



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего об-
разования
«Московский государственный университет технологий и управления им. К.Г. Раз-
умовского (Первый казачий университет)»
(ФГБОУ ВО МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ))

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель
учебно-методического совета


(подпись)
«___» 2022 г.

Н.В. Жукова

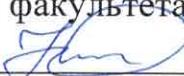


Дополнительная программа повышения квалификации
«Коуч по питанию»

Москва-2022

Дополнительная программа повышения квалификации (далее – «Программа») (с применением дистанционных образовательных технологий) «**Коуч по питанию**» разработана рабочей группой в составе: Шафражинская Н.Е. – д.ф.н., профессор, Шмелева С.В. – д.м.н., профессор, Писаревский К.Л, Шишкова С.Ю., Ковалева М.А. – к.п.н., доцент

Программа «**Коуч по питанию**» обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета факультета социально-гуманитарных технологий (Протокол № 7 от «2» 03 202_ года)

Декан факультета социально-гуманитарных технологий
 Г.Н. Юлина

Согласовано
Директор института непрерывного образования  А. И. Проняева
(подпись)
«__» _____ 2022 г.

Программа «**Коуч по питанию**» обсуждена и утверждена на заседании Учебно-методического совета (Протокол №__ от «__» _____ 202_ года)

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	4
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА	18
4.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	28
5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	Ошибка! Закладка не определена.
6. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	31

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации Программы

Цель дополнительной профессиональной программы повышения квалификации (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.

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.

Основная цель реализации данной Программы - овладение современными технологиями коуч-консультирования по проблеме персонализированного питания.

1.2. Характеристика дополнительных профессиональных компетенций

Характеристика компетенций, подлежащих совершенствованию, и (или) перечень новых компетенций, формирующихся в результате освоения Программы

Компетенции	
индекс	описание
ДПК-1	Способность 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-2	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-3	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-4	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-5	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.

1.3 Требования к результатам освоения Программы

В качестве планируемых результатов освоения Программы приводятся:

Результаты обучения	
индекс	содержание
РО-1	выявление проблем и нарушений в пищевом поведении посредством применения психодиагностики, а также устранение и коррекция, факторов, приводящих к заболеванию и основные подходы к лечению

PO-2	технологии нейрокоучинга, особенности применения нейрокоучинга в работе с клиентами различных возрастов, применение интегративного подхода в персонализированном питании
PO-3	коучинговые техники сопровождения клиента, современные технологии коуч-консультирования по проблемам персонализированного питания
PO-4	применение интегративного подхода в ходе проведения тренингов по персонализированному питанию, технологии нейрокоучинга в психокоррекции пищевого поведения и в тренинговой работе
PO-5	нарушения пищевого поведения, основные подходы в нутрициологии и персонализированном питании; построении персонализированного питания посредства применения фуд-коучинга

Области знаний, умений и навыков, которые формируют указанные компетенции.

Компетенция		Результаты обучения			
ин-декс	содержание компетенции	ин-декс	знатъ	уметь	владеть
ДПК-1	Способность 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.	PO-1	методологию психологических исследований, основы возрастной и педагогической психологии, специфику механизмов и особенностей развития психических характеристик человека в онтогенезе	- использовать интегративный подход в персонализированном питании; - устранять нарушения в рационе по средствам интегративного подхода; - разрабатывать техники лечения по средством интегративного подхода.	- знаниями об анатомическом строении организма и основных биохимических и физиологических процессах
ДПК-2	Способность разрабатывать программы (индивидуальной и групповой работы) по психологической поддержке клиента;	PO-2	- техники консультирования; - особенности в работе с техникой нейрокоучинг;	анализировать возможности и ограничения используемых	-коучинговыми техниками сопровождения клиента, современными

	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.		- основные подходы в персонализированном питании; - использование интегративного подхода в персонализированном питании	технологий коучинга, методов и средств обучения с учетом возрастного и психофизического развития обучающихся (анализ целевой аудитории и конкурентов)	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
ДПК -3	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.	РО-3	- техники консультирования; - особенности в работе с техникой нейрокоучинг; - основные подходы в персонализированном питании; - использование интегративного подхода в персонализированном питании	использовать коучинговые техники сопровождения клиента, современные технологии коуч-консультирования по проблемам персонализированного питания	- коучинговыми техниками сопровождения клиента, современными технологиями коуч-консультирования по проблемам персонализированного питания; - методами профилактики и психологическ

					ой коррекции различных видов нарушений пищевого поведения
ДПК -4	Способность ориентироваться в методологии, методическом обеспечении, планировании и проведении психологических тренингов для решении задач в области прикладной нутрииологии, персонализированного питания и профилактики нарушений пищевого поведения; готовность проводить социально-психологические тренинги, прогнозировать и отслеживать их результаты и последствия.	РО-4	- методологию проведения психологических тренингов, - основы возрастной и педагогической психологии, - особенности в работе с техникой нейрокоучинг; - основные подходы в персонализированном питании	- использовать в работе особенности классификаций персонализированного питания; - выявить личностные особенности лиц, страдающих нарушениями пищевого поведения; - применять фуд-коучинг на практике	- юридическими знаниями, касающимися области деятельности психолога, нутриолога и коуча; - знаниями об анатомическом строении организма и основных биохимических и физиологических процессах; - навыками и знаниями в области фуд-коучинга;
ДПК -5	Готовность вести психологическую просветительскую деятельность среди населения в области прикладной нутрииологии, 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.	РО-5	- основные подходы фуд-коучинга и особенности его применения в персонализированном питании	- применять фуд-коучинг на практике; - использовать в работе особенности классификаций персонализированного питания; - составлять структуру персонализированного питания; - применять фуд-коучинг в построении	- навыками и знаниями в области фуд-коучинга; - навыками применения фуд-коучинг в построении персонализированного питания; - знаниями и опытом построения персонализированного питания; - техниками

				персонализированного питания.	фуд-коучинга.
--	--	--	--	-------------------------------	---------------

1.4. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения Программы

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

1.5. Срок освоения Программы

Трудоемкость Программы за весь период обучения – 36 часов.

Количество недель за весь период обучения – 2 недели, по 6 часов в день.

1.6 Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов (модулей)	ТО, дней	П, дней	ПА, дней	ИА, дней	Всего, дней
1.	Интегративный подход в персонализированном питании	2	2	1		5
2.	Фуд-коучинг и тренинговые технологии в работе коуча по питанию	2	2	1		5
	Итоговая аттестация: зачет				1	1
	Всего	4	4	2	1	11

Условные обозначения	
ТО	Теоретическое обучение
П	Практика
ПА	Промежуточная аттестация
ИА	Итоговая аттестация

1.7 Форма обучения

Форма обучения осуществляется в очной, очно-заочной или заочной форме с использованием дистанционных образовательных технологий.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Основным документом Программы является учебный план.

В учебном плане отображается логическая последовательность освоения циклов и разделов Программы (модулей, практик), обеспечивающих формирование компетенций. Указывается общая трудоемкость модулей, стажировок, практик и т.д., а также форма итоговой аттестации.

Таблица 1 - Форма учебного плана

Наименование разделов (модулей)	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.				СРС, час	Форма аттестации (текущий контроль, промежуточная аттестация)
		Всего, час.	Занятия лекционного типа	Лабораторные занятия	Занятия семинарского типа (практические занятия/семинары)		
1	2	3	4	5	6	7	8
1. Интегративный подход в персонализированном питании	16	10	6		4	6	текущий контроль
2. Фуд-коучинг и тренинговые технологии в работе коуча по питанию	18	12	6		6	6	текущий контроль
Итоговая аттестация	2	2			2		зачет в форме итогового тестирования
Итого	36	24	12		12	12	

2.2 Учебно-тематический план

Наименование разделов (модулей) и тем	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.				СРС, час.	Форма аттестации (текущий контроль/промежуточная аттестация)
		Всего, час	Занятия лекционного типа	Лабораторные занятия	Занятия семинарского типа (практические занятия/семинары)		
1. Интегративный подход в персонализированном питании	18	12	6		6	6	Зачет в форме тестирования
Тема 1.1. Детское и подростковое питание, нарушения, коррекция	6	4	2		2	2	
Тема 1.2. Геронтология и принципы построения персонализированного питания с учетом возраста	6	4	2		2	2	
Тема 1.3. Гендерные принципы построения персонализированного питания	6	4	2		2	2	
2. Фуд-коучинг и тренинговые технологии в работе коуча по питанию	18	12	6		6	6	Зачет в форме тестирования
Тема 2.1. Технологии индивидуального и группового фуд-коучинга	6	4	2		2	2	
Тема 2.2. Психологические приемы в построении персонифицированного питания в Иудаизме, Христианском вероучении и в Исламе	6	4	2		2	2	
Тема 2.3. Тренинговые технологии в работе коуча	6	4	2		2	2	
Итоговая аттестация	2	2			2		

Итого	36	24	12		12	12	зачет в форме итогового тестирования
-------	----	----	----	--	----	----	--------------------------------------

2.3. Содержание Программы

Модуль 1 «Интегративный подход в персонализированном питании»

1) Планируемые результаты обучения

В результате обучения слушатель должен:

Результаты обучения			
индекс	знать	уметь	владеть
РО-2	методологию психолого-психологических исследований, основы возрастной и педагогической психологии, специфику механизмов и особенностей развития психических характеристик человека в онтогенезе	- использовать интегративный подход в персонализированном питании; - устранять нарушения в рационе посредством интегративного подхода; - разрабатывать техники лечения посредством интегративного подхода.	- знаниями об анатомическом строении организма и основных биохимических и физиологических процессах
РО-3	- техники консультирования; - особенности в работе с техникой нейрокоучинг; - основные подходы в персонализированном питании; - использование интегративного подхода в персонализированном питании	анализировать возможности и ограничения используемых технологий коучинга, методов и средств обучения с учетом возрастного и психофизического развития обучающихся (анализ целевой аудитории и конкурентов)	-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
РО-4	- техники консультиро-	использовать коучинго-	- коучинговыми

	<p>вания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности в работе с техникой нейрокоучинг; - основные подходы в персонализированном питании; - использование интегративного подхода в персонализированном питании 	<p>вые техники сопровождения клиента, современные технологии коуч-консультирования по проблемам персонализированного питания</p>	<p>техниками сопровождения клиента, современными технологиями коуч-консультирования по проблемам персонализированного питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами профилактики и психологической коррекции различных видов нарушений пищевого поведения
--	--	--	---

2) Формируемые компетенции:

Изучение модуля направлено на развитие и формирование следующих компетенций:

Компетенции	
индекс	описание
ДПК-1	Способность 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-2	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-3	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.

Тема 1.1. 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 1.2. 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 1.3. Гендерные принципы построения персонализированного питания.

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

Задания для занятий семинарного типа

Тема 1.1. Детское и подростковое питание, нарушения, коррекция.

1. Проанализируйте отличия между рационами детей разного возраста и подростков.

2. Подготовьте доклады об особенностях нарушений питания у детей и подростков.

Тема 1.2. Геронтология и принципы построения персонализированного питания с учетом возраста.

1. Постройте оптимальный рацион питания для своего возраста.

2. Подготовьте доклад о влиянии возраста на пищевые предпочтения.

Тема 1.3. Гендерные принципы построения персонализированного питания.

1. Постройте оптимальный рацион питания для конкретного мужчины.

2. Постройте оптимальный рацион питания для конкретной женщины.

Задания для самостоятельного изучения

1. Спланируйте оптимальный рацион питания для подростков 12-14 лет в детском лагере.

2. Проведите оценку фактического питания какого-либо человека пожилого возраста в домашних условиях.

Модуль 2 «Фуд-коучинг в построении персонализированного питания»

1) Планируемые результаты обучения

В результате обучения слушатель должен:

Результаты обучения

индекс	знать	уметь	владеть
РО-2	<ul style="list-style-type: none"> - техники консультирования; - особенности в работе с техникой нейрокоучинг; - основные подходы в персонализированном питании; - использование интегративного подхода в персонализированном питании 	<p>анализировать возможности и ограничения используемых технологий коучинга, методов и средств обучения с учетом возрастного и психофизического развития обучающихся (анализ целевой аудитории и конкурентов)</p>	<p>-коучинговыми техниками сопровождения клиента, современными технологиями коуч-консультирования по проблемам персонализированного питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами профилактики и психологической коррекции различных видов нарушений пищевого поведения; - знаниями об анатомическом строении организма и основных биохимических и физиологических процессах
РО-3	<ul style="list-style-type: none"> - техники консультирования; - особенности в работе с техникой нейрокоучинг; - основные подходы в персонализированном питании; - использование интегративного подхода в персонализированном питании 	<p>использовать коучинговые техники сопровождения клиента, современные технологии коуч-консультирования по проблемам персонализированного питания</p>	<p>- коучинговыми техниками сопровождения клиента, современными технологиями коуч-консультирования по проблемам персонализированного питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами профилактики и психологической коррекции различных видов нарушений пищевого поведения
РО-4	<ul style="list-style-type: none"> - методологию проведения психологических тренингов, - основы возрастной и педагогической психологии, - особенности в работе с техникой нейрокоучинг; - основные подходы в 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать в работе особенности классификаций персонализированного питания; - выявить личностные особенности лиц, страдающих нарушениями пищевого поведения; - применять фуд-коучинг 	<ul style="list-style-type: none"> - юридическими знаниями, касающимися области деятельности психолога, нутрициолога и коуча; - знаниями об анатомическом строении организма и основных

	персонализированном питании	на практике	биохимических и физиологических процессах; - навыками и знаниями в области фуд-коучинга;
РО-5	- основные подходы фуд-коучинга и особенности его применения в персонализированном питании	- применять фуд-коучинг на практике; - использовать в работе особенности классификаций персонализированного питания; - составлять структуру персонализированного питания; - применять фуд-коучинг в построении персонализированного питания.	- навыками и знаниями в области фуд-коучинга; - навыками применения фуд-коучинг в построении персонализированного питания; - знаниями и опытом построения персонализированного питания; - техниками фуд-коучинга.

2) Формируемые компетенции:

Изучение модуля направлено на развитие и формирование следующих компетенций:

Компетенции	
индекс	описание
ДПК-2	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-3	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-4	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-5	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.

Тема 2.1. Технологии индивидуального и группового фуд-коучинга.

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

Тема 2.2. 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.

Тема 2.3. Тренинговые технологии в работе коуча.

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.

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.

Задания для занятий семинарного типа

Тема 2.1. Технологии индивидуального и группового фуд-коучинга.

1. Разработайте для себя индивидуальный план действий по укреплению здоровья.
2. Проведите одну из групповых методик фуд-коучинга.

Тема 2.2. Психологические приемы в построении персонифицированного питания в Иудаизме, Христианском вероучении и в Исламе.

1. Подготовьте доклады о особенностях питания в Иудаизме, Христианском вероучении и в Исламе.
2. Познакомьтесь на практике с приемами построения персонифицированного питания в христианстве.

Тема 2.3. Тренинговые технологии в работе коуча

1. Подготовьте доклады по типичным пищевым расстройствам и пищевым пожеланиям для каждого психотипа.
2. Составьте рекомендации к лечению пищевых расстройств у каждого психотипа.

Задания для самостоятельного изучения

1. Проведите он-лайн консультацию по теме питанию как фуд-коуч. Представьте видеозапись.
2. Напишите эссе о влиянии культурных и религиозных на различий на пищевое поведение.

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Раздел 1

1. Методика эмоционально-стрессовой психотерапии направлена:

Выберите один ответ:

- a. на психокоррекцию дизонтогенеза
- b. на релаксацию нервно-психического напряжения
- c. на повышение уровня мотивации посредством творческого самовыражения;

2. К видам трансовых техник НЕ относится:

Выберите один ответ:

- a. гештальт-терапия
- b. эриксоновский анализ
- c. техники работы в НЛП

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

Выберите один ответ:

- a. неблагоприятному реагированию на ряд продуктов
- b. повышению риска респираторных заболеваний
- c. секреции инсулина и инсулиноподобного фактора роста

4. Наука ортобиотика – это ...

Выберите один ответ:

- a. наука о правильном питании в зрелом и пожилом возрасте
- b. наука о рациональном образе жизни и труда, гармонии с окружающей средой
- c. наука о социокультурных факторах роста и развития

5. Гендер – это

Выберите один ответ:

- a. социокультурный пол
- b. биологический пол
- c. этическая норма поведения

6. Автор коучинга как метода психологической работы с клиентом:

Выберите один ответ:

- a. Тимоти Голви
- b. В.М. Бехтерев
- c. Виктор Франкл

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

Выберите один ответ:

- a. 1980
- b. 2005
- c. 1915
- d. 1891

8. К задачам эмоционально-стрессовой психотерапии относится:

Выберите один ответ:

- a. все вышеперечисленное
- b. воспитать в болезненно-робком пессимистически-тревожном пациенте светлое миросозерцание
- c. зажечь в человеке стойкое желание здорового образа жизни, создать для него вдохновляющие позитивные ориентиры
- d. 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:

