

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ»
(АНО ДПО «ЦАППК»)**

ИНН/КПП 7813664723/781301001, ОГРН 1227800096226,
Юридический адрес: 197022, г. Санкт-Петербург, вн.тер.г. Муниципальный округ Аптекарский
остров, ул. Ординарная, д. 21, литера А, пом. 6-Н, 7-Н, оф. 4А, раб. место № 4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
«Психология нарушений пищевого поведения. Стратегии
оказания психологической помощи»**

Квалификация

Консультант по питанию

Вид профессиональной деятельности

Оказание консультационной психологической помощи населению

Общая трудоемкость

1040 академических часов

Форма обучения

Заочная

Санкт-Петербург

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата) (утвержден приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. №839).
4. Профессиональный стандарт «Психолог-консультант» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н).
5. Локальные нормативные акты Образовательной организации.

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: формирование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности по оказанию психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию, приобретение новой квалификации.

Характеристика нового вида профессиональной деятельности

Область профессиональной деятельности: оказание услуг населению.

Объекты профессиональной деятельности: психологическое консультирование.

Виды профессиональной деятельности: ВД 1. Оказание консультационной психологической помощи населению.

Выпускник, освоивший программу профессиональной переподготовки, готов решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа:

ВД 1. Оказание консультационной психологической помощи населению:

- психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;
- подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;
- проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Уровень квалификации

Достижение 6 уровня квалификации в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант».

Присваиваемая квалификация: консультант по питанию.

Характеристика профессиональных компетенций, подлежащих совершенствованию, и (или) перечень новых компетенций, формирующихся в процессе освоения программы

В процессе освоения программы обучающийся формирует:
 общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Планируемые результаты обучения

Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению		
ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами		
1. Проведение психологической диагностики граждан, обработка полученной информации и подбор форм, методов консультирования и способа организации консультаций 2. Подготовка рекомендаций по направлению граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, к смежным специалистам (по необходимости) 3. Выявление необходимости рекомендовать гражданину обратиться на консультацию к врачу-психиатру 4. Выявление необходимости рекомендовать гражданину обратиться в органы социальной защиты населения или в правоохранительные органы	1. Подбирать и применять комплекс диагностических методик для проведения психологического обследования граждан в соответствии с содержанием их психологических проблем и целями психологического консультирования 2. Использовать методы наблюдения, собеседования, письменного опроса, анкетирования, изучения документов, дискуссии по проблематике для экспресс-анализа ситуации и определения направлений работы психолога-консультанта 3. Анализировать результаты психологического обследования 4. Выявлять причины для направления граждан, обратившихся за	1. Общая психология 2. Психогенетика 3. Психология здоровья 4. Психопрофилактика и психотерапия 5. Психофизиология 6. Психодиагностика 7. Частная клиническая психология 8. Основы психологического консультирования 9. Введение в нутрициологию 10. Классическая теория сбалансированного питания и здоровья 11. Основные принципы и правила здорового питания 12. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела 13. Оценка и коррекция рациона 14. Особенности консультирования клиентов при наиболее

5. Составление заключения по результатам психологического обследования	консультационной психологической помощью, к смежным специалистам	распространенных заболеваниях 15. Психологическое консультирование клиентов с зависимым и созависимым поведением 16. Разработка оптимальных рационов питания для различных целей 17. Диетологическое сопровождение в фитнес
ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению		
ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения		
1. Составление индивидуальной программы психологического консультирования 2. Разработка графика мероприятий психологического консультирования, его согласование 3. Предоставление информации об избранном методе психологического консультирования и графике проведения мероприятий гражданам, обратившимся за консультационной психологической помощью	1. Подбирать эффективные методы психологического консультирования для решения заявленных проблем граждан 2. Разрабатывать программы и графики мероприятий психологического консультирования граждан 3. Применять в работе информационно-коммуникационные технологии, системы онлайн-консультирования	1. Общая психология 2. Психогенетика 3. Психология здоровья 4. Психопрофилактика и психотерапия 5. Психофизиология 6. Психодиагностика 7. Частная клиническая психология 8. Основы психологического консультирования 9. Введение в нутрициологию 10. Классическая теория сбалансированного питания и здоровья 11. Основные принципы и правила здорового питания 12. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела 13. Оценка и коррекция рациона 14. Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях 15. Психологическое консультирование клиентов с зависимым и созависимым поведением 16. Разработка оптимальных рационов питания для различных целей 17. Диетологическое сопровождение в фитнес
ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению		
ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению		
1. Реализация программ мероприятий по оказанию	1. Использовать методы и приемы психологического	1. Общая психология 2. