булимии психиатрические препараты?**

- А) да;
- Б) нет;
- В) в редких ситуациях.

**8. Следующие два препарата относятся к группе антидепрессантов, и они показаны только тем больным ожирением, у которых наблюдаются эмоциогенное ПП, тревожно-депрессивные расстройства, хронические болевые синдромы, диетическая депрессия, какие это препараты?**

- А) Флуоксетин;
- Б) Орлистат;
- В) Топирамат.

**Тест к теме 4**

**1. Нарушения пищевого поведения – это**

- А) психогенные синдромы;
- Б) группа психогенных поведенческих синдромов, характеризующихся отклонениями при приеме и переработке пищи;
- В) истощение, упорное стремление к худобе, нежелание поддерживать нормальный вес.

**2. У кого чаще всего наблюдаются расстройства приема пищи?**

- А) больше среди мужчин;
- Б) больше среди женщин;
- В) одинаково как у мужчин, так и у женщин.

**3. Патогенез это -**

- А) нарушение пищевого поведения, проявляющееся повышенным аппетитом и прожорливостью;
- Б) патологические изменения при нарушениях пищевого поведения происходят на двух уровнях – на психическом и на физиологическом;
- В) поражение кровеносных сосудов, причиной которого является расстройство нервной регуляции.

**4. Нервную анорексию характеризуют ...?**

- А) приступами обжорства с последующим чувством вины и насильственным избавлением от съеденного;
- Б) нервной идеей повышения веса;

В) доминирующей идеей снижения веса, жесткими ограничениями объемов и калорийности еды, истощением.

**5. К чему приводят нарушения - поедание несъедобного неорганического происхождения?**

- А) Нарушения приводят к серьезным психологическим заболеваниям;
- Б) Нарушения приводят к серьезным психосоматическим заболеваниям;
- В) Нарушения приводят к серьезным соматическим заболеваниям.

**6. Гастрит – это**

- А) воспаление слизистой желудка;
- Б) воспаление кишечника;
- В) непереносимость вредной пищи.

**7. Дискинезия желчевыводящих путей – это**

- А) нарушение движения желчи по каналам из желчного пузыря в желудок;
- Б) нарушение движения желчи по каналам из желчного пузыря в толстую кишку;
- В) нарушение движения желчи по каналам из желчного пузыря в двенадцатиперстную кишку.

**8. Нервная анорексия – это**

- А) расстройство, характеризующееся преднамеренной потерей массы тела, вызванной и поддерживаемой пациентом;
- Б) поражение кровеносных сосудов, причиной которого является расстройство нервной регуляции;
- В) нарушение пищевого поведения, проявляющееся повышенным аппетитом и прожорливостью.

**Тест к теме 5**

**1. Психотерапия – это**

- А) отрасль клинической медицины, изучающая психические расстройства через призму методологии медицины;
- Б) научная дисциплина, изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека и групп людей;
- В) система лечебного воздействия на психику и через психику на организм человека.

**2. Стress – это**

- А) психическое расстройство, для которого свойственна депрессивная триада, включающая в себя снижение настроения, нарушения в мышлении, двигательную заторможенность;
- Б) реакция человеческого организма, возникающая в ответ на действие раздражителя независимо от того, какой несет заряд – отрицательный или положительный;
- В) психическое расстройство, которое проявляется как излишняя подозрительность, мнительность.

**3. Беседа - это**

- А) психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в ведении тематически направленного диалога между психологом и респондентом с целью получения сведений от последнего;

- Б) литературная или театральная форма устного или письменного обмена высказываниями между двумя и более людьми;
- В) форма интерактивного, спонтанного общения между двумя или более людьми.

#### **4. Личностные опросники – это**

- А) способ теоретического исследования или практического осуществления чего-то;
- Б) система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определённых качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках;
- В) класс психодиагностических методик, предназначенных для определения степени выраженности у индивида определенных личностных особенностей и представляющих собой списки вопросов, ответы на которые испытуемого представлены количественно.

#### **5. Проективные методы - это**

- А) диагностика личности посредством беседы;
- Б) один из методов психодиагностики, группа методик диагностики личности, для которых характерен в большей мере целостный, глобальный подход к оценке личности, а не выявление отдельных её черт;
- В) терапия творчеством.

#### **6. Как проявляется медикаментозное лечение?**

- А) в изменениях психоэмоционального состояния;
- Б) психофармакологические препараты используются для коррекции эмоциональных отклонений, подавления или усиления аппетита;
- В) в лечении самой болезни.

#### **7. Нервная анорексия – это**

- А) расстройство, характеризующееся преднамеренной потерей массы тела, вызванной и поддерживаемой пациентом;
- Б) поражение кровеносных сосудов, причиной которого является расстройство нервной регуляции;
- В) нарушение пищевого поведения, проявляющееся повышенным аппетитом и прожорливостью.

#### **8. Телесноориентированная терапия - это**

- А) эмоциональные всплески;
- Б) проявление эмоций через движение;
- В) проявление эмоций через беседу.

**Оценочные средства промежуточной аттестации – зачет в форме итогового тестирования**

#### **Итоговый тест по дисциплине**

##### **1. Нутрициология – это**

Выберите один ответ:

- А) научная дисциплина, занимающаяся изучением с различными аспектами питания: состав продуктов питания, процесс приёма пищи, взаимодействие различных видов пищи, влияние пищи на организм;

- Б) раздел гигиены, изучающий качество и значение пищевых продуктов;
- В) наука, изучающая процессы превращения (метаболизм) компонентов пищи в организме;
- Г) наука, изучающая свойства и значение пищевых компонентов.

**2. Фенилкетонурия – это**

Выберите один ответ:

- А) непереносимость белковой пищи, включающей аминокислоту фенилаланин;
- Б) непереносимость молока;
- В) непереносимость глютена.

**3. Расстройство, характеризующееся преднамеренной потерей массы тела, вызванной и поддерживаемой пациентом – это**

Выберите один ответ:

- А) нервная булимия;
- Б) психогенное переедание;
- В) нервная анорексия.

**4. Экстернальное ПП характеризуется:**

Выберите один ответ:

- А) повышенной чувствительностью к внешним стимулам к приему пищи (например, накрытый стол, принимающий пищу человек, реклама пищевых продуктов и др.);
- Б) бесконтрольным ускоренным перееданием, часто без чувства голода, которые делятся не более 2 ч;
- В) повышенной чувствительностью к внутренним стимулам к приему пищи (чувство голода, уровни глюкозы и свободных жирных кислот, наполнение желудка, его моторика).

**5. От каких факторов зависит пищевое поведение человека?**

Выберите один ответ:

- А) биологических;
- Б) культурных;
- В) социальных;
- Г) все вышеперечисленные;
- Д) семейных.

**6. При назначении лекарств при анорексии, основной целью является**

Выберите один ответ:

- А) снижение веса;
- Б) увеличение веса;
- В) оба варианта верны.

**7. Симптомом нервной булимии не является**

Выберите один ответ:

- А) боязнь полноты;
- Б) удовлетворенность фигурой и весом;
- В) самоограничение в еде;
- Г) приступы обжорства с последующей разгрузкой.

**8. Целью психотерапии при нервной булимии не является:**

Выберите один ответ:

- А) отвлечение от мыслей о пище, весе и фигуре;

- Б) выработка диетических самоограничений;
- В) нормализация приема пищи.

**9. Психосоматика – это**

Выберите один ответ:

- А) раздел психологии и медицины, который выявляет механизмы взаимодействия психологических, эмоциональных состояний человека и вызванных ими недомоганий, заболеваний;
- Б) система лечебного воздействия на психику и через психику на организм человека;
- В) научная дисциплина, изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека и групп людей.

**10. Нервная анорексия и булимия наиболее распространенные расстройства пищевого поведения – особенно среди...**

Выберите один ответ:

- А) старшее поколение 45-60
- Б) молодежи и подростков;
- В) детей 6-10 лет.

**11. Навязчивое желание похудеть, когда человек уже и так сильно потерял в весе; отвращение к пище (потеря аппетита); огромная потеря в весе являются основными симптомами:**

Выберите один ответ:

- А) синдрома раздраженного кишечника;
- Б) компульсивного переедания;
- В) анорексии.

**12. Пребиотики – это:**

Выберите один ответ:

- А) пищевые вещества, избирательно стимулирующие рост и (или) биологическую активность представителей защитной микрофлоры кишечника;
- Б) пищевые продукты или биологически активные добавки к пище, изготовленные с добавлением живых культур пробиотических микроорганизмов;
- В) пищевые продукты или биологически активные добавки к пище, нормализующие микроценоз кишечника.

**13. В лечении синдрома раздраженной толстой кишки применяют:**

Выберите один ответ:

- А) слабительные, спазмолитики;
- Б) местноанестезирующие;
- В) Противорвотные.

**14. Биотики – это:**

Выберите один ответ:

- А) живые микроорганизмы;
- Б) живые либо высушенные препараты бактерий;
- В) химические вещества, обладающие экзогенным происхождением.

**15. Психосоматика изучает:**

Выберите один ответ:

- А) особенности социогенеза;
- Б) процессы дезадаптации;
- В) влияние психики на возникновение заболеваний.

**16. К пищевым нарушениям НЕ относится:**

Выберите один ответ:

- А) психопатология эмоционально-волевой сферы личности;
- Б) синдром раздражённого кишечника (СРК);
- В) булимия и анорексия.

**17. «Идентичные натуральным химические вещества, имеющие животное, растительное, синтетическое либо биотехнологическое происхождение»- это**

Выберите один ответ:

- А) нутрицевтик;
- Б) парафармацевтик;
- В) Нутриенты.

**18. Пищевая ценность питания – это:**

- А) понятие, характеризующее полноценность питания по критерию содержания в нем белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных и биологически активных веществ;
- Б) понятие, отражающее степень соответствия содержания в питании белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных и биологически активных веществ физиологическим нормам;
- В) понятие, отражающее всю полноту полезных свойств пищевого продукта, включая степень обеспечения физиологических потребностей человека в основных веществах, энергию и органолептические достоинства;
- Г) понятие, отражающее степень соответствия органолептических свойств пищи сложившимся вкусовым традициям населения.

**19. Болезни с алиментарными факторами риска развития патологии – это:**

- А) группа заболеваний, возникающих при нарушении питания;
- Б) расстройства и болезни, риск развития которых связан с нарушением функциональной активности ферментов;
- В) болезни, для которых нарушения питания не являются этиологическим фактором, но обусловливают повышение риска их возникновения и распространения;
- Г) болезни, риск развития которых связан с дисбалансом пищевого рациона по содержанию основных нутриентов.

**20. Минорные и биологически активные вещества пищи с установленным физиологическим действием - это**

- А) углеводы, не расщепляющиеся в верхних отделах ЖКТ, а также иные продукты, являющиеся источником питания для полноценной микрофлоры кишечник;
- Б) живые микроорганизмы, используемые в адекватных дозах с целью оздоровления организма.

**21. Пищевое поведение человека -**

- А) социальные нормы питания;
- Б) предпочтения в еде, не зависящие от полезности;

В) вкусовые предпочтения, диета, режим питания и зависит от культурных, социальных, семейных, биологических факторов.

**22. Нарушения пищевого поведения – это**

А) психогенные синдромы;

Б) группа психогенных поведенческих синдромов, характеризующихся отклонениями при приеме и переработке пищи;

В) истощение, упорное стремление к худобе, нежелание поддерживать нормальный вес.

**23. У кого чаще всего наблюдаются расстройства приема пищи?**

А) больше среди мужчин;

Б) больше среди женщин;

В) одинаково как у мужчин, так и у женщин.

**24. Психотерапия – это**

А) отрасль клинической медицины, изучающая психические расстройства через призму методологии медицины;

Б) научная дисциплина, изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека и групп людей;

В) система лечебного воздействия на психику и через психику на организм человека.

**25. Стress – это**

А) психическое расстройство, для которого свойственна депрессивная триада, включающая в себя снижение настроения, нарушения в мышлении, двигательную заторможенность;

Б) реакция человеческого организма, возникающая в ответ на действие раздражителя независимо от того, какой несет заряд – отрицательный или положительный;

В) психическое расстройство, которое проявляется как излишняя подозрительность, мнительность.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение**

**Литература:**

*a) Основная:*

1. Абаскалова, Н. П. Физиологические основы здоровья: учеб. пособие / отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа: <http://www.znanium.com>]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/5957](http://www.dx.doi.org/10.12737/5957). - ISBN 978-5-16-009280-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1044218> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

2. Барановский, А.Ю. Диетология: руководство для врачей / под ред. А.Ю. Барановского. - 5-е изд. — Санкт-Петербург: Питер, 2017. — 1104 с. — (Спутник врача). - ISBN 978-5-496-02276-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1054564> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

3. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф. Н. Зименкова. - Москва:

Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/557072> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

4. Гунина, Л. М. Спортивная нутрициология: учебное пособие / Л. М. Гунина, А. В. Дмитриев. - Москва: Спорт, 2020. - 640 с. - ISBN 978-5-9072-2519-0. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1085926> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

5. Омаров, Р. С. Основы рационального питания: учебное пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. - Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. - 80 с. - ISBN 978-5-9596-0991-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/514526> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

6. Полянская, И. С. Функциональные продукты питания: по стопам Вернадского, Покровского, Мечникова, Королева, Чижевского: монография / И. С. Полянская. - Германия: LAP LAMBERT Acad. Publ., 2014. - 148 с. - ISBN 978-3-659-56232-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070298> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

7. Якиманская, И.С. Психологическое консультирование: учебное пособие / И.С. Якиманская, Н.Н. Биктина; Рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся по программам высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология. - Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1253-6; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364901>.

б) дополнительная:

8. Линде Н.Д. Психологическое консультирование. Теория и практика [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов/ Линде Н.Д.— Электрон. текстовые данные. — М.: Аспект Пресс, 2013.— 272 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8876> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

9. Основы консультативной психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / сост. О. В. Болотова; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет», Министерство образования и науки Российской Федерации. – Ставрополь: СКФУ, 2014. – 213 с. – Библиогр.: с. 195-196. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457528> (дата обращения: 07.06.2019).

в) программное обеспечение

Microsoft Windows 7 (№ 61273596)

Microsoft Office 2013 Standard (№ 61273596)

в) Интернет-ресурсы

1. <https://rosdiet.ru/> Официальный сайт Российского союза нутрициологов и диетологов России [Электронный ресурс].
2. <http://www.coach-rus.org/> Официальный сайт Ассоциации коучей России [Электронный ресурс].
3. <http://flogiston.ru> Информационно-аналитический портал. Информация о психологах и психотерапевтах России и стран СНГ. Новости об актуальных событиях в мире психологии. Авторские публикации по психологии и психотерапии. Обзоры новых психологических книг. Анонсы интересных психологических сайтов в Интернет [Электронный ресурс].
4. [www.pirao.ru](http://www.pirao.ru) Официальный сайт Психологического института Российской академии образования [Электронный ресурс].
5. <http://edu.ru> Единый образовательный портал [Электронный ресурс].
6. <http://rospsy.ru> Информационно-аналитический портал. Информация о событиях в мире психологии, освещение мероприятий по всей стране [Электронный ресурс].
7. <http://www.fepo.ru> Официальный сайт Федерального интернет-экзамена в сфере профессионального образования [Электронный ресурс].
  - д) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
    - Договор с ЭБС «Университетская библиотека онлайн» № 581-12/20 от 23.12.2020 г., срок действия с 18.01.2021 г. по 17.01.2022
    - Договор с ЭБС «Znanius.com» №037310003652000000 от 23.07.2020г., срок действия с 28.07.2020г. по 27.07.2021г.
    - Договор с ЭБС «Лань» № 84/20 от 21.12.2020г., срок действия с 22.12.2020г. по 21.12.2021г.

### **Материально-техническое обеспечение Программы**

Для реализации Программы используются:

- учебные аудитории, обеспеченные техническими средствами обучения (компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением);
- помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парти, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением);
  - LMS Moodle;
  - Видеоконференции: Microsoft Teams.

## **5.2. Дисциплина «ПСИХОДИАГНОСТИКА И ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ»**

**Цель** изучения дисциплины – выявление проблем и нарушений в пищевом поведении посредствам применения психодиагностики, а также устранение и коррекция.

**Задачи** изучения дисциплины:

- раскрыть особенности применения психодиагностики;
- привести классификацию нарушений пищевого поведения;
- раскрыть основные причины, приводящие к нарушениям пищевого поведения;
- выявить личностные особенности лиц, страдающих нарушениями пищевого поведения посредствам психодиагностики;
- изучить основные подходы психодиагностики.

**Планируемые результаты обучения:**

**Знать:**

- как выявлять личностные особенности лиц, страдающих нарушениями пищевого поведения через психодиагностику;
- какие бывают нарушения пищевого поведения;
- как лечить нарушения пищевого поведения;
- основные подходы к лечению данного заболевания.

**Уметь:**

- выявлять личностные особенности лиц, страдающих нарушениями пищевого поведения;
- диагностировать пищевые нарушения;
- разрабатывать техники лечения пищевого нарушения.

**Владеть:**

- навыками выявления личностных особенностей лиц, страдающих нарушениями пищевого поведения посредствам психодиагностики;
- навыками и знаниями основных подходов к лечению пищевых нарушений;
- коррекцией пищевого поведения посредствам психодиагностики;
- техниками лечения проблем пищевого нарушения.

**Формируемые компетенции:**

Изучение дисциплины направлено на развитие и формирование следующих профессиональных компетенций:

Компетенция	
код	описание
ДПК-1	Способен ориентироваться в теориях психологии личности и социальной психологии, психологии малых групп, психологии семьи и семейных отношений, в возрастных особенностях развития личности в разные периоды жизни; мотивации группового и индивидуального поведения человека, современных научных и прикладных концепциях пищевого поведения, нутрициологии, персонализированного питания и фуд-коучинга.
ДПК-2	Способен к формированию целостной системы знаний о функционировании психики и поведения человека; факторах,

	определяющих эффективную социализацию и адаптацию личности (концепции, подходы, признаки нарушений социализации, последствия, виды помощи); способность к формированию системных знаний в области нутрициологии, персонализированного питания, пищевого поведения и фудкоучинга.
ДПК-4	Готов проводить групповое и индивидуальное консультирование клиентов, применять методы психологической диагностики, технологии фуд-коучинга, нейрокоучинга, методы и формы оказания психологической помощи при коррекции нарушений пищевого поведения клиента, решения задач в области прикладной нутрициологии, персонализированного питания.
ДПК-5	Способен ориентироваться в методологии, методическом обеспечении, планировании и проведении психологических тренингов для решения задач в области прикладной нутрициологии, персонализированного питания и профилактики нарушений пищевого поведения; готовность проводить социально-психологические тренинги, прогнозировать и отслеживать их результаты и последствия.

### **Содержание дисциплины:**

#### **Тема 1. Психодиагностические и психофизиологические методы выявления пищевых аддиктивных форм поведения человека.**

Психоdiagностика. Психоdiagностические методы. Применение психоdiagностических методов при нарушении пищевого поведения. Пищевая аддиктивная форма поведения человека. Аддиктивные формы поведения человека.

#### **Тема 1.1. Фиксация нарушений поведения правильного питания при помощи цифровых методов визуализации и лабораторной диагностики**

Психофизиология. Психофизиологическая диагностика. Применение психофизиологии при нарушениях пищевого поведения. Пищевая аддиктивная форма поведения человека. Методы и техники психофизиологической диагностики пищевых аддиктивных форм поведения.

#### **Тема 2. Психотипы личности. Методы экспресс-диагностики психотипа клиента на основе его пищевых привычек.**

Психотипы. Различия между психотипами у клиентов. Пищевые привычки. Техники устранения вредных пищевых привычек. Методы экспресс-диагностики. Методы экспресс-диагностики психотипа клиента на основе его пищевых привычек.

#### **Тема 4. Диагностика психосоматических расстройств. Диагностика эмоциональных нарушений при психосоматических расстройствах. Диагностика копинг-стратегий и ресурсов стрессоустойчивости личности.**

Психосоматические расстройства. Диагностика психосоматических расстройств. Эмоциональные нарушения. Диагностика эмоциональных

нарушений. Копинг-стратегия. Ресурсовая стрессоустойчивость. Диагностика копинг-стратегий и ресурсов стрессоустойчивости личности.

## **Тема 5. Подходы и методы психологической коррекции пищевого поведения личности.**

Психология человека. Особенности возрастной психологии. Психологическая коррекция пищевого поведения. Подходы и методы коррекции пищевого поведения.

### **Оценочные средства текущей аттестации**

#### **Тест к теме 1**

**1. Целевые установки пробы Бурдона и матриц Равена соотносятся как:**

- A) предпосылки интеллекта — интеллект;
- Б) интеллект — мышление;
- В) ригидность — гибкость.

**2. Что одно из перечисленного является существенным элементом предложенного А.Ф. Лазурским «естественного эксперимента» в отличие от лабораторного:**

- А) условия эксперимента не связаны с искусственными условиями и требованиями;
- Б) эксперимент проводится без использования технических средств;
- В) экспериментатор включен в выполнение задания вместе с испытуемым;
- Г) наблюдение в естественных условиях с точностью и научностью эксперимента, когда испытуемый не осведомлен о проводящемся исследовании.

**3. Тест фruстрации Розенцвейга относится к одной из названных групп:**

- А) личностные опросники;
- Б) тесты достижений;
- В) психометрические тесты;
- Г) проективные методы;
- Д) свободное интервью.

**4. Оценка коэффициента интеллекта опирается на сопоставление:**

- А) паспортного возраста и уровня образования;
- Б) умственного и эмоционального возраста;
- В) интеллектуального и паспортного возраста.

**5. Включенное наблюдение – это:**

- А) наблюдение, использующее «батареи» психологических тестов;
- Б) длительное наблюдение;
- В) наблюдение, при котором психолог является непосредственным участником событий.

**6. Метод познания, который ограничивается регистрацией выявленных фактов при исследовании возрастных особенностей, называется:**

- А) формирующим экспериментом;
- Б) наблюдением;
- В) констатирующими экспериментом.

**7. Метод активного воздействия исследователя на изменения психики ребенка – это:**

- А) включенное наблюдение;
- Б) пилотажный эксперимент;
- В) констатирующий эксперимент.

**8. Синонимом формирующего эксперимента является:**

- А) квазиэксперимент;
- Б) проективный эксперимент;
- В) генетико-моделирующий.

**Тест к теме 2**

**1. Тип результатов, регистрируемых с помощью опросников и других методов самооценок, называется:**

- А) L- данными;
- Б) Q- данными;
- В) Т-данными.

**2. Целенаправленное, планомерно осуществляющее восприятие объектов, в познании которых заинтересована личность, является:**

- А) экспериментом;
- Б) контент-анализом;
- В) наблюдением.

**3. Длительное и систематическое наблюдение, изучение одних и тех же людей, позволяющее анализировать психологическое развитие на различных этапах жизненного пути и на основе этого делать определённые выводы, принято называть исследованием:**

- А) пилотажным;
- Б) лонгитюдным;
- В) сравнительным.

**4. Понятие «самонаблюдение» является синонимом термина:**

- А) интроверсия;
- Б) интроекция;
- В) интроспекция.

**5. Краткое, стандартизированное психологическое испытание, в результате которого делается попытка оценить тот или иной психологический процесс или личность в целом, — это:**

- А) наблюдение;
- Б) эксперимент;
- В) тестирование.

**6 Получение субъектом данных о собственных психических процессах и состояниях в момент их протекания или вслед за ним – это:**

- А) наблюдение;
- Б) эксперимент;
- В) самонаблюдение.

**7. Активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий для установления психологического факта называется:**

- А) контекст-анализом;
- Б) анализом продуктов деятельности;
- В) экспериментом.

**8. Способ исследования структуры и характера межличностных отношений людей на основе измерения межличностного выбора называется:**

- А) контент-анализом;
- Б) методом сравнения;
- В) социометрией.

### **Тест к теме 3**

**1. Какое из приведенных утверждений НЕ отражает основных правил оценки профиля MMPI:**

- А) профиль должен оцениваться как единое целое;
- Б) при оценке профиля наиболее существенно значение Т-нормы по каждой шкале, сравнение с которой отражает степень выраженности психопатологии;
- В) профиль характеризует особенности личности и актуальное психическое состояние;
- Г) при оценке профиля наиболее существенно отношение уровня каждой шкалы к среднему уровню профиля в целом и, особенно, по отношению к соседним шкалам.

**2. Тест «чернильных пятен» создан Г. Роршахом:**

- А) в 1912 г.;
- Б) в 1921 г.;
- В) в 1935 г.;
- Г) в 1951 г.

**3. Минимальный возраст, начиная с которого может использоваться цветовой тест отношений А.М. Эткинда:**

- А) 3-4 года;
- Б) 5-6 лет;
- В) 7-8 лет;
- Г) 9-10 лет.

**4. «Кубики Кооса», «куб Линка» являются методиками для исследования:**

- А) процесса решения конструктивных задач;
- Б) абстрактно-логического мышления;
- В) дискурсивного мышления;
- Г) оперативной памяти.

**5. Во взрослом и детском вариантах теста Векслера наиболее культурально-зависимы результаты по тесту:**

- А) недостающие детали;
- Б) арифметика;
- В) лабиринт;
- Г) осведомленность.

**6. Какой из перечисленных факторов может приводить к снижению показателей по верbalному тесту Векслера:**

- А) высокий уровень тревоги;
- Б) высокая потребность в самореализации;

- В) высокий уровень внимания;
- Г) высокая самооценка.

**7. Какой из перечисленных тестов НЕ является проективным:**

- А) ТАТ;
- Б) тест Роршаха;
- В) тест тревожности Спилберга-Ханина;
- Г) тест незаконченных фраз.

**8. Какой из перечисленных тестов НЕ предназначен для оценки интеллектуальных способностей:**

- А) ТАТ;
- Б) тест Векслера;
- В) тест общих способностей;
- Г) тест Стенфорд-Бине.

#### **Тест к теме 4**

**1. Первые интеллектуальные тесты для детей были разработаны:**

- А) Бине-Симоном;
- Б) И.П. Павловым;
- В) Эббингаузом.

**2. К формализованным методикам относятся:**

- А) тесты;
- Б) опросники;
- В) все ответы верны.

**3. К малоформализованным методикам НЕ относят:**

- А) наблюдение;
- Б) опросники;
- В) тесты.

**4. Стандартизация — это:**

- А) единообразие процедуры проведения и оценки выполнения теста;
- Б) согласованность результатов теста при первичном и повторном его применении на одних и тех же испытуемых;
- В) понятие, указывающее, что тест измеряет и насколько хорошо он это делает.

**5. Надежность- это:**

- А) единообразие процедуры проведения и оценки выполнения теста;
- Б) согласованность результатов теста при первичном и повторном его применении на одних и тех же испытуемых;
- В) понятие, указывающее, что тест измеряет и насколько хорошо он это делает.

**6. Валидность — это:**

- А) единообразие процедуры проведения и оценки выполнения теста;
- Б) согласованность результатов теста при первичном и повторном его применении на одних и тех же испытуемых;
- В) понятие, указывающее, что тест измеряет и насколько хорошо он это делает.

**7. Прием, используемый для повторного обследования испытуемых с помощью одной и той же методики для проверки стабильности**

**диагностируемого признака, называется:**

- A) константностью;
- Б) контент-анализ;
- В) тест-ретест.

**8. Таблицы Шульте предназначены для исследования объема внимания, а таблицы Шульте-Горбова для исследования:**

- А) устойчивости внимания;
- Б) концентрации внимания;
- В) переключаемости внимания.

### **Тест к теме 5**

**1. Тип результатов, регистрируемых с помощью опросников и других методов самооценок, называется:**

- A) L- данными;
- Б) Q- данными;
- В) Т-данными;
- Г) Z- данными.

**2. Целенаправленное, планомерно осуществляющее восприятие объектов, в познании которых заинтересована личность, является:**

- А) экспериментом;
- Б) контент-анализом;
- В) наблюдением;
- Г) методом анализа продуктов деятельности.

**3. Длительное и систематическое наблюдение, изучение одних и тех же людей, позволяющее анализировать психологическое развитие на различных этапах жизненного пути и на основе этого делать определённые выводы, принято называть исследованием:**

- А) пилотажным;
- Б) лонгитюдным;
- В) сравнительным.

**4. Понятие «самонаблюдение» является синонимом термина:**

- А) интроверсия;
- Б) интроекция;
- В) интроспекция;
- Г) интроскопия.

**5. Краткое, стандартизированное психологическое испытание, в результате которого делается попытка оценить тот или иной психологический процесс или личность в целом, — это:**

- А) наблюдение;
- Б) эксперимент;
- В) тестирование.

**6. Получение субъектом данных о собственных психических процессах и состояниях в момент их протекания или вслед за ним — это:**

- А) наблюдение;
- Б) эксперимент;
- В) тестирование;
- Г) самонаблюдение.

**7. Активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий для установления психологического факта называется:**

- А) контекст-анализом;
- Б) анализом продуктов деятельности;
- В) экспериментом.

**8. Способ исследования структуры и характера межличностных отношений людей на основе измерения межличностного выбора называется:**

- А) контент-анализом;
- Б) методом сравнения;
- В) социометрией.

**Оценочные средства промежуточной аттестации – зачет в форме итогового тестирования**

**Итоговый тест по дисциплине**

**1. К критериям диагностических методик относят:**

Выберите один ответ:

- А) все варианты верны;
- Б) соответствие теста измеряемой выборки;
- В) помехоустойчивость теста;
- С) направленность на измерение того качества, которое она мерит.

**2. Что НЕ проверяют при физическом осмотре пациента с подозрением на расстройство пищевого поведения:**

Выберите один ответ:

- А) пульс и давление, температуру;
- Б) психологическое состояние;
- С) рост, вес, индекс массы тела.

**3. Психодиагностика — это ...**

Выберите один ответ:

- А) направление в медицине и psychology, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний;
- Б) отрасль psychology, разрабатывающая теорию, принципы инструменты оценки и измерения индивидуально-psychологических особенностей личности;
- С) наука о сохранении и достижении психического здоровья.

**4. Орторексия – это...**

Выберите один ответ:

- А) чрезмерное увлечение правильным и здоровым питанием со своими представлениями о правильности питания;
- Б) чрезмерная избирательность в пище, проявляющаяся в делении продуктов на правильные и неправильные, одержимая приверженность ограниченному списку продуктов;
- С) навязчивое стремление вызывать рвоту после еды, независимо от ее количества, сопровождаемое ощущением облегчения и удовлетворения.

**5. Какое пищевое поведение подразделяют на три группы: перманентное пищевое поведение, компульсивное пищевое расстройство, синдром ночной еды**

Выберите один ответ:

- А) ограничительное;
- Б) экстернальное;
- С) эмоциогенное.

**6. Как называются заболевания, причиной возникновения которых служат различные психологические состояния (стресс, эмоции, депрессия и т.п.)?**

Выберите один ответ:

- А) эндогенные;
- Б) психосоматические;
- С) экзогенные.

**7. Целенаправленная вербальная или невербальная коммуникация с пациентом для воздействия на его болезненное соматическое и психическое состояние – это...**

Выберите один ответ:

- А) психодиагностика;
- Б) психосоматика;
- С) психотерапия.

**8. Что относится к принципам психологического консультирования?**

Выберите один ответ:

- А) запрет давать советы;
- Б) ориентация на нормы и ценности клиента;
- С) анонимность;
- Д) все варианты верны.

**9. К какому психотерапевтическому направлению относятся выражение и осознание своих чувств мыслей и эмоций в контакте здесь и сейчас, проживание своего эмоционального опыта?**

Выберите один ответ:

- А) к гуманистическому;
- Б) к гештальт-подходу;
- С) к экзистенциальному;
- Д) к когнитивному.

**10... пищевое поведение связано с повышенной чувствительностью к внешним стимулам потребления пищи: человек с таким поведением ест в ответ не на внутренние стимулы (голод), а – на обонятельные внешние стимулы: вид, запах еды или время приема пищи. Вставьте слово:**

Выберите один ответ:

- А) эмоциогенное;
- Б) ограничительное;
- С) экстернальное.

**11. Экстернальный тип пищевого поведения присущ в основном.**

Выберите один ответ:

- А) девушкам, считающим, что лишнего веса они не имеют;
- Б) юношам, считающим, что лишнего веса они не имеют.

**12. Назовите термин: «... - это стандартизованные психодиагностические методы, предназначенные для изучения и оценки (как количественной, так и качественной) различных свойств личности в ее переживаниях и поведении»**

Выберите один ответ:

- А) психологические теории;
- Б) психологические тесты;
- С) психологические приемы.

**13. Какой метод психологической коррекции и психотерапии пищевого поведения личности ставят своей целью раскрытие психологического конфликта, который стоит за психосоматическими симптомами, перестройку личности в целом и ее отношений с окружающим миром?**

Выберите один ответ:

- А) краткосрочная терапия;
- Б) глубинно-психологические методы;
- С) позитивная психотерапия.

**14. Какое пищевое поведение характеризуется преднамеренными усилиями, направленными на достижение или поддержание желаемого веса соблюдением диеты?**

Выберите один ответ:

- А) экстернальное;
- Б) ограничительное;
- С) эмоциогенное.

**15. Постоянная озабоченность едой и непреодолимая тяга к еде в большей степени характерны для:**

Выберите один ответ:

- А) больных с обсессивно-фобическим расстройством;
- Б) больных с нервной булимией;
- С) больных с депрессией.

**16. Целевые установки пробы Бурдона и матриц Равена соотносятся как:**

- А) предпосылки интеллекта — интеллект;
- Б) интеллект — мышление;
- В) ригидность — гибкость.

**17. Что одно из перечисленного является существенным элементом предложенного А.Ф. Лазурским «естественного эксперимента» в отличие от лабораторного:**

- А) условия эксперимента не связаны с искусственными условиями и требованиями;
- Б) эксперимент проводится без использования технических средств;
- В) наблюдение в естественных условиях с точностью и научностью эксперимента, когда испытуемый не осведомлен о проводящемся исследовании.

**18. Тест фruстрации Розенцвейга относится к одной из названных групп:**

- А) личностные опросники;
- Б) тесты достижений;
- В) проективные методы.

**19. Оценка коэффициента интеллекта опирается на сопоставление:**

- А) паспортного возраста и уровня образования;
- Б) умственного и эмоционального возраста;
- В) интеллектуального и паспортного возраста.

**20. Включенное наблюдение – это:**

- А) наблюдение, использующее «батареи» психологических тестов;
- Б) длительное наблюдение;
- В) наблюдение, при котором психолог является непосредственным участником событий.

**21. Метод познания, который ограничивается регистрацией выявленных фактов при исследовании возрастных особенностей, называется:**

- А) формирующим экспериментом;
- Б) наблюдением;
- В) констатирующим экспериментом.

**22. Метод активного воздействия исследователя на изменения психики ребенка – это:**

- А) включенное наблюдение;
- Б) пилотажный эксперимент;
- В) формирующий эксперимент.

**23. Данные о реальном поведении человека, полученные в ходе внешнего поведения, называются:**

- А) L- данными;
- Б) Q- данными;
- В) Т-данными.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение**

**Литература**

*a) Основная:*

1. Абаскалова, Н. П. Физиологические основы здоровья: учеб. пособие / отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа: <http://www.znanium.com>]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/5957](http://www.dx.doi.org/10.12737/5957). - ISBN 978-5-16-009280-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1044218> (дата обращения: 01.11.2020). — Режим доступа: по подписке.

2. Барановский, А.Ю. Диетология: руководство для врачей / под ред. А.Ю. Барановского. - 5-е изд. — Санкт-Петербург: Питер, 2017. — 1104 с. — (Спутник врача). - ISBN 978-5-496-02276-7- Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1054564> (дата обращения: 01.11.2020). — Режим доступа: по подписке.

3. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф. Н. Зименкова. - Москва: Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/557072> (дата обращения: 01.11.2020). — Режим доступа: по подписке.

4. Гунина, Л. М. Спортивная нутрициология: учебное пособие / Л. М. Гунина, А. В. Дмитриев. - Москва: Спорт, 2020. - 640 с. - ISBN 978-5-9072-

2519-0. - Текст: электронный. - URL:  
<https://znanium.com/catalog/product/1085926> (дата обращения: 01.11.2020). - Режим доступа: по подписке.

5. Омаров, Р. С. Основы рационального питания: учебное пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. - Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. - 80 с. - ISBN 978-5-9596-0991-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/514526> (дата обращения: 01.11.2020). - Режим доступа: по подписке.

6. Полянская, И. С. Функциональные продукты питания: по стопам Вернадского, Покровского, Мечникова, Королева, Чижевского: монография / И. С. Полянская. - Германия: LAP LAMBERT Acad. Publ., 2014. - 148 с. - ISBN 978-3-659-56232-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070298> (дата обращения: 01.11.2020). - Режим доступа: по подписке.

7. Якиманская, И.С. Психологическое консультирование: учебное пособие / И.С. Якиманская, Н.Н. Биктина; Рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся по программам высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология. - Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1253-6; То же [Электронный ресурс]. - URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364901.

8. Линде Н.Д. Психологическое консультирование. Теория и практика [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов/ Линде Н.Д.— Электрон. текстовые данные.— М.: Аспект Пресс, 2013.— 272 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8876> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

9. Основы консультативной психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / сост. О. В. Болотова; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет», Министерство образования и науки Российской Федерации. – Ставрополь: СКФУ, 2014.– 213 с. – Библиогр.: с. 195-196. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457528> (дата обращения: 07.06.2019).

б) дополнительная:

2. <https://rosdiet.ru/> Официальный сайт Российского союза нутрициологов и диетологов России [Электронный ресурс].
3. <http://www.coach-rus.org/> Официальный сайт Ассоциации коучей России [Электронный ресурс].

4. <http://flogiston.ru> Информационно-аналитический портал. Информация о психологах и психотерапевтах России и стран СНГ. Новости об актуальных событиях в мире психологии. Авторские публикации по

психологии и психотерапии. Обзоры новых психологических книг. Анонсы интересных психологических сайтов в Интернет [Электронный ресурс].

5. [www.pirao.ru](http://www.pirao.ru) Официальный сайт Психологического института Российской академии образования [Электронный ресурс].

6. <http://edu.ru> Единый образовательный портал [Электронный ресурс].

7. <http://rospsy.ru> Информационно-аналитический портал. Информация о событиях в мире психологии, освещение мероприятий по всей стране [Электронный ресурс].

8. <http://www.fepo.ru> Официальный сайт Федерального интернет-экзамена в сфере профессионального образования [Электронный ресурс].

в) программное обеспечение

Microsoft Windows 7 (№ 61273596)

Microsoft Office 2013 Standard (№ 61273596)

Kaspersky Endpoint Security (№26FE-210401-071345-8-13568) подписка до 2022-04-19

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

– Договор с ЭБС «Университетская библиотека онлайн» № 581-12/20 от 23.12.2020 г., срок действия с 18.01.2021 г. по 17.01.2022

– Договор с ЭБС «Znanius.com» №037310003652000000 от 23.07.2020г., срок действия с 28.07.2020г. по 27.07.2021г.

-Договор с ЭБС «Лань» № 84/20 от 21.12.2020г., срок действия с 22.12.2020г. по 21.12.2021г.

### **Материально-техническое обеспечение Программы**

Для реализации Программы используются:

– учебные аудитории, обеспеченные техническими средствами обучения (компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением);

– помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парти, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением);

– LMS Moodle;

– Видеоконференции: Microsoft Teams.

## **5.3. Дисциплина «ТЕХНОЛОГИИ НЕЙРОКОУЧИНГА В РАБОТЕ С КЛИЕНТОМ»**

**Цель** изучения дисциплины – разобрать и проанализировать технологии нейрокоучинга в работе с клиентом.

**Задачи** изучения дисциплины:

- изучить основные понятия нейрокоучинга;

- раскрыть сущность применения нейрокоучинга в работе с клиентом;

- привести классификацию технологий нейрокоучинга;
- изучить особенности работы с клиентами с применением технологии нейрокоучинг;
- проанализировать и изучить особенности применения нейрокоучинга в работе с клиентами различных возрастов.

**Планируемые результаты обучения:**

**Знать:**

- техники консультирования;
- особенности применения нейрокоучинга в работе с клиентами;
- различные техники нейрокоучинга;
- особенности в работе с техникой нейрокоучинг.

**Уметь:**

- выявлять особенности применения нейрокоучинга в работе с клиентами;
- использовать техники нейрокоучинга;
- разрабатывать программу для работы в технике нейрокоучинг.

**Владеть:**

- техниками нейрокоучинга;
- техниками консультирования;
- составлять программу работы в технике нейрокоучинга;

**Формируемые компетенции:**

Изучение дисциплины направлено на развитие и формирование следующих профессиональных компетенций:

<b>Компетенция</b>	
<b>код</b>	<b>описание</b>
ДПК-1	Способен ориентироваться в теориях психологии личности и социальной психологии, психологии малых групп, психологии семьи и семейных отношений, в возрастных особенностях развития личности в разные периоды жизни; мотивации группового и индивидуального поведения человека, современных научных и прикладных концепциях пищевого поведения, нутрициологии, персонализированного питания и фуд-коучинга.
ДПК-2	Способен к формированию целостной системы знаний о функционировании психики и поведения человека; факторах, определяющих эффективную социализацию и адаптацию личности (концепции, подходы, признаки нарушений социализации, последствия, виды помощи); способность к формированию системных знаний в области нутрициологии, персонализированного питания, пищевого поведения и фуд-коучинга.
ДПК-3	Способен разрабатывать программы (индивидуальной и групповой работы) по психологической поддержке клиента;

	методов составления индивидуальных программ для клиента, принципов и правил здорового питания, графических моделей здорового рациона, классификации пищевых веществ, норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах, химического состава продуктов питания, различных способов комплексного анализа рациона питания.
ДПК-4	Готов проводить групповое и индивидуальное консультирование клиентов, применять методы психологической диагностики, технологии фуд-коучинга, нейрокоучинга, методы и формы оказания психологической помощи при коррекции нарушений пищевого поведения клиента, решения задач в области прикладной нутрициологии, персонализированного питания.

## **Тема 1. Психофизиология функционирования головного мозга. Нейродиагностика.**

Определение понятия психофизиология. История возникновения направления психофизиология. Анатомия головного мозга. Структура функционирования головного мозга. Психофизиология функционирования головного мозга. Нейродиагностика. Как применяется нейродиагностика на практике.

## **Тема 2. Техники и упражнения активизации когнитивных функций в пищевом поведении.**

Особенности пищевого поведения. Когнитивные функции в пищевом поведении. Особенности применения различных техник и упражнений по активизации пищевого поведения. Техники и упражнения активизации когнитивных функций в пищевом поведении.

## **Тема 3. Управление мотивацией достижения и ресурсами личности в работе коуча.**

Понятие мотивации. Мотивация различных достижений в жизни человека. Коучинг при работе с мотивацией и личностным ростом. Применения коучинга при проблеме мотивации. Работа с личностным ростом. Управление мотивацией достижения и ресурсами личности в работе коуча.

## **Тема 4. Коучинг и основные принципы нейро-лингвистического программирования (НЛП).**

Коучинг. Нейро-лингвистическое программирование понятия и техники. Применение нейро-лингвистического программирования в персонализированном питании.

### **Оценочные средства текущей аттестации**

#### **Тест к теме 1**

##### **1. Целевые установки пробы Бурдона и матриц Равена соотносятся как:**

- A) предпосылки интеллекта — интеллект;
- Б) интеллект — мышление;
- В) ригидность — гибкость.

##### **2. Как называется стадия исследования, на которой формулируются идеи о причинах и следствиях избранных для исследования явлений:**

- А) стадия наблюдения;
- Б) корреляционная стадия;
- В) контрольная стадия;
- Г) стадия формирования гипотезы.

**3. Какое из утверждений описывает понятие валидности:**

- А) способность теста определять меру дефекта;
- Б) характеристика единства способов использования теста;
- В) показатель того, что тест измеряет то, для измерения чего предназначен;
- Г) мера вероятности получения ошибочных результатов.

**4. Репрезентативность теста указывает на:**

- А) возможность применения к данной выборке норм, указанных в teste;
- Б) степень однородности диагностируемой выборки;
- В) насколько результат по данному тесту одного испытуемого отличается от результата другого испытуемого.

**5. Какое утверждение определяет понятие стандартизации тестов:**

- А) приведение теста в соответствие со стандартами;
- Б) использование единообразных процедур проведения и обсчета результатов;
- В) согласование популяционных нормативов с культурными и социальными стандартами.

**6. Какое из утверждений точнее всего описывает, что такое коэффициент интеллекта:**

- А) характеристика имеющихся познавательных способностей;
- Б) характеристика врожденных способностей;
- В) мера приобретенных интеллектуальных навыков;
- Г) характеристика зоны ближайшего развития.

**7. Оценка психологического состояния при помощи системы тестов называется:**

- А) психодиагностика;
- Б) диагноз;
- В) измерение;
- Г) психологический эксперимент.

**8. Работы, каких двух исследователей стояли у истоков метода тестирования:**

- А) Э. Крепелина и А. Бине;
- Б) П. Жане и Ф. Гальтона;
- В) Ф. Гальтона и Дж. Кеттелла;
- Г) Ф. Гальтона и А. Бине.

**Тест к теме 2**

**1. Пищевое поведение человека -**

- А) социальные нормы питания;
- Б) предпочтения в еде, не зависящие от полезности;
- В) вкусовые предпочтения, диета, режим питания и зависит от культурных, социальных, семейных, биологических факторов.

**2. Особенности лечения и использования психофармакологических препаратов. Анорексия. Экстренная помощь сводится, прежде всего к коррекции ... (выберите продолжение предложения)**

- А) водно-электролитных расстройств;
- Б) пищевого поведения;
- В) углеводов.

**3. Какая основная цель при лечении анорексии?**

- А) правильный рацион сна;
- Б) правильное медикаментозное лечение;
- В) увеличение веса.

**4. Помогают ли антидепрессанты при наборе веса?**

- А) да;
- Б) как правило, не помогают, хотя их можно использовать для лечения сопутствующей тревоги и депрессии;
- В) зависит от веса больного анорексией.

**5. Нарушения пищевого поведения – это**

- А) психогенные синдромы;
- Б) группа психогенных поведенческих синдромов, характеризующихся отклонениями при приеме и переработке пищи;
- В) истощение, упорное стремление к худобе, нежелание поддерживать нормальный вес.

**6. У кого чаще всего наблюдаются расстройства приема пищи?**

- А) больше среди мужчин;
- Б) больше среди женщин;
- В) одинаково как у мужчин, так и у женщин.

**7. Патогенез это -**

- А) нарушение пищевого поведения, проявляющееся повышенным аппетитом и прожорливостью;
- Б) патологические изменения при нарушениях пищевого поведения происходят на двух уровнях – на психическом и на физиологическом;
- В) поражение кровеносных сосудов, причиной которого является расстройство нервной регуляции.

**8. Психотерапия – это**

- А) отрасль клинической медицины, изучающая психические расстройства через призму методологии медицины;
- Б) научная дисциплина, изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека и групп людей;
- В) система лечебного воздействия на психику и через психику на организм человека.

### **Тест к теме 3**

**1. При проведении исследований часто встаёт вопрос о том, насколько характерный материал вы используете. Как называется мера соответствия по некоей характеристике испытуемого той популяции, к которой он принадлежит:**

- А) валидность;
- Б) вариабельность;
- В) репрезентативность;

**2. Как называется стадия исследования, на которой формулируются идеи о причинах и следствиях избранных для исследования явлений:**

- А) стадия наблюдения;
- Б) корреляционная стадия;
- В) стадия формирования гипотезы.

**3. Какое из утверждений описывает понятие валидности:**

- А) способность теста определять меру дефекта;
- Б) характеристика единства способов использования теста;
- В) показатель того, что тест измеряет то, для измерения чего предназначен.

**4. Репрезентативность теста указывает на:**

- А) возможность применения к данной выборке норм, указанных в teste;
- Б) степень однородности диагностируемой выборки;
- В) насколько результат по данному тесту одного испытуемого отличается от результата другого испытуемого.

**5. Какое утверждение определяет понятие стандартизации тестов:**

- А) приведение теста в соответствие со стандартами;
- Б) использование единообразных процедур проведения и обсчета результатов;
- В) согласование популяционных нормативов с культурными и социальными стандартами.

**6. Какое из утверждений точнее всего описывает, что такое коэффициент интеллекта:**

- А) характеристика имеющихся познавательных способностей;
- Б) характеристика врожденных способностей;
- В) мера приобретенных интеллектуальных навыков;
- Г) характеристика зоны ближайшего развития.

**7. Оценка психологического состояния при помощи системы тестов называется:**

- А) психодиагностика;
- Б) диагноз;
- В) измерение;
- Г) психологический эксперимент.

**8. Работы, каких двух исследователей стояли у истоков метода тестирования:**

- А) Э. Крепелина и А. Бине;
- Б) П. Жане и Ф. Гальтона;
- В) Ф. Гальтона и Дж. Кеттелла.

#### **Тест к теме 4**

**1. Нейрокоучинг — это:**

- А) направление коучинга, выстроенное в соответствии с современными взглядами на работу мозга, включающее в себя инструменты и технологии, основанные на принципах нейрофизиологии и нейропсихологии;

- Б) направление медицины, выстроенное в соответствии с современными взглядами на работу мозга, включающее в себя инструменты и технологии, основанные на принципах нейрофизиологии и нейропсихологии;
- Б) направление физиологии, выстроенное в соответствии с современными взглядами на работу мозга, включающее в себя инструменты и технологии, основанные на принципах нейрофизиологии и нейропсихологии.

**2. Основными методами работы коуча на стадии сбора информации клиента являются:**

- А) диалог;
- Б) уточнение запроса;
- В) наблюдение;
- Г) активное слушание;
- Д) эмпатическое слушание;
- Е) тестирование.

**3. К основным задачам психологического консультирования относится:**

- А) решение проблемы клиента;
- Б) информирование клиента о его желаемом результате;
- В) изучение потенциальных способностей, ресурсов для достижения цели;
- Г) помочь клиенту в достижении им поставленной цели.

**4. Пищевое поведение человека -**

- А) социальные нормы питания;
- Б) предпочтения в еде, не зависящие от полезности;
- В) вкусовые предпочтения, диета, режим питания и зависит от культурных, социальных, семейных, биологических факторов.

**5. Особенности лечения и использования психофармакологических препаратов. Анорексия. Экстренная помощь сводится, прежде всего к коррекции ... (выберите продолжение предложения)**

- А) водно-электролитных расстройств;
- Б) пищевого поведения;
- В) углеводов.

**6. Какая основная цель при лечении анорексии?**

- А) правильный рацион сна;
- Б) правильное медикаментозное лечение;
- В) увеличение веса.

**7. Помогают ли антидепрессанты при наборе веса?**

- А) да;
- Б) как правило, не помогают, хотя их можно использовать для лечения сопутствующей тревоги и депрессии;
- В) зависит от веса больного анорексией.

**8. Нарушения пищевого поведения – это**

- А) психогенные синдромы;
- Б) группа психогенных поведенческих синдромов, характеризующихся отклонениями при приеме и переработке пищи;
- В) истощение, упорное стремление к худобе, нежелание поддерживать нормальный вес.

**Оценочные средства промежуточной аттестации – зачет в форме итогового тестирования**  
**Итоговый тест по дисциплине**

**1. Что такое нейропсихология?**

Выберите один ответ:

- А) тип терапии, которая направлена на высвобождение сдерживаемых или подавленных эмоций и воспоминаний или на то, чтобы привести клиента к катарсису или исцелению;
- Б) междисциплинарное научное направление, лежащее на стыке психологии и нейронауки, нацеленное на понимание связи структуры и функционирования головного мозга с психическими процессами и поведением живых существ;
- С) систематический подход к изучению поведения людей и животных. Он предполагает, что всё поведение состоит из рефлексов, реакций на определённые.

**2. Кем был разработан комплекс упражнений «Гимнастика мозга»?**

Выберите один ответ:

- А) Альфредом Адлером;
- Б) Полом И. Деннисоном;
- С) Ж. Пиаже;
- Д) А. Маслоу.

**3. Что дает комплекс упражнений «Гимнастика мозга»?**

Выберите один ответ:

- А) снятие стресса, нервного напряжения, усталости;
- Б) восстановление работоспособности и продуктивности;
- С) все варианты верны;
- Д) оптимизация деятельности мозга.

**4. Для чего нужно упражнение «Кнопки мозга»?**

Выберите один ответ:

- А) стимулирует приток крови через сонные артерии к мозгу;
- Б) приводит к сознательной и сбалансированной активизации моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга;
- С) способствует развитию координации и ориентации в пространстве.

**5. Для чего нужно упражнение «Перекрестные шаги»?**

Выберите один ответ:

- А) все варианты верны;
- Б) делают более успешными приобретение и усвоение новой информации;
- С) способствуют развитию координации и ориентации в пространстве;
- Д) снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

**6. Когда было разработано нейролингвистическое программирование?**

Выберите один ответ:

- А) 1930-е годы;
- Б) 1970-е годы;
- С) 1990 год.

**7. С какого возраста можно проводить нейропсихологическую диагностику в обычных (не лабораторных) условиях?**

Выберите один ответ:

- А) с 8-9 лет;
- Б) с 14 лет;
- С) с 3,5-4 лет.

#### **8. Что такое нейропсихологическая коррекция?**

Выберите один ответ:

- А) специальная программа, разработанная специалистом-нейропсихологом на основании результатов диагностики для конкретного ребенка. Программа включает в себя специально подобранные дыхательные, двигательные, тактильные, расслабляющие комплексы упражнений, выстроенные в определенной последовательности;
- Б) исследование психических процессов с помощью серии специальных методик и проб;
- С) комплекс медико-психологического воздействия на дефект, учитывая ее механизм и предусматривающий апелляцию к личности больного, направленной на восстановление ВПФ.

#### **9. Как осуществляется нейропсихологическая коррекция?**

Выберите один ответ:

- А) только в группах;
- Б) только индивидуально;
- С) может осуществляться как индивидуально, так и в группах.

#### **10. На что направлен коучинг?**

Выберите один ответ:

- А) на раскрытие потенциала человека и на поддержание его в достижении целей;
- Б) на преподнесение коучем только теоретического материала по определенной теме;
- С) только на психологическую помощь клиентам.

#### **11. На какие два основных направления можно разделить коучинг?**

Выберите один ответ:

- А) бизнес-коучинг и лайф-коучинг;
- Б) индивидуальный и групповой коучинг;
- С) теоретический и практический коучинг.

#### **12. Для того, чтобы поддержать клиента в процессе визуализации им желаемого будущего каким тоном говорит коуч?**

Выберите один ответ:

- А) мягкая и вдохновляющая интонация;
- Б) короткий, чёткий тон;
- С) директивный тон.

#### **13. Посредством чего происходит влияние нейролингвистического программирования на подсознание?**

Выберите один ответ:

- А) посредством прохождения тестов и опросов;
- Б) посредством использования пациентом медицинских препаратов;
- С) посредством мягкого эриксоновского гипноза.

#### **14. От каких факторов зависит эффективность нейролингвистического программирования?**

Выберите один ответ:

- А) Все ответы верны;
- Б) Точного соблюдения всех деталей методики;
- С) Мастерства и навыков общения;
- Д) Индивидуального подхода к каждому человеку.

**15. Нейрокоучинг — это:**

- А) направление коучинга, выстроенное в соответствии с современными взглядами на работу мозга, включающее в себя инструменты и технологии, основанные на принципах нейрофизиологии и нейропсихологии;
- Б) направление медицины, выстроенное в соответствии с современными взглядами на работу мозга, включающее в себя инструменты и технологии, основанные на принципах нейрофизиологии и нейропсихологии;
- Б) направление физиологии, выстроенное в соответствии с современными взглядами на работу мозга, включающее в себя инструменты и технологии, основанные на принципах нейрофизиологии и нейропсихологии.

**16. Основными методами работы коуча на стадии сбора информации клиента являются:**

- А) диалог;
- Б) уточнение запроса;
- В) наблюдение;
- Г) активное слушание;
- Д) эмпатическое слушание;
- Е) тестирование.

**17. К основным задачам психологического консультирования относится:**

- А) решение проблемы клиента;
- Б) информирование клиента о его желаемом результате;
- В) изучение потенциальных способностей, ресурсов для достижения цели;
- Г) помочь клиенту в достижении им поставленной цели.

**18. Пищевое поведение человека -**

- А) социальные нормы питания;
- Б) предпочтения в еде, не зависящие от полезности;
- В) вкусовые предпочтения, диета, режим питания и зависит от культурных, социальных, семейных, биологических факторов.

**19. Нарушения пищевого поведения – это**

- А) психогенные синдромы;
- Б) группа психогенных поведенческих синдромов, характеризующихся отклонениями при приеме и переработке пищи;
- В) истощение, упорное стремление к худобе, нежелание поддерживать нормальный вес.

**20. У кого чаще всего наблюдаются расстройства приема пищи?**

- А) больше среди мужчин;
- Б) больше среди женщин;
- В) одинаково как у мужчин, так и у женщин.

**21. Патогенез это -**

- А) нарушение пищевого поведения, проявляющееся повышенным аппетитом и прожорливостью;
- Б) патологические изменения при нарушениях пищевого поведения происходят на двух уровнях – на психическом и на физиологическом;

В) поражение кровеносных сосудов, причиной которого является расстройство нервной регуляции.

## **22. Психотерапия – это**

- А) отрасль клинической медицины, изучающая психические расстройства через призму методологии медицины;
- Б) научная дисциплина, изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека и групп людей;
- В) система лечебного воздействия на психику и через психику на организм человека.

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

#### **Литература:**

##### *a) основная:*

1. Абаскалова, Н. П. Физиологические основы здоровья: учеб. пособие / отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа: <http://www.znanium.com>]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/5957](http://www.dx.doi.org/10.12737/5957). - ISBN 978-5-16-009280-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1044218> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

2. Барановский, А.Ю. Диетология: руководство для врачей / под ред. А.Ю. Барановского. - 5-е изд. — Санкт-Петербург: Питер, 2017. — 1104 с. — (Спутник врача). - ISBN 978-5-496-02276-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1054564> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

3. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф. Н. Зименкова. - Москва: Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/557072> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

4. Гунина, Л. М. Спортивная нутрициология: учебное пособие / Л. М. Гунина, А. В. Дмитриев. - Москва: Спорт, 2020. - 640 с. - ISBN 978-5-9072-2519-0. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1085926> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

5. Омаров, Р. С. Основы рационального питания: учебное пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. - Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. - 80 с. - ISBN 978-5-9596-0991-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/514526> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

6. Полянская, И. С. Функциональные продукты питания: по стопам Вернадского, Покровского, Мечникова, Королева, Чижевского: монография / И. С. Полянская. - Германия: LAP LAMBERT Acad. Publ., 2014. - 148 с. - ISBN 978-3-659-56232-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070298> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

7. Якиманская, И.С. Психологическое консультирование: учебное пособие / И.С. Якиманская, Н.Н. Биктина; Рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся по программам высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология. - Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1253-6; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364901>.

8. Линде Н.Д. Психологическое консультирование. Теория и практика [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов/ Линде Н.Д.— Электрон. текстовые данные.— М.: Аспект Пресс, 2013.— 272 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8876> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

9. Основы консультативной психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / сост. О. В. Болотова; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет», Министерство образования и науки Российской Федерации. – Ставрополь: СКФУ, 2014. – 213 с. – Библиогр.: с. 195-196. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457528> (дата обращения: 07.06.2019).

б) дополнительная:

9. <https://rosdiet.ru/> Официальный сайт Российского союза нутрициологов и диетологов России [Электронный ресурс].

10. <http://www.coach-rus.org/> Официальный сайт Ассоциации коучей России [Электронный ресурс].

11. <http://flogiston.ru> Информационно-аналитический портал. Информация о психологах и психотерапевтах России и стран СНГ. Новости об актуальных событиях в мире психологии. Авторские публикации по психологии и психотерапии. Обзоры новых психологических книг. Анонсы интересных психологических сайтов в Интернет [Электронный ресурс].

12. [www.pirao.ru](http://www.pirao.ru) Официальный сайт Психологического института Российской академии образования [Электронный ресурс].

13. <http://edu.ru> Единый образовательный портал [Электронный ресурс].

14. <http://rospsy.ru> Информационно-аналитический портал. Информация о событиях в мире психологии, освещение мероприятий по всей стране [Электронный ресурс].

15. <http://www.fepo.ru> Официальный сайт Федерального интернет-экзамена в сфере профессионального образования [Электронный ресурс].

в) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Microsoft Windows 7 (№ 61273596)

Microsoft Office 2013 Standard (№ 61273596)

Kaspersky Endpoint Security (№26FE-210401-071345-8-13568) подписка до 2022-04-19

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

– Договор с ЭБС «Университетская библиотека онлайн» № 581-12/20 от 23.12.2020 г., срок действия с 18.01.2021 г. по 17.01.2022

– Договор с ЭБС «Znanium.com» №037310003652000000 от 23.07.2020г., срок действия с 28.07.2020г. по 27.07.2021г.

-Договор с ЭБС «Лань» № 84/20 от 21.12.2020г., срок действия с 22.12.2020г. по 21.12.2021г.

### **Материально-техническое обеспечение Программы**

Для реализации Программы используются:

– учебные аудитории обеспеченные техническими средствами обучения (компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением);

– помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парти, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением);

– LMS Moodle;

– Видеоконференции: Microsoft Teams.

## **5.4. Дисциплина «ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД В ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОМ ПИТАНИИ»**

**Цель** изучения дисциплины – изучить актуальность применение интегративного подхода в персонализированном питании.

**Задачи** изучения дисциплины:

- раскрыть сущность персонализированного питания;
- привести классификацию интегративного подхода;
- раскрыть основные подходы в персонализированном питании;
- выявить личностные особенности лиц, страдающих нарушениями пищевого поведения посредствам интегративного подхода;
- изучить интегративный подход в персонализированном питании.

**Планируемые результаты обучения:**

**Знать:**

- как использовать интегративный подход в персонализированном питании;
- какие бывают нарушения и как их устраниить посредствам интегративного подхода;
- как структурировать персонализированное питание.

**Уметь:**

- использовать интегративный подход в персонализированном питании;
- устранять нарушения в рационе посредством интегративного подхода;
- разрабатывать техники лечения посредством интегративного подхода.

**Владеть:**

- навыками выявления личностных особенностей лиц, страдающих нарушениями пищевого поведения;
- навыками коррекции в рационе питания посредством интегративного подхода;
- техникой интегративного подхода в персонализированном питании.

**Формируемые компетенции:**

Изучение дисциплины направлено на развитие и формирование следующих профессиональных компетенций:

Компетенция	
код	описание
ДПК-2	Способен к формированию целостной системы знаний о функционировании психики и поведения человека; факторах, определяющих эффективную социализацию и адаптацию личности (концепции, подходы, признаки нарушений социализации, последствия, виды помощи); способность к формированию системных знаний в области нутрициологии, персонализированного питания, пищевого поведения и фудкоучинга.
ДПК-3	Способен разрабатывать программы (индивидуальной и групповой работы) по психологической поддержке клиента; методов составления индивидуальных программ для клиента, принципов и правил здорового питания, графических моделей здорового рациона, классификации пищевых веществ, норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах, химического состава продуктов питания, различных способов комплексного анализа рациона питания.
ДПК-4	Готов проводить групповое и индивидуальное консультирование клиентов, применять методы психологической диагностики, технологии фуд-коучинга, нейрокоучинга, методы и формы оказания психологической помощи при коррекции нарушений пищевого поведения клиента, решения задач в области прикладной нутрициологии, персонализированного питания.

## **Содержание дисциплины: «ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД В ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОМ ПИТАНИИ»**

### **Тема 1. Эмоционально-стрессовая терапия при коррекции пищевых нарушений.**

Психология настроения и психосоматического состояния. Стресс. Эмоциональный настрой. Эмоционально-стрессовая терапия. Коррекция пищевого нарушения. Эмоционально-стрессовая терапия при коррекции пищевых нарушений.

### **Тема 2. Технологии арт-коучинга при работе с пищевыми установками.**

Арт-терапия. История возникновения арт-терапии. Арт-коуч. Виды арт-терапевтических технологий. Особенности работы арт-коуча. Применение арт-коучинга в работе коуча по персонализированному питанию.

### **Тема 3. Трансовые техники и психотерапия при работе с пищевыми нарушениями.**

Трансовые техники. Эрикосновский гипноз. Классический гипноз. Особенности применения трансовых техник. Применение гипноза в лечении пищевых нарушений. Психотерапия. Методы психотерапии актуальные при пищевых расстройствах.

### **Тема 4. Детское и подростковое питание, нарушения, коррекция.**

Возрастная психология. Особенности детской и подростковой психологии. Особенности пищевого поведения и пищевого рациона у детей и подростков. Правильное питание для детей и подростков с особенностями здоровья. Нарушения питания у детей и подростков. Коррекция и устранение нарушений питания у детей и подростков. Персонализированное питание для детей и подростков.

### **Тема 5. Геронтология и принципы построения персонализированного питания с учетом возраста.**

Геронтология. Особенности питания у пожилых людей. Специализированное питание с учетом возрастных особенностей. Принципы построения персонализированного питания с учетом возраста.

### **Тема 6. Гендерные принципы построения персонализированного питания.**

Персонализированное питание. Нутригеномика. Гендерная психология. Особенности пищевого поведения у мужчин и женщин. Особенности построения персонализированного питания с учетом гендера.

#### **Оценочные средства текущей аттестации**

##### **Тест к теме 1**

###### **1. Интегративный подход предполагает:**

- А) использование одного направления;
- Б) использование личного подхода;
- В) использование нескольких направлений;
- Г) диагностику.

**2. Психологическое консультирование направлено на:**

- А) на реконструкцию личности клиента;
- Б) на изменение прошлого клиента;
- В) на решение межличностных и внутриличностных конфликтов;
- Г) на изменение окружающей действительности.

**3. Защитный механизм, посредством которого неприемлемый импульс, чувство, желание или идея удаляются из сознания и становятся бессознательными называется:**

- А) вытеснение;
- Б) отрицание;
- В) рационализация;
- Г) проекция.

**4. Что важно осознавать в гештальте и на чем необходимо сосредоточиться?**

- А) настоящее;
- Б) прошлое;
- В) будущее;
- Г) образы.

**5. Направление, в котором считается, что всякая интеллектуализация является помехой в терапевтическом процессе (соблюдается принцип «забудь свой разум и обратись к своим чувствам»), называется:**

- А) гештальт терапия;
- Б) трансактный анализ;
- В) бихевиоризм;
- Г) когнитивная психотерапия.

**6. Основными методами работы психолога на стадии исповеди клиента являются:**

- А) диалог;
- Б) уточнение запроса;
- В) наблюдение;
- Г) активное слушание;
- Д) эмпатическое слушание;
- Е) тестирование.

**7. Оценка психологического состояния при помощи системы тестов называется:**

- А) психодиагностика;
- Б) диагноз;
- В) измерение.

**8. Работы, каких двух исследователей стояли у истоков метода тестирования:**

- А) Э. Крепелина и А. Бине;
- Б) П. Жане и Ф. Гальтона;
- В) Ф. Гальтона и Дж. Кеттелла.

## **Тест к теме 2**

**1. Целевые установки пробы Бурдона и матриц Равена соотносятся как:**

- А) предпосылки интеллекта — интеллект;

- Б) интеллект — мышление;
- С) ригидность — гибкость.

**2. Что одно из перечисленного является существенным элементом предложенного А.Ф. Лазурским «естественного эксперимента» в отличие от лабораторного:**

- А) условия эксперимента не связаны с искусственными условиями и требованиями;
- Б) эксперимент проводится без использования технических средств;
- В) экспериментатор включен в выполнение задания вместе с испытуемым;
- Г) наблюдение в естественных условиях с точностью и научностью эксперимента, когда испытуемый не осведомлен о проводящемся исследовании.

**3. Тест фruстрации Розенцвейга относится к одной из названных групп:**

- А) личностные опросники;
- Б) тесты достижений;
- В) психометрические тесты;
- Г) проективные методы;
- Д) свободное интервью.

**4. Оценка коэффициента интеллекта опирается на сопоставление:**

- А) паспортного возраста и уровня образования;
- Б) умственного и эмоционального возраста;
- В) интеллектуального и паспортного возраста;
- Г) максимальных и минимальных показателей;
- Д) уровень актуального развития и потенциальных возможностей.

**5. Включенное наблюдение – это:**

- А) наблюдение, использующее «батареи» психологических тестов;
- Б) длительное наблюдение;
- В) наблюдение в условиях лаборатории;
- Г) наблюдение, при котором психолог является непосредственным участником событий;
- Д) наблюдение включает в себя несколько этапов.

**6. Метод познания, который ограничивается регистрацией выявленных фактов при исследовании возрастных особенностей, называется:**

- А) формирующим экспериментом;
- Б) наблюдением;
- В) констатирующими экспериментом;
- Г) квазиэкспериментом;
- Д) моделированием.

**7. Метод активного воздействия исследователя на изменения психики ребенка – это:**

- А) включенное наблюдение;
- Б) пилотажный эксперимент;
- В) контрольный эксперимент;
- Г) формирующий эксперимент;
- Д) констатирующий эксперимент.

**8. Синонимом формирующего эксперимента является:**

- А) квазиэксперимент;

- Б) проективный эксперимент;
- В) контрольный эксперимент;
- Г) генетико-моделирующий;
- Д) лабораторный эксперимент.

### **Тест к теме 3**

- 1. Тип результатов, регистрируемых с помощью опросников и других методов самооценок, называется:**
  - А) L- данными;
  - Б) Q- данными;
  - В) Т-данными.
- 2. Целенаправленное, планомерно осуществляющее восприятие объектов, в познании которых заинтересована личность, является:**
  - А) экспериментом;
  - Б) контент-анализом;
  - В) наблюдением;
  - Г) методом анализа продуктов деятельности.
- 3. Длительное и систематическое наблюдение, изучение одних и тех же людей, позволяющее анализировать психологическое развитие на различных этапах жизненного пути и на основе этого делать определённые выводы, принято называть исследованием:**
  - А) пилотажным;
  - Б) лонгитюдным;
  - В) сравнительным.
- 4. Понятие «самонаблюдение» является синонимом термина:**
  - А) интроверсия;
  - Б) интроекция;
  - В) интроспекция;
  - Г) интроскопия.
- 5. Краткое, стандартизированное психологическое испытание, в результате которого делается попытка оценить тот или иной психологический процесс или личность в целом, — это:**
  - А) наблюдение;
  - Б) эксперимент;
  - В) тестирование.
- 6 Получение субъектом данных о собственных психических процессах и состояниях в момент их протекания или вслед за ним — это:**
  - А) наблюдение;
  - Б) эксперимент;
  - В) тестирование;
  - Г) самонаблюдение.
- 7. Активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий для установления психологического факта называется:**
  - А) контекст-анализом;
  - Б) анализом продуктов деятельности;

- В) беседой;
- Г) экспериментом.

**8. Способ исследования структуры и характера межличностных отношений людей на основе измерения межличностного выбора называется:**

- А) контент-анализом;
- Б) методом сравнения;
- В) социометрией.

#### **Тест к теме 4**

**1. Первые интеллектуальные тесты для детей были разработаны:**

- А) Бине-Симоном;
- Б) И.П. Павловым;
- В) Эббингаузом.

**2. К формализованным методикам относятся:**

- А) тесты;
- Б) опросники;
- В) проективные методики;
- Г) психофизиологические методики;
- Д) все ответы верны;
- Е) все ответы неверны.

**3. К малоформализованным методикам НЕ относят:**

- А) наблюдение;
- Б) беседу;
- В) анализ продуктов деятельности;
- Г) опросники;
- Д) тесты.

**4. Стандартизация — это:**

- А) единообразие процедуры проведения и оценки выполнения теста;
- Б) согласованность результатов теста при первичном и повторном его применении на одних и тех же испытуемых;
- В) понятие, указывающее, что тест измеряет и насколько хорошо он это делает.

**5. Надежность- это:**

- А) единообразие процедуры проведения и оценки выполнения теста;
- Б) согласованность результатов теста при первичном и повторном его применении на одних и тех же испытуемых;
- В) понятие, указывающее, что тест измеряет и насколько хорошо он это делает.

**6. Валидность — это:**

- А) единообразие процедуры проведения и оценки выполнения теста;
- Б) согласованность результатов теста при первичном и повторном его применении на одних и тех же испытуемых;
- В) понятие, указывающее, что тест измеряет и насколько хорошо он это делает.

**7. Прием, используемый для повторного обследования испытуемых с помощью одной и той же методики для проверки стабильности**

**диагностируемого признака, называется:**

- А) константностью;
- Б) контент-анализ;
- В) тест-ретест.

**8. Таблицы Шульте предназначены для исследования объема внимания, а таблицы Шульте-Горбова для исследования:**

- А) устойчивости внимания;
- Б) концентрации внимания;
- В) переключаемости внимания;
- Г) динамической асимметрии внимания.

### **Тест к теме 5**

**1. Какое из приведенных утверждений НЕ отражает основных правил оценки профиля MMPI:**

- А) профиль должен оцениваться как единое целое;
- Б) при оценке профиля наиболее существенно значение Т-нормы по каждой шкале, сравнение с которой отражает степень выраженности психопатологии;
- В) профиль характеризует особенности личности и актуальное психическое состояние;
- Г) при оценке профиля наиболее существенно отношение уровня каждой шкалы к среднему уровню профиля в целом и, особенно, по отношению к соседним шкалам.

**2. Тест «чернильных пятен» создан Г. Роршахом:**

- А) в 1912 г.;
- Б) в 1921 г.;
- В) в 1935 г.;
- Г) в 1951 г.

**3. Минимальный возраст, начиная с которого может использоваться цветовой тест отношений А.М. Эткинда:**

- А) 3-4 года;
- Б) 5-6 лет;
- В) 7-8 лет;
- Г) 9-10 лет.

**4. «Кубики Кооса», «куб Линка» являются методиками для исследования:**

- А) процесса решения конструктивных задач;
- Б) абстрактно-логического мышления;
- В) дискурсивного мышления;
- Г) оперативной памяти.

**5. Во взрослом и детском вариантах теста Векслера наиболее культурально-зависимы результаты по тесту:**

- А) недостающие детали;
- Б) арифметика;
- В) лабиринт;
- Г) осведомленность.

**6. Какой из перечисленных факторов может приводить к снижению показателей по вербальному тесту Векслера:**

- А) высокий уровень тревоги;
- Б) высокая потребность в самореализации;
- В) высокий уровень внимания;
- Г) высокая самооценка.

**7. Какой из перечисленных тестов НЕ является проективным:**

- А) ТАТ;
- Б) тест Роршаха;
- В) тест тревожности Спилберга-Ханина;
- Г) тест незаконченных фраз.

**8. Какой из перечисленных тестов НЕ предназначен для оценки интеллектуальных способностей:**

- А) ТАТ;
- Б) тест Векслера;
- В) тест общих способностей;
- Г) тест Стенфорд-Бине.

### **Тест к теме 6**

**1. Интегративный подход предполагает:**

- А) использование одного направления;
- Б) использование личного подхода;
- В) использование нескольких направлений;
- Г) диагностику.

**2. Психологическое консультирование направлено на:**

- А) на реконструкцию личности клиента;
- Б) на изменение прошлого клиента;
- В) на решение межличностных и внутриличностных конфликтов;
- Г) на изменение окружающей действительности.

**3. Защитный механизм, посредством которого неприемлемый импульс, чувство, желание или идея удаляются из сознания и становятся бессознательными называется:**

- А) вытеснение;
- Б) отрицание;
- В) рационализация;
- Г) проекция.

**4. Что важно осознавать в гештальте и на чем необходимо сосредоточиться?**

- А) настоящее;
- Б) прошлое;
- В) будущее;
- Г) образы.

**5. Направление, в котором считается, что всякая интеллектуализация является помехой в терапевтическом процессе (соблюдается принцип «забудь свой разум и обратись к своим чувствам»), называется:**

- А) гештальт терапия;
- Б) трансактный анализ;

- В) бихевиоризм;
- Г) когнитивная психотерапия.

**6. Основными методами работы психолога на стадии исповеди клиента являются:**

- А) диалог;
- Б) уточнение запроса;
- В) наблюдение;
- Г) активное слушание;
- Д) эмпатическое слушание;
- Е) тестирование.

**7. Оценка психологического состояния при помощи системы тестов называется:**

- А) психоdiagностика;
- Б) диагноз;
- В) измерение.

**8. Работы, каких двух исследователей стояли у истоков метода тестирования:**

- А) Э. Крепелина и А. Бине;
- Б) П. Жане и Ф. Гальтона;
- В) Ф. Гальтона и Дж. Кеттелла.

**Оценочные средства промежуточной аттестации – зачет в форме итогового тестирования**

**Итоговый тест по дисциплине**

**1. Методика эмоционально-стрессовой психотерапии направлена:**

Выберите один ответ:

- А) на психокоррекцию дизонтогенеза;
- Б) на релаксацию нервно-психического напряжения;
- С) на повышение уровня мотивации посредством творческого самовыражения.

**2. К видам трансовых техник НЕ относится:**

Выберите один ответ:

- А) гештальт-терапия;
- Б) эриксоновский анализ;
- С) техники работы в НЛП.

**3. Повышенное количество белка, поступающее в организм младенца при искусственном вскармливании, способствует:**

Выберите один ответ:

- А) неблагоприятному реагированию на ряд продуктов;
- Б) повышению риска респираторных заболеваний;
- С) секреции инсулина и инсулиноподобного фактора роста.

**4. Наука ортобиотика – это ...**

Выберите один ответ:

- А) наука о правильном питании в зрелом и пожилом возрасте;
- Б) наука о рациональном образе жизни и труда, гармонии с окружающей средой;

С) наука о социокультурных факторах роста и развития.

**5. Гендер – это ....**

Выберите один ответ:

- А) социокультурный пол;
- Б) биологический пол;
- С) этическая норма поведения.

**6. Автор коучинга как метода психологической работы с клиентом:**

Выберите один ответ:

- А) Тимоти Голви;
- Б) В.М. Бехтерев;
- С) Виктор Франкл.

**7. В каком году Каравирт разработал вариант эмоционально-стрессовой психотерапии для лечения пациентов с истерическим неврозом?**

Выберите один ответ:

- А) 1980;
- Б) 2005;
- С) 1915;
- Д) 1891.

**8. К задачам эмоционально-стрессовой психотерапии относится:**

Выберите один ответ:

- А) все вышеперечисленное;
- Б) воспитать в болезненно-робком пессимистически-тревожном пациенте светлое миросозерцание;
- С) зажечь в человеке стойкое желание здорового образа жизни, создать для него вдохновляющие позитивные ориентиры;
- Д) вызвать у больного, страдающего алкоголизмом, неприязнь к спиртному, к образу жизни алкоголика.

**9. Что является непременным условием к применению методов эмоционально-стрессовой психотерапии?**

Выберите один ответ:

- А) постоянное порицание со стороны врача;
- Б) глубокий эмоциональный контакт пациента с врачом, доверие и расположение к врачу;
- С) отсутствие контроля со стороны врача.

**10. Сущность активирующей психотерапии С. И. Консторума**

Выберите один ответ:

- А) введение в пациента определенных мыслей, желаний, настроений, неприязни (например, к спиртному - до тошноты, рвоты);
- Б) всячески активировать больного, действуя «на психику, в конечном счете, через моторику»;
- С) одновременное чувство условности и реальности происходящего, примененное психотерапевтически, помогающее освобождаться от некоторых душевных расстройств.

**11. Клиническое сущность терапии общения с искусством:**

Выберите один ответ:

- А) неназойливо, мягко способствовать тому, чтобы пациент нашелозвучное себе в искусстве;

Б) настойчиво способствовать тому, чтобы пациент нашел созвучное себе в искусстве;

С) навязать пациенту выбранный врачом вид искусства.

**12. Созвучие с произведениями каких авторов обычно находят шизофренические пациенты?**

Выберите один ответ:

А) Некрасова, Чехова, Л. Толстого;

Б) Лермонтова, Гессе, Достоевского;

С) Пушкина, А.И. Островского.

**13. Что называют методикой транса?**

Выберите один ответ:

А) непосредственное оценивание (шкалирование) ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д.;

Б) введение человека в необычное состояние сознания, при котором ослабляется его внимание на окружающие раздражители, несмотря на полное сохранение сознания;

С) стандартизированное, обычно ограниченное во времени, содержательное по смыслу и стандартизированное по значению испытание, предназначенное для исследования индивидуально-психической и социально-психологической специфики человека.

**14. Что из перечисленного не является методикой по введению в транс?**

Выберите один ответ:

А) танцевально-двигательная психотерапия;

Б) оздоровительная гимнастика;

С) самовнушение;

Д) холотропное дыхание, ребёфинг, вайвейшн.

**15. Что такое искусственное вскармливание?**

Выберите один ответ:

А) вид вскармливания, когда ребенок в первом полугодии жизни получает наряду с грудным молоком еще и докорм в виде молочных смесей и эффективность которого зависит от доли грудного молока в суточном рационе ребенка;

Б) кормление ребенка первого года жизни, когда он по объективным причинам (отсутствие или болезнь матери) полностью или почти полностью лишен грудного молока;

С) вид вскармливания, при котором ребенок до 5 мес. получает только материнское молоко, которое имеет полное биологическое средство с организмом ребенка, а с 5 месяцев - еще и прикормы.

**16. Какие напитки являются наиболее оптимальными для школьников?**

Выберите один ответ:

А) ряженка и кефир;

Б) вода и морс;

С) вода и молоко;

Д) молоко и квас.

**17. Включение в пищевой рацион лиц пожилого возраста достаточного количества какого витамина позволяет создавать лучшие условия для течения окислительных процессов и нормализовать обмен веществ**

Выберите один ответ:

- А) А;
- Б) С;
- С) В2;
- Д) Д.

**18. Минеральные элементы, играющие, большую роль в пожилом возрасте и старости**

Выберите один ответ:

- А) фосфор, натрий;
- Б) кальций, калий, магний;
- С) сера, йод, фосфор;
- Д) железо, цинк.

**19. Как называется наука, изучающая процессы старения?**

Выберите один ответ:

- А) геронтология;
- Б) альгология;
- С) петрография;
- Д) ортобиотика.

**20. Интегративный подход предполагает:**

- А) использование одного направления;
- Б) использование личного подхода;
- В) использование нескольких направлений;
- Г) диагностику.

**21. Психологическое консультирование направлено на:**

- А) на реконструкцию личности клиента;
- Б) на изменение прошлого клиента;
- В) на решение межличностных и внутриличностных конфликтов;
- Г) на изменение окружающей действительности.

**22. Защитный механизм, посредством которого неприемлемый импульс, чувство, желание или идея удаляются из сознания и становятся бессознательными называется:**

- А) вытеснение;
- Б) отрицание;
- В) рационализация;
- Г) проекция.

**23. Что важно осознавать в гештальте и на чем необходимо сосредоточиться?**

- А) настоящее;
- Б) прошлое;
- В) будущее;
- Г) образы.

**24. Направление, в котором считается, что всякая интеллектуализация является помехой в терапевтическом процессе (соблюдается принцип «забудь свой разум и обратись к своим чувствам»), называется:**

- А) гештальт терапия;
- Б) трансактный анализ;
- В) бихевиоризм;

Г) когнитивная психотерапия.

**25. Основными методами работы психолога на стадии исповеди клиента являются:**

- А) диалог;
- Б) уточнение запроса;
- В) наблюдение;
- Г) активное слушание;
- Д) эмпатическое слушание;
- Е) тестирование.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение**

**Литература:**

*a) основная:*

1. Абаскалова, Н. П. Физиологические основы здоровья: учеб. пособие / отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа: <http://www.znanium.com>]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/5957](http://www.dx.doi.org/10.12737/5957). - ISBN 978-5-16-009280-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1044218> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.
2. Бараповский, А.Ю. Диетология: руководство для врачей / под ред. А.Ю. Бараповского. - 5-е изд. — Санкт-Петербург: Питер, 2017. — 1104 с. — (Спутник врача). - ISBN 978-5-496-02276-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1054564> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.
3. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф. Н. Зименкова. - Москва: Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/557072> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.
4. Гунина, Л. М. Спортивная нутрициология: учебное пособие / Л. М. Гунина, А. В. Дмитриев. - Москва: Спорт, 2020. - 640 с. - ISBN 978-5-9072-2519-0. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1085926> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.
5. Омаров, Р. С. Основы рационального питания: учебное пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. - Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. - 80 с. - ISBN 978-5-9596-0991-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/514526> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.
6. Полянская, И. С. Функциональные продукты питания: по стопам Вернадского, Покровского, Мечникова, Королева, Чижевского: монография / И. С. Полянская. - Германия: LAP LAMBERT Acad. Publ., 2014. - 148 с. - ISBN 978-3-659-56232-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070298> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

7. Якиманская, И.С. Психологическое консультирование: учебное пособие / И.С. Якиманская, Н.Н. Биктина; Рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся по программам высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология. - Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1253-6; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364901>.

8. Линде Н.Д. Психологическое консультирование. Теория и практика [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов/ Линде Н.Д.— Электрон. текстовые данные.— М.: Аспект Пресс, 2013.— 272 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8876> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

9. Основы консультативной психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / сост. О. В. Болотова; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет», Министерство образования и науки Российской Федерации. – Ставрополь: СКФУ, 2014. – 213 с. – Библиогр.: с. 195-196. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457528> (дата обращения: 07.06.2019).

*б) дополнительная:*

16. <https://rosdiet.ru/> Официальный сайт Российского союза нутрициологов и диетологов России [Электронный ресурс].

17. <http://www.coach-rus.org/> Официальный сайт Ассоциации коучей России [Электронный ресурс].

18. <http://flogiston.ru> Информационно-аналитический портал. Информация о психологах и психотерапевтах России и стран СНГ. Новости об актуальных событиях в мире психологии. Авторские публикации по психологии и психотерапии. Обзоры новых психологических книг. Анонсы интересных психологических сайтов в Интернет [Электронный ресурс].

19. [www.pirao.ru](http://www.pirao.ru) Официальный сайт Психологического института Российской академии образования [Электронный ресурс].

20. <http://edu.ru> Единый образовательный портал [Электронный ресурс].

21. <http://rospsy.ru> Информационно-аналитический портал. Информация о событиях в мире психологии, освещение мероприятий по всей стране [Электронный ресурс].

22. <http://www.fepo.ru> Официальный сайт Федерального интернет-экзамена в сфере профессионального образования [Электронный ресурс].

*в) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы*

Microsoft Windows 7 (№ 61273596)

Microsoft Office 2013 Standard (№ 61273596)

Kaspersky Endpoint Security (№26FE-210401-071345-8-13568) подписка до 2022-04-19

*г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы*

- Договор с ЭБС «Университетская библиотека онлайн» № 581-12/20 от 23.12.2020 г., срок действия с 18.01.2021 г. по 17.01.2022
- Договор с ЭБС «Znanium.com» №037310003652000000 от 23.07.2020г., срок действия с 28.07.2020г. по 27.07.2021г.
- Договор с ЭБС «Лань» № 84/20 от 21.12.2020г., срок действия с 22.12.2020г. по 21.12.2021г.

### **Материально-техническое обеспечение Программы**

Для реализации Программы используются:

- учебные аудитории, обеспеченные техническими средствами обучения (компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением);
- помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парти, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением);
- LMS Moodle;
- Видеоконференции: Microsoft Teams.

## **5.5. Дисциплина «ФУД-КОУЧИНГ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОГО ПИТАНИЯ»**

## **В ПОСТРОЕНИИ**

**Цель** изучения дисциплины – в построении персонализированного питания посредства применения фуд-коучинга.

**Задачи** изучения дисциплины:

- раскрыть сущность фуд-коучинга;
- привести классификацию персонализированного питания;
- раскрыть основные причины, приводящие к нарушениям пищевого поведения;
- выявить личностные особенности лиц, страдающих нарушениями пищевого поведения;
- изучить основные подходы фуд-коучинга.

### **Планируемые результаты обучения:**

**Знать:**

- основы фуд-коучинга;
- как применять фуд-коучинг в практической деятельности;
- особенности применения фуд-коучинга в персонализированном питании;
- основные подходы фуд-коучинга.

**Уметь:**

- применять фуд-коучинг на практике;

- использовать в работе особенности классификаций персонализированного питания;

- составлять структуру персонализированного питания;

- применять фуд-коучинг в построении персонализированного питания.

**Владеть:**

- навыками и знаниями в области фуд-коучинга;

- навыками применения фуд-коучинг в построении персонализированного питания;

- знаниями и опытом построения персонализированного питания;

- техниками фуд-коучинга.

**Формируемые компетенции:**

Изучение дисциплины направлено на развитие и формирование следующих профессиональных компетенций:

Компетенция	
код	описание
ДПК-3	Способность разрабатывать программы (индивидуальной и групповой работы) по психологической поддержке клиента; методов составления индивидуальных программ для клиента, принципов и правил здорового питания, графических моделей здорового рациона, классификации пищевых веществ, норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах, химического состава продуктов питания, различных способов комплексного анализа рациона питания.
ДПК-4	Готовность проводить групповое и индивидуальное консультирование клиентов, применять методы психологической диагностики, технологии фуд-коучинга, нейрокоучинга, методы и формы оказания психологической помощи при коррекции нарушений пищевого поведения клиента, решения задач в области прикладной нутрициологии, персонализированного питания.
ДПК-5	Способность ориентироваться в методологии, методическом обеспечении, планировании и проведении психологических тренингов для решения задач в области прикладной нутрициологии, персонализированного питания и профилактики нарушений пищевого поведения; готовность проводить социально-психологические тренинги, прогнозировать и отслеживать их результаты и последствия.
ДПК-6	Готовность вести психологическую просветительскую деятельность среди населения в области прикладной нутрициологии, персонализированного питания, фуд-коучинга, профилактики и коррекции нарушений пищевого поведения; работать по психологическому просвещению и привлечению внимания населения к проблемам клиентов с нарушениями пищевого поведения.

**Содержание дисциплины:**

## **Тема 1. Введение в фуд-коучинг и психологию питания.**

Коучинг. Понятие фуд-коучинг. История возникновения данного направления. Психология и психология питания. Правильное питание как неотъемлемая часть здоровья. Правильное питание для снижения веса. Рациональное питание для лечения пищевых зависимостей.

## **Тема 2. Технологии индивидуального и группового фуд-коучинга.**

Индивидуальный фуд-коучинг. Индивидуальный план действий по укреплению здоровья. Основные правила питания. Психосоматические показатели. Групповой фуд-коучинг.

## **Тема 3. Психотипы и особенности их пищевых расстройств.**

Психотипы. Влияние психотипа на пищевые пожелания. Пищевые расстройства. Пищевые расстройства и психотипы. Разновидность пищевых расстройств. Рекомендации к лечению пищевых расстройств.

## **Тема 4. Онлайн-технологии в работе фуд-коуча с клиентом.**

Онлайн-технологии в коучинге. Фуд-коучинг с применением онлайн-технологий. Консультирование через социальные сети по теме питания. Работа с клиентом в формате онлайн. Особенности онлайн-технологий и онлайн-консультирования в фуд-коучинге.

## **Тема 5. Психологические приемы в построении персонифицированного питания в Иудаизме, Христианском вероучении и в Исламе.**

Психологические детерминанты организации персонифицированного питания. Механизм «понятийно-действенного синтеза». Понятие о авромических вероучениях. Психологический прием построения персонифицированного питания. Персонифицированное питание в иудаизме. Персонифицированное питание в христианстве. Персонифицированное питание в исламе.

### **Оценочные средства текущей аттестации**

#### **Тест к теме 1**

##### **1. Выберите наиболее правильное определение понятия фуд-коучинга:**

- А) врач;
- Б) клинический психолог;
- С) специалист в области консультирования используемый дополнительные знания в сфере коучинга и особенностей правильного пищевого поведения.
- Д) одна из гигиенических наук, изучающая роль питания в жизнедеятельности человека.

##### **2. Выберите наиболее правильное определение гигиены питания:**

- А) наука, изучающая качество и значение пищевых продуктов, их влияние на организм человека и разрабатывающая структуру и рациональную систему питания, направленные на улучшение здоровья населения;
- Б) раздел гигиены, изучающий качество и значение пищевых продуктов, их влияние на организм человека и разрабатывающий структуру, и рациональную систему питания, направленные на улучшение здоровья населения;
- С) наука о здоровом, рациональном, лечебном и профилактическом питании;

Д) одна из гигиенических наук, изучающая роль питания в жизнедеятельности человека.

**3. Основной обмен (ОО) – это:**

- А) уровень энергетического обмена организма человека, определяющий оптимальное его функционирование;
- Б) уровень энергетического обмена организма человека, определяющий его способность к функционированию в условиях дефицита пищи;
- С) минимальное количество энергии, необходимое для поддержания функционирования организма в повседневной жизни;
- Д) минимальное количество энергии, необходимое для поддержания жизни организма в состоянии полного покоя лежа.

**4. Питание рациональное – это:**

- А) оптимально подобранный набор традиционных продуктов питания, нормируемый на популяционном уровне;
- Б) питание, определяемое социально-экономическими возможностями человека или популяции;
- С) питание, определяемое современным уровнем социально-экономического развития общества;
- Д) питание, предполагающее использование рационально подобранных набора блюд и продуктов.

**5. Аминокислоты – это:**

- А) соединения, основой которых являются амины;
- Б) органические кислоты, обладающие высокой биологической активностью;
- С) органические соединения, основой которых являются биогенные амины;
- Д) органические кислоты, из которых состоят белки.

**6. Установка – это**

- А) отношение человека к различным социальным объектам;
- Б) психологическое образование бессознательного характера, в которой нашло отражение целостное состояние субъекта;
- С) систематизированные правила мышления.

**7. Аттитюд – это**

- А) психологическое образование бессознательного характера, в которой нашло отражение целостное состояние субъекта;
- Б) систематизированные правила мышления;
- С) отношение человека к различным социальным объектам.

**8. Какова последовательность формирования мотивации верная?**

- А) Эмоциональное переживание - Личностная рефлексия - Установочное поведение;
- Б) Личностная рефлексия - Установочное поведение - Эмоциональное переживание;
- С) Установочное поведение - Эмоциональное переживание - Личностная рефлексия.

**Тест к теме 2**

**1. Пищевое поведение человека –**

- А) социальные нормы питания;

- Б) предпочтения в еде, не зависящие от полезности;
- С) вкусовые предпочтения, диета, режим питания и зависит от культурных, социальных, семейных, биологических факторов.

**2. Особенности лечения и использования психофармакологических препаратов. Анорексия. Экстренная помощь сводится, прежде всего к коррекции ... (выберите продолжение предложения)**

- А) водно-электролитных расстройств;
- Б) пищевого поведения;
- С) углеводов.

**3. Какая основная цель при лечении анорексии?**

- А) правильный рацион сна;
- Б) правильное медикаментозное лечение;
- С) увеличение веса.

**4. Помогают ли антидепрессанты при наборе веса?**

- А) да;
- Б) как правило, не помогают, хотя их можно использовать для лечения сопутствующей тревоги и депрессии;
- С) зависит от веса больного анорексией.

**5. Нарушения пищевого поведения – это**

- А) психогенные синдромы;
- Б) группа психогенных поведенческих синдромов, характеризующихся отклонениями при приеме и переработке пищи;
- С) истощение, упорное стремление к худобе, нежелание поддерживать нормальный вес.

**6. У кого чаще всего наблюдаются расстройства приема пищи?**

- А) больше среди мужчин;
- Б) больше среди женщин;
- С) одинаково как у мужчин, так и у женщин.

**7. Патогенез это -**

- А) нарушение пищевого поведения, проявляющееся повышенным аппетитом и прожорливостью;
- Б) патологические изменения при нарушениях пищевого поведения происходят на двух уровнях – на психическом и на физиологическом;
- С) поражение кровеносных сосудов, причиной которого является расстройство нервной регуляции.

**8. Психотерапия – это**

- А) отрасль клинической медицины, изучающая психические расстройства через призму методологии медицины;
- Б) научная дисциплина, изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека и групп людей;
- С) система лечебного воздействия на психику и через психику на организм человека.

**Тест к теме 3**

**1. Выберите наиболее правильное определение понятия фуд-коучинга:**

- А) врач;

- Б) клинический психолог;
- С) специалист в области консультирования используемый дополнительные знания в сфере коучинга и особенностей правильного пищевого поведения;
- Д) одна из гигиенических наук, изучающая роль питания в жизнедеятельности человека.