- a. постоянное порицание со стороны врача
- b. глубокий эмоциональный контакт пациента с врачом, доверие и расположение к врачу
- c. отсутствие контроля со стороны врача

10. Сущность активирующей психотерапии С. И. Консторума

Выберите один ответ:

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

11. Клиническое существо терапии общения с искусством:

Выберите один ответ:

- a. неназойливо, мягко способствовать тому, чтобы пациент нашелозвучное

себе в искусстве

- b. настойчиво способствовать тому, чтобы пациент нашел созвучное себе в искусстве
- c. навязать пациенту выбранный врачом вид искусства

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

Выберите один ответ:

- a. Некрасова, Чехова, Л. Толстого
- b. Лермонтова, Гессе, Достоевского
- c. Пушкина, А.И. Островского

13. Что называют методикой транса?

Выберите один ответ:

- a. непосредственное оценивание (шкалирование) ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д.
- b. введение человека в необычное состояние сознания, при котором ослабляется его внимание на окружающие раздражители, несмотря на полное сохранение сознания
- c. 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:

- a. Танцевально-двигательная психотерапия
- b. Оздоровительная гимнастика
- c. Самовнушение
- d. Холотропное дыхание, ребёфинг, вайвейшн

15. Что такое искусственное вскармливание?

Выберите один ответ:

- a. 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
- b. кормление ребенка первого года жизни, когда он по объективным причинам (отсутствие или болезнь матери) полностью или почти полностью лишен грудного молока
- c. вид вскармливания, при котором ребенок до 5 мес. получает только материнское молоко, которое имеет полное биологическое сродство с организмом ребенка, а с 5 месяцев - еще и прикормы

16. Какие напитки являются наиболее оптимальными для школьников?

Выберите один ответ:

- a. ряженка и кефир
- b. вода и морс
- c. вода и молоко
- d. 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:

- a. A
- b. C
- c. B2
- d. D

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

Выберите один ответ:

- a. фосфор, натрий
- b. кальций, калий, магний
- c. сера, йод, фосфор
- d. железо, цинк

19. Как называется наука, изучающая процессы старения?

Выберите один ответ:

- a. Геронтология
- b. Альгология
- c. Петрография
- d. 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:

- A) 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

Раздел 5

1. Целью психотерапии при нервной булиминии 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:

- a. бесконтрольным ускоренным перееданием, часто без чувства голода, которые делятся не более 2 ч.
- b. повышенной чувствительностью к внутренним стимулам к приему пищи (чувство голода, уровни глюкозы и свободных жирных кислот, наполнение желудка, его моторика)
- c. 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:

- a. нервная анорексия
- b. психогенное переедание
- c. нервная булимия

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

Выберите один ответ:

- a. Ожирение, перелом тел позвонков как проявление остеопороза
- b. желчекаменная болезнь, ревматоидный артрит
- c. жировой гепатоз, сколиоз, пневмония

6. Целью психотерапии при нервной булимии не является:

Выберите один ответ:

- a. нормализация приема пищи
- b. выработка диетических самоограничений
- c. 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:

- a. анорексии
- b. компульсивного переедания
- c. синдрома раздраженного кишечника

8. К пищевым нарушениям НЕ относится:

Выберите один ответ:

- a. булимия и анорексия
- b. психопатология эмоционально-волевой сферы личности
- c. синдром раздражённого кишечника (СРК)

9. Клиническое сущность терапии общения с искусством:

Выберите один ответ:

- a. навязать пациенту выбранный врачом вид искусства
- b. неназойливо, мягко способствовать тому, чтобы пациент нашел созвучное себе в искусстве
- c. 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:

- a. экстернальное
- b. эмоциогенное
- c. ограничительное

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

Выберите один ответ:

- a. больных с депрессией
- b. больных с обсессивно-фобическим расстройством
- c. больных с нервной булимией

12. На какие два основных направления можно разделить коучинг?

Выберите один ответ:

- a. теоретический и практический коучинг
- b. индивидуальный и групповой коучинг
- c. бизнес-коучинг и лайф-коучинг

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

Выберите один ответ:

- a. короткий, чёткий тон
- b. мягкая и вдохновляющая интонация
- c. директивный тон

14. Посредством чего происходит влияние нейролингвистического программирования на подсознание?