**2. Выберите наиболее правильное определение гигиены питания:**

- А) наука, изучающая качество и значение пищевых продуктов, их влияние на организм человека и разрабатывающая структуру и рациональную систему питания, направленные на улучшение здоровья населения;
- Б) раздел гигиены, изучающий качество и значение пищевых продуктов, их влияние на организм человека и разрабатывающий структуру, и рациональную систему питания, направленные на улучшение здоровья населения;
- С) наука о здоровом, рациональном, лечебном и профилактическом питании;
- Д) одна из гигиенических наук, изучающая роль питания в жизнедеятельности человека.

**3. Основной обмен (ОО) – это:**

- А) уровень энергетического обмена организма человека, определяющий оптимальное его функционирование;
- Б) уровень энергетического обмена организма человека, определяющий его способность к функционированию в условиях дефицита пищи;
- С) минимальное количество энергии, необходимое для поддержания функционирования организма в повседневной жизни;
- Д) минимальное количество энергии, необходимое для поддержания жизни организма в состоянии полного покоя лежа.

**4. Питание рациональное – это:**

- А) оптимально подобранный набор традиционных продуктов питания, нормируемый на популяционном уровне;
- Б) питание, определяемое социально-экономическими возможностями человека или популяции;
- С) питание, определяемое современным уровнем социально-экономического развития общества;
- Д) питание, предполагающее использование рационально подобранного набора блюд и продуктов;

**5. Аминокислоты – это:**

- А) соединения, основой которых являются амины;
- Б) органические кислоты, обладающие высокой биологической активностью;
- С) органические соединения, основой которых являются биогенные амины;
- Д) органические кислоты, из которых состоят белки.

**6. Установка – это**

- А) отношение человека к различным социальным объектам;
- Б) психологическое образование бессознательного характера, в которой нашло отражение целостное состояние субъекта;
- С) систематизированные правила мышления.

**7. Аттитюд – это**

- А) психологическое образование бессознательного характера, в которой нашло отражение целостное состояние субъекта;
- Б) систематизированные правила мышления;

С) отношение человека к различным социальным объектам.

**8. Какова последовательность формирования мотивации верная?**

- А) Эмоциональное переживание - Личностная рефлексия - Установочное поведение;
- Б) Личностная рефлексия - Установочное поведение - Эмоциональное переживание;
- С) Установочное поведение - Эмоциональное переживание - Личностная рефлексия.

**Тест к теме 4**

**1. Какое из приведенных утверждений НЕ отражает основных правил оценки профиля MMPI:**

- А) профиль должен оцениваться как единое целое;
- Б) при оценке профиля наиболее существенно значение Т-нормы по каждой шкале, сравнение с которой отражает степень выраженности психопатологии;
- С) профиль характеризует особенности личности и актуальное психическое состояние.

**2. Тест «чернильных пятен» создан Г. Роршахом:**

- А) в 1912 г.;
- Б) в 1921 г.;
- С) в 1935 г.

**3. Минимальный возраст, начиная с которого может использоваться цветовой тест отношений А.М. Эткинда:**

- А) 3-4 года;
- Б) 5-6 лет;
- С) 7-8 лет.

**4. «Кубики Кооса», «куб Линка» являются методиками для исследования:**

- А) процесса решения конструктивных задач;
- Б) абстрактно-логического мышления;
- С) дискурсивного мышления;

**5. Во взрослом и детском вариантах теста Векслера наиболее культурально-зависимы результаты по тесту:**

- А) недостающие детали;
- Б) арифметика;
- С) лабиринт;
- Д) осведомленность.

**6. Какой из перечисленных факторов может приводить к снижению показателей по верbalному тесту Векслера:**

- А) высокий уровень тревоги;
- Б) высокая потребность в самореализации;
- С) высокий уровень внимания.

**7. Какой из перечисленных тестов НЕ является проективным:**

- А) ТАТ;

- Б) тест Роршаха;
- С) тест тревожности Спилберга-Ханина.

**8. Какой из перечисленных тестов НЕ предназначен для оценки интеллектуальных способностей:**

- А) ТАТ;
- Б) тест Векслера;
- С) тест общих способностей.

#### **Тест к теме 5**

**1. Выберите наиболее правильное определение понятия фуд-коучинга:**

- А) врач;
- Б) клинический психолог;
- С) специалист в области консультирования используемый дополнительные знания в сфере коучинга и особенностей правильного пищевого поведения.
- Д) одна из гигиенических наук, изучающая роль питания в жизнедеятельности человека.

**2. Выберите наиболее правильное определение гигиены питания:**

- А) наука, изучающая качество и значение пищевых продуктов, их влияние на организм человека и разрабатывающая структуру и рациональную систему питания, направленные на улучшение здоровья населения;
- Б) раздел гигиены, изучающий качество и значение пищевых продуктов, их влияние на организм человека и разрабатывающий структуру, и рациональную систему питания, направленные на улучшение здоровья населения;
- С) наука о здоровом, рациональном, лечебном и профилактическом питании;
- Д) одна из гигиенических наук, изучающая роль питания в жизнедеятельности человека.

**3. Основной обмен (ОО) – это:**

- А) уровень энергетического обмена организма человека, определяющий оптимальное его функционирование;
- Б) уровень энергетического обмена организма человека, определяющий его способность к функционированию в условиях дефицита пищи;
- С) минимальное количество энергии, необходимое для поддержания функционирования организма в повседневной жизни;
- Д) минимальное количество энергии, необходимое для поддержания жизни организма в состоянии полного покоя лежа.

**4. Питание рациональное – это:**

- А) оптимально подобранный набор традиционных продуктов питания, нормируемый на популяционном уровне;
- Б) питание, определяемое социально-экономическими возможностями человека или популяции;
- С) питание, определяемое современным уровнем социально-экономического развития общества;
- Д) питание, предполагающее использование рационально подобранныго набора блюд и продуктов.

**5. Аминокислоты – это:**

- А) соединения, основой которых являются амины;
- Б) органические кислоты, обладающие высокой биологической активностью;

С) органические соединения, основой которых являются биогенные амины;  
Д) органические кислоты, из которых состоят белки.

**6. Выберите наиболее правильное определение понятия фуд-коучинга:**

- А) врач;
- Б) клинический психолог;
- С) специалист в области консультирования используемый дополнительные знания в сфере коучинга и особенностей правильного пищевого поведения.
- Д) одна из гигиенических наук, изучающая роль питания в жизнедеятельности человека.

**7. Выберите наиболее правильное определение гигиены питания:**

- А) наука, изучающая качество и значение пищевых продуктов, их влияние на организм человека и разрабатывающая структуру и рациональную систему питания, направленные на улучшение здоровья населения;
- Б) раздел гигиены, изучающий качество и значение пищевых продуктов, их влияние на организм человека и разрабатывающий структуру, и рациональную систему питания, направленные на улучшение здоровья населения;
- С) наука о здоровом, рациональном, лечебном и профилактическом питании;
- Д) одна из гигиенических наук, изучающая роль питания в жизнедеятельности человека.

**8. Основной обмен (ОО) – это:**

- А) уровень энергетического обмена организма человека, определяющий оптимальное его функционирование;
- Б) уровень энергетического обмена организма человека, определяющий его способность к функционированию в условиях дефицита пищи;
- С) минимальное количество энергии, необходимое для поддержания функционирования организма в повседневной жизни;
- Д) минимальное количество энергии, необходимое для поддержания жизни организма в состоянии полного покоя лежа.

**Оценочные средства промежуточной аттестации – зачет в форме итогового тестирования**

**Итоговый тест по дисциплине**

**1. Целью психотерапии при нервной булимии не является:**

Выберите один ответ:

- А) выработка диетических самоограничений;
- Б) отвлечение от мыслей о пище, весе и фигуре;
- С) нормализация приема пищи.

**2. Психосоматика – это**

Выберите один ответ:

- А) система лечебного воздействия на психику и через психику на организм человека;
- Б) раздел психологии и медицины, который выявляет механизмы взаимодействия психологических, эмоциональных состояний человека и вызванных ими недомоганий, заболеваний;

С) научная дисциплина, изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека и групп людей.

**3. Экстернальное ПП характеризуется:**

Выберите один ответ:

А) бесконтрольным ускоренным перееданием, часто без чувства голода, которые делятся не более 2 ч.;

Б) повышенной чувствительностью к внутренним стимулам к приему пищи (чувство голода, уровни глюкозы и свободных жирных кислот, наполнение желудка, его моторика);

С) повышенной чувствительностью к внешним стимулам к приему пищи (например, накрытый стол, принимающий пищу человек, реклама пищевых продуктов и др.).

**4. Расстройство, характеризующееся преднамеренной потерей массы тела, вызванной и поддерживаемой пациентом – это**

Выберите один ответ:

А) нервная анорексия;

Б) психогенное переедание;

С) нервная булимия.

**5. Какие заболевания могут развиваться вследствие нарушения поведения правильного питания?**

Выберите один ответ:

А) Ожирение, перелом тел позвонков как проявление остеопороза;

Б) желчекаменная болезнь, ревматоидный артрит;

С) жировой гепатоз, сколиоз, пневмония.

**6. Целью психотерапии при нервной булимии не является:**

Выберите один ответ:

А) нормализация приема пищи;

Б) выработка диетических самоограничений;

С) отвлечение от мыслей о пище, весе и фигуре.

**7. Навязчивое желание похудеть, когда человек уже и так сильно потерял в весе; отвращение к пище (потеря аппетита); огромная потеря в весе являются основными симптомами:**

Выберите один ответ:

А) анорексии;

Б) компульсивного переедания;

С) синдрома раздраженного кишечника.

**8. К пищевым нарушениям НЕ относится:**

Выберите один ответ:

А) булимия и анорексия;

Б) психопатология эмоционально-волевой сферы личности;

С) синдром раздражённого кишечника (СРК).

**9. Клиническое сущность терапии общения с искусством:**

Выберите один ответ:

А) навязать пациенту выбранный врачом вид искусства;

Б) неназойливо, мягко способствовать тому, чтобы пациент нашел созвучное себе в искусстве;

С) настойчиво способствовать тому, чтобы пациент нашел созвучное себе в искусстве.

**10. Какое пищевое поведение характеризуется преднамеренными усилиями, направленными на достижение или поддержание желаемого веса соблюдением диеты?**

Выберите один ответ:

- А) экстернальное;
- Б) эмоциогенное;
- С) ограничительное.

**11. Постоянная озабоченность едой и непреодолимая тяга к еде в большей степени характерны для:**

Выберите один ответ:

- А) больных с депрессией;
- Б) больных с обсессивно-фобическим расстройством;
- С) больных с нервной булимией.

**12. На какие два основных направления можно разделить коучинг?**

Выберите один ответ:

- А) теоретический и практический коучинг;
- Б) индивидуальный и групповой коучинг;
- С) бизнес-коучинг и лайф-коучинг.

**13. Для того, чтобы поддержать клиента в процессе визуализации им желаемого будущего каким тоном говорит коуч?**

Выберите один ответ:

- А) короткий, чёткий тон;
- Б) мягкая и вдохновляющая интонация;
- С) директивный тон.

**14. Посредством чего происходит влияние нейролингвистического программирования на подсознание?**

Выберите один ответ:

- А) посредством прохождения тестов и опросов;
- Б) посредством мягкого эриксоновского гипноза;
- С) посредством использования пациентом медицинских препаратов.

**15. Какое пищевое поведение подразделяют на три группы: перманентное пищевое поведение, компульсивное пищевое расстройство, синдром夜ной еды**

Выберите один ответ:

- А) Эмоциогенное;
- Б) Экстернальное;
- С) Ограничительное.

**16. ... пищевое поведение связано с повышенной чувствительностью к внешним стимулам потребления пищи: человек с таким поведением ест в ответ не на внутренние стимулы (голод), а – на обонятельные внешние стимулы: вид, запах еды или время приема пищи. Вставьте слово:**

Выберите один ответ:

- А) ограничительное;
- Б) эмоциогенное;
- С) Экстернальное.

**17. Экстернальный тип пищевого поведения присущ в основном...**

Выберите один ответ:

- А) юношам, считающим, что лишнего веса они не имеют;
- Б) девушкам, считающим, что лишнего веса они не имеют.

**18. Какой метод психологической коррекции и психотерапии пищевого поведения личности ставят своей целью раскрытие психологического конфликта, который стоит за психосоматическими симптомами, перестройку личности в целом и ее отношений с окружающим миром?**

Выберите один ответ:

- А) Глубинно-психологические методы;
- Б) Позитивная психотерапия;
- С) Краткосрочная терапия.

**19. Какое пищевое поведение характеризуется преднамеренными усилиями, направленными на достижение или поддержание желаемого веса соблюдением диеты?**

Выберите один ответ:

- А) ограничительное;
- Б) экстернальное;
- С) эмоциогенное.

**20. Постоянная озабоченность едой и непреодолимая тяга к еде в большей степени характерны для:**

Выберите один ответ:

- А) больных с обсессивно-фобическим расстройством;
- Б) больных с депрессией;
- С) больных с нервной булимией.

**21. Выберите наиболее правильное определение понятия фуд-коучинга:**

- А) врач;
- Б) клинический психолог;
- С) специалист в области консультирования используемый дополнительные знания в сфере коучинга и особенностей правильного пищевого поведения;
- Д) одна из гигиенических наук, изучающая роль питания в жизнедеятельности человека.

**22. Выберите наиболее правильное определение гигиены питания:**

- А) наука, изучающая качество и значение пищевых продуктов, их влияние на организм человека и разрабатывающая структуру и рациональную систему питания, направленные на улучшение здоровья населения;
- Б) раздел гигиены, изучающий качество и значение пищевых продуктов, их влияние на организм человека и разрабатывающий структуру, и рациональную систему питания, направленные на улучшение здоровья населения;
- С) наука о здоровом, рациональном, лечебном и профилактическом питании;
- Д) одна из гигиенических наук, изучающая роль питания в жизнедеятельности человека.

**23. Основной обмен (ОО) – это:**

- А) уровень энергетического обмена организма человека, определяющий оптимальное его функционирование;
- Б) уровень энергетического обмена организма человека, определяющий его способность к функционированию в условиях дефицита пищи;

С) минимальное количество энергии, необходимое для поддержания функционирования организма в повседневной жизни;

Д) минимальное количество энергии, необходимое для поддержания жизни организма в состоянии полного покоя лежа.

**24. Питание рациональное – это:**

А) оптимально подобранный набор традиционных продуктов питания, нормируемых на популяционном уровне;

Б) питание, определяемое социально-экономическими возможностями человека или популяции;

С) питание, определяемое современным уровнем социально-экономического развития общества;

Д) питание, предполагающее использование рационально подобранного набора блюд и продуктов.

**25. Выберите наиболее правильное определение понятия фуд-коучинга:**

А) врач;

Б) клинический психолог;

С) специалист в области консультирования используемый дополнительные знания в сфере коучинга и особенностей правильного пищевого поведения;

Д) одна из гигиенических наук, изучающая роль питания в жизнедеятельности человека.

**26. Выберите наиболее правильное определение гигиены питания:**

А) наука, изучающая качество и значение пищевых продуктов, их влияние на организм человека и разрабатывающая структуру и рациональную систему питания, направленные на улучшение здоровья населения;

Б) раздел гигиены, изучающий качество и значение пищевых продуктов, их влияние на организм человека и разрабатывающий структуру, и рациональную систему питания, направленные на улучшение здоровья населения;

С) наука о здоровом, рациональном, лечебном и профилактическом питании;

Д) одна из гигиенических наук, изучающая роль питания в жизнедеятельности человека.

**27. Питание рациональное – это:**

А) оптимально подобранный набор традиционных продуктов питания, нормируемых на популяционном уровне;

Б) питание, определяемое социально-экономическими возможностями человека или популяции;

С) питание, определяемое современным уровнем социально-экономического развития общества;

Д) питание, предполагающее использование рационально подобранного набора блюд и продуктов.

**28. Установка – это**

А) отношение человека к различным социальным объектам;

Б) психологическое образование бессознательного характера, в которой нашло отражение целостное состояние субъекта;

С) систематизированные правила мышления.

**29. Аттитюд – это**

А) психологическое образование бессознательного характера, в которой нашло отражение целостное состояние субъекта;

Б) систематизированные правила мышления;

С) отношение человека к различным социальным объектам.