Выберите один ответ:

- a. посредством прохождения тестов и опросов
- b. посредством мягкого эриксоновского гипноза
- c. посредством использования пациентом медицинских препаратов

15. Какое пищевое поведение подразделяют на три группы: перманент-

ное пищевое поведение, компульсивное пищевое расстройство, синдром ночной еды

Выберите один ответ:

- a. Эмоциогенное
- b. Экстернальное
- c. 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:

- a. ограничительное
- b. эмоциогенное
- c. Экстернальное

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

Выберите один ответ:

- a. юношам, считающим, что лишнего веса они не имеют
- b. 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:

- a. Глубинно-психологические методы
- b. Позитивная психотерапия
- c. Краткосрочная терапия

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

Выберите один ответ:

- a. ограничительное
- b. экстернальное
- c. эмоциогенное

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

Выберите один ответ:

- a. больных с обсессивно-фобическим расстройством
- b. больных с депрессией
- c. больных с нервной булимией

21. Выберите наиболее правильное определение понятия фуд-коучинга:

- А) врач;
- Б) клинический психолог;
- В) специалист в области консультирования используемый дополнительные знания в сфере коучинга и особенностей правильного пищевого поведения.
- Г) 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;
- В) наука о здоровом, рациональном, лечебном и профилактическом питании;
- Г) 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;
- В) минимальное количество энергии, необходимое для поддержания функционирования организма в повседневной жизни;
- Г) 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;
- В) питание, определяемое современным уровнем социально-экономического развития общества;
- Г) питание, предполагающее использование рационально подобранного набора блюд и продуктов;

25. Выберите наиболее правильное определение понятия фуд-коучинга:

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

сти 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;
- В) наука о здоровом, рациональном, лечебном и профилактическом питании;
- Г) одна из гигиенических наук, изучающая роль питания в жизнедеятельности человека.

27. Питание рациональное – это:

- А) оптимально подобранный набор традиционных продуктов питания, нормируемый на популяционном уровне;
- Б) питание, определяемое социально-экономическими возможностями человека или популяции;
- В) питание, определяемое современным уровнем социально-экономического развития общества;
- Г) 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
- В) систематизированные правила мышления

29. Аттитюд – это

- А) психологическое образование бессознательного характера, в которой нашло отражение целостное состояние субъекта
- Б) систематизированные правила мышления
- В) 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
- В) Установочное поведение - Эмоциональное переживание - Личностная рефлексия

Каждому слушателю предоставляется две попытки прохождения промежуточного теста по каждому модулю, три попытки прохождения итогового экзаменационного тестирования.

Время выполнения-... минут.

Описание системы оценивания

Применяется 100-балльная система оценивания

Результат обучения	Компонент	Попытки	Максимальный балл*
РО-1, РО-2, РО-3	Промежуточное тестирование по разделу (модулю) 1	2	70
РО-2, РО-3, РО-4, РО-5	Промежуточное тестирование по разделу (модулю) 2	2	70
РО-1, РО-2, РО-3, РО-4, РО-5	Итоговое тестирование	3	100

*Количество баллов зависит от количества тем

Наименование оцениваемого мероприятия	Максимальный балл	Проходной бал
Текущий контроль	100	60
Промежуточное тестирование к каждому модулю	100	60
Итоговый экзаменационный тест	100	60

Диапазоны шкалы оценивания (100-балльная шкала)*	Оценка прописью
60-100	зачислено
0-59	не зачислено

* Мероприятия итоговой аттестации-зачет

4.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Нормативно-правовое обеспечение Программы

- Федеральные законы
- Приказы Минобрнауки России
- ФГОС ВО по направлению подготовки
- Единый квалификационный справочник должностей руководителей

4.2 Кадровое обеспечение Программы

К реализации Программы привлекаются научно-педагогические работники (НПР), имеющие высшее образование, соответствующее профилю Программы.

граммы, 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.

4.3 Учебно-методическое и информационное обеспечение

Программы

- Литература:

a) Основная литература:

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. - 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.

б) дополнительная литература:

1. 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.

2. 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.

3. 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

4. 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).

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. <https://rosdiet.ru/> Официальный сайт Российского союза нутриологов 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 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].

- Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
- «Университетская библиотека онлайн»
- Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ»
- «Znanium.com

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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 (парты, 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. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.			