### **30. Какова последовательность формирования мотивации верная?**

А) Эмоциональное переживание - Личностная рефлексия - Установочное поведение;

Б) Личностная рефлексия - Установочное поведение - Эмоциональное переживание;

С) Установочное поведение - Эмоциональное переживание - Личностная рефлексия.

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

#### **Литература:**

##### *a) основная:*

1. Абаскалова, Н. П. Физиологические основы здоровья: учеб. пособие / отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа: <http://www.znanius.com>]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/5957. - ISBN 978-5-16-009280-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanius.com/catalog/product/1044218> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

2. Барановский, А.Ю. Диетология: руководство для врачей / под ред. А.Ю. Барановского. - 5-е изд. — Санкт-Петербург: Питер, 2017. — 1104 с. — (Спутник врача). - ISBN 978-5-496-02276-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanius.com/catalog/product/1054564> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

3. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф. Н. Зименкова. - Москва: Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6. - Текст: электронный. - URL: <https://znanius.com/catalog/product/557072> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

4. Гунина, Л. М. Спортивная нутрициология: учебное пособие / Л. М. Гунина, А. В. Дмитриев. - Москва: Спорт, 2020. - 640 с. - ISBN 978-5-9072-2519-0. - Текст: электронный. - URL: <https://znanius.com/catalog/product/1085926> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

5. Омаров, Р. С. Основы рационального питания: учебное пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. - Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. - 80 с. - ISBN 978-5-9596-0991-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanius.com/catalog/product/514526> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

6. Полянская, И. С. Функциональные продукты питания: по стопам Вернадского, Покровского, Мечникова, Королева, Чижевского: монография / И. С. Полянская. - Германия: LAP LAMBERT Acad. Publ., 2014. - 148 с. - ISBN 978-3-659-56232-7. - Текст: электронный. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/1070298> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

7. Якиманская, И.С. Психологическое консультирование: учебное пособие / И.С. Якиманская, Н.Н. Биктина; Рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся по программам высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология. - Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с.: табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1253-6; То же [Электронный ресурс]. - URL:[//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364901](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364901).

8. Линде Н.Д. Психологическое консультирование. Теория и практика [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов/ Линде Н.Д.— Электрон. текстовые данные.— М.: Аспект Пресс, 2013.— 272 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8876> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

9. Основы консультативной психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / сост. О. В. Болотова; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет», Министерство образования и науки Российской Федерации. – Ставрополь: СКФУ, 2014. – 213 с. – Библиогр.: с. 195-196. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457528> (дата обращения: 07.06.2019).

б) дополнительная:

10. <https://rosdiet.ru/> Официальный сайт Российского союза нутрициологов и диетологов России [Электронный ресурс].

11. <http://www.coach-rus.org/> Официальный сайт Ассоциации коучей России [Электронный ресурс].

12. <http://flogiston.ru> Информационно-аналитический портал. Информация о психологах и психотерапевтах России и стран СНГ. Новости об актуальных событиях в мире психологии. Авторские публикации по психологии и психотерапии. Обзоры новых психологических книг. Анонсы интересных психологических сайтов в Интернет [Электронный ресурс].

13. [www.pirao.ru](http://www.pirao.ru) Официальный сайт Психологического института Российской академии образования [Электронный ресурс].

14. <http://edu.ru> Единый образовательный портал [Электронный ресурс].

15. <http://rospsy.ru> Информационно-аналитический портал. Информация о событиях в мире психологии, освещение мероприятий по всей стране [Электронный ресурс].

16. <http://www.fepo.ru> Официальный сайт Федерального интернет-экзамена в сфере профессионального образования [Электронный ресурс].

в) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Microsoft Windows 7 (№ 61273596)

Microsoft Office 2013 Standard (№ 61273596)

- 2) Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
- Договор с ЭБС «Университетская библиотека онлайн» № 581-12/20 от 23.12.2020 г., срок действия с 18.01.2021 г. по 17.01.2022
  - Договор с ЭБС «Znanium.com» №037310003652000000 от 23.07.2020г., срок действия с 28.07.2020г. по 27.07.2021г.
  - Договор с ЭБС «Лань» № 84/20 от 21.12.2020г., срок действия с 22.12.2020г. по 21.12.2021г.

### **Материально-техническое обеспечение Программы**

Для реализации Программы используются:

- учебные аудитории, обеспеченные техническими средствами обучения (компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением);
- помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парти, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением);
- LMS Moodle;
- Видеоконференции: Microsoft Teams.

## **6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Продолжительность обучения: 16 недель.

## **7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Нормативно-правовое обеспечение Программы**

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Указ Президента РФ от 21 января 2020 г. № 20 «Об утверждении Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ (в редакции от 27.07.2017 №221-ФЗ, с изменениями от 22.12.2008 №268-ФЗ) «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Федеральный закон от 02.01.2000 г. № 29-ФЗ (в редакции от 13.07.2015 №213- ФЗ с изменениями от 31.12. 2014 №493-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;

- Федеральный закон от 29 июня 2015 N 162-ФЗ «О стандартизации в Российской Федерации»;
- Закон РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» (с дополнениями и изменениями);
- Федеральный закон от 06.10.1999 г. № 184-ФЗ (в редакции от 31.12.2017 №503-ФЗ) «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 22 ноября 2000 г. № 883 «Об организации и проведении мониторинга качества, безопасности пищевых продуктов и здоровья населения»;
- Постановление Правительства РФ от 21.12.2000 № 987 «О государственном надзоре в области обеспечения качества и безопасности пищевых продуктов»;
- Постановление Правительства РФ от 29 сентября 1997 г. № 1263 «Об утверждении Положения о проведении экспертизы некачественных и опасных продовольственного сырья, и пищевых продуктов, их использовании или уничтожении» (с изменениями на 5 июня 2013 года);
- Распоряжение Правительства РФ от 25.10.2010 №1873-р «Об основах государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года»;
- Федеральный закон от 01.03.2020 №47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статью 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказ Минобрнауки России от 29 марта 2019 г. № 178 «Об определении перечня приоритетных направлений обновления и приобретения компетенций гражданами с учетом региональных и отраслевых потребностей на 2019 год»;
- Профессиональный стандарт: Профстандарт: 03.008 Психолог в социальной сфере. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 ноября 2013 г. N 682н).

Устав Университета.

## **Кадровое обеспечение Программы**

К реализации Программы привлекаются научно-педагогические работники (НПР), имеющие высшее образование, соответствующее профилю Программы, отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, а также практические работники, осуществляющие трудовую деятельность в профессиональной сфере, соответствующей профессиональной деятельности Программы, в соответствии со статьей 331 Трудового кодекса Российской Федерации.

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

### **ЛИТЕРАТУРА:**

#### *a) Основная:*

10. Абаскалова, Н. П. Физиологические основы здоровья: учеб. пособие / отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ИНФРА-М, 2020. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа: <http://www.znanium.com>]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/5957](http://www.dx.doi.org/10.12737/5957). - ISBN 978-5-16-009280-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1044218> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.
11. Барановский, А.Ю. Диетология: руководство для врачей / под ред. А.Ю. Барановского. - 5-е изд. — Санкт-Петербург: Питер, 2017. — 1104 с. — (Спутник врача). - ISBN 978-5-496-02276-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1054564> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.
12. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф. Н. Зименкова. - Москва: Прометей, 2016. - 168 с. - ISBN 978-5-9907123-8-6. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/557072> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.
13. Гунина, Л. М. Спортивная нутрициология: учебное пособие / Л. М. Гунина, А. В. Дмитриев. - Москва: Спорт, 2020. - 640 с. - ISBN 978-5-9072-2519-0. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1085926> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.
14. Омаров, Р. С. Основы рационального питания: учебное пособие / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. - Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. - 80 с. - ISBN 978-5-9596-0991-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/514526> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.
15. Полянская, И. С. Функциональные продукты питания: по стопам Вернадского, Покровского, Мечникова, Королева, Чижевского: монография / И. С. Полянская. - Германия: LAP LAMBERT Acad. Publ., 2014. - 148 с. - ISBN 978-3-659-56232-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070298> (дата обращения: 01.11.2020). – Режим доступа: по подписке.
16. Якиманская, И.С. Психологическое консультирование: учебное пособие / И.С. Якиманская, Н.Н. Биктина; Рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся по программам высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология. - Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. - 230 с.: табл. -

Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1253-6; То же [Электронный ресурс]. - URL:[//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364901](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364901).

17. Линде Н.Д. Психологическое консультирование. Теория и практика [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов/ Линде Н.Д.— Электрон. текстовые данные.— М.: Аспект Пресс, 2013.— 272 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8876> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

18. Основы консультативной психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / сост. О. В. Болотова; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет», Министерство образования и науки Российской Федерации.— Ставрополь: СКФУ, 2014.— 213 с. — Библиогр.: с. 195-196. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457528> (дата обращения: 07.06.2019).

*б) дополнительная:*

23. <https://rosdiet.ru/> Официальный сайт Российского союза нутрициологов и диетологов России [Электронный ресурс].

24. <http://www.coach-rus.org/> Официальный сайт Ассоциации коучей России [Электронный ресурс].

25. <http://flogiston.ru> Информационно-аналитический портал. Информация о психологах и психотерапевтах России и стран СНГ. Новости об актуальных событиях в мире психологии. Авторские публикации по психологии и психотерапии. Обзоры новых психологических книг. Анонсы интересных психологических сайтов в Интернет [Электронный ресурс].

26. [www.pirao.ru](http://www.pirao.ru) Официальный сайт Психологического института Российской академии образования [Электронный ресурс].

27. <http://edu.ru> Единый образовательный портал [Электронный ресурс].

28. <http://rospsy.ru> Информационно-аналитический портал. Информация о событиях в мире психологии, освещение мероприятий по всей стране [Электронный ресурс].

29. <http://www.fepo.ru> Официальный сайт Федерального интернет-экзамена в сфере профессионального образования [Электронный ресурс].

*в) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы*

Microsoft Windows 7 (№ 61273596)

Microsoft Office 2013 Standard (№ 61273596)

Kaspersky Endpoint Security (№26FE-210401-071345-8-13568) подписка до 2022-04-19

*г) Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы*

– Договор с ЭБС «Университетская библиотека онлайн» № 581-12/20 от 23.12.2020 г., срок действия с 18.01.2021 г. по 17.01.2022

– Договор с ЭБС «Znaniум.com» №037310003652000000 от 23.07.2020г., срок действия с 28.07.2020г. по 27.07.2021г.

-Договор с ЭБС «Лань» № 84/20 от 21.12.2020г., срок действия с 22.12.2020г. по 21.12.2021г.

## **Материально-техническое обеспечение Программы**

Для реализации Программы используются:

- учебные аудитории обеспеченная техническими средствами обучения (компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением);
- помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (партии, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением);
- LMS Moodle;
- Видеоконференции: Microsoft Teams.

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

### **Примерные темы выпускных аттестационных работ**

1. Психотерапия при компульсивном переедании: применение цветотерапии и других техник. Инновационные технологии работы.
2. Нейропсихологическая специфика пищевого поведения и нейропсихологические факторы появления пищевых привычек.
3. Методики психологической работы с недостатком/избытком веса.
4. Экспресс-диагностика психотипа клиента на основе его пищевых привычек.
5. Гендерные различия в питании.
6. Суггестивные техники и тренинги по правильному питанию и преодолению пищевой аддикции.
7. Диагностика проблем и особенностей пищевого поведения
8. Спортивная нутрициология.
9. Применение правильное питание и фуд-коучинга в работе с клиентом.
10. Терапевтическая и консультативная психология питания.
11. Рациональное питание. Применение на практике.
12. Применение психологического консультирования в фуд-коучинге.
13. Диетология и правильное питание как неотъемлемая часть жизни человека.
14. Применение диабетологии в лечении заболеваний.
15. Диетология и косметология как неотъемлемая часть здоровой красоты.
16. Принципы здорового питания и практическое применение.
17. Актуальность применения биологически активных добавок к пище.
18. Применение фуд-коучинга среди подростков и детей.
19. Балансированное питание, диеты в работе с детьми имеющие заболевания пищеварительной системы.

20. Актуальные техники лечения заболеваний пищеварительной системы посредством персонализированного питания.
21. Особенности применения персонализированное питание для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
22. Барьеры при применении персонализированного питания. Способы разрешения проблем.
23. Влияние религиозных особенностей при составлении персонализированного питания
24. Особенности применения персонализированное питание для лиц пенсионного возраста.
25. Балансированное питание, диеты в работе со взрослыми имеющие заболевания пищеварительной системы.

## **9. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

9.1. Возможность обучения с применением дистанционных образовательных технологий лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) определяется в соответствии с результатами медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, а также специальными условиями, созданными в Университете и по месту проживания/нахождения обучающегося.

9.2. При организации дистанционного обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) необходимо учитывать ряд специфических барьеров:

### **9.2.1. обусловленных типом нарушения:**

- трудности лиц с нарушениями слуха: структура страницы, навигация, сложности с верbalным материалом, невосприятие аудиоинформации;
- трудности лиц с нарушениями зрения (слепых): сложная структура страницы, отсутствие или неадекватное текстовое описание графических объектов, сложные механизмы навигации;
- трудности лиц с нарушениями зрения (слабовидящих): неподходящее цветовое оформление, недостаточные размеры графики и шрифта;
- трудности лиц с нарушениями речи: нечеткая структура страницы, навигация, неконтрастный фон, вербальные проблемы;
- трудности лиц с двигательными нарушениями: трудности навигации, неадекватная структура страницы, недостаточные размеры объектов, шрифта, неконтрастные цвета.

### **9.2.2. обусловленных типом технологии:**

- при синхронном взаимодействии (барьеры при использовании службы срочных сообщений: сложный и нестандартный интерфейс (необходимость многочисленных манипуляций и точно координированных манипуляций с мышью при двигательных нарушениях; наличие фоновых картинок для слабовидящих и др.);

– барьеры при использовании аудиоконференций (обилие вербальной информации и высокий темп коммуникации для лиц с нарушениями слуха; необходимость многочисленных и точно координированных манипуляций с мышью для лиц с двигательными нарушениями);

– барьеры при использовании видеоконференции: неполный доступ к информации для лиц с нарушениями зрения, вербальное взаимодействие участников конференции для лиц с нарушениями слуха, необходимость многочисленных манипуляций с мышью для лиц с двигательными нарушениями.

9.3. При организации образовательного процесса с использованием дистанционных технологий для лиц с инвалидностью и ОВЗ должна учитываться полная совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств с учетом обеспечения доступности материалов для лиц с ОВЗ.

9.4. При реализации образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий допускается работа обучающихся в "виртуальных группах", которая происходит при удаленности друг от друга практически всех субъектов образования, в том числе с помощью использования систем видео-конференц-связи, через информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", с учетом обеспечения доступа к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям, приспособленным для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

9.5. НПР самостоятельно определяют набор электронных ресурсов и приложений для лиц с инвалидностью и ОВЗ, а также ресурсы, необходимые для реализации программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, и создания специальных условий для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ разных нозологических групп.

9.6. Основными факторами при выборе подхода к обучению конкретного человека с инвалидностью и ОВЗ является ведущий для него способ восприятия учебной информации: зрительной, слуховой, тактильной. Для этого при создании или выборе готовой обучающей среды должна быть предусмотрена определенная вариативность средств и форм представления информации. Они должны быть обеспечены электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для лиц с нарушениями зрения: в форме электронного документа; в форме аудиофайла;
- для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в форме видеофайла (при условии сопровождения титрами или сурдопереводом);
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в форме аудио- или видеофайла;

— для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройства аутистического спектра, нарушения психического развития) рекомендуется использовать текст с иллюстрациями, мультимедийные материалы.

— В случае использования для дистанционного обучения лиц с инвалидностью и ОВЗ образовательной информации на сайтах дистанционного обучения необходимо выбирать ресурсы, соответствующие стандарту обеспечения доступности web-контента (WebContentAccessibility). Веб-контент должен быть доступным для широкого круга пользователей с ограниченными возможностями здоровья, такими как нарушение зрения (слепых и слабовидящих), нарушение слуха (глухих и слабослышащих), нарушение опорно-двигательной системы, нарушение речи, нарушение ментальной сферы, а также различные комбинации множественных и сочетанных нарушений.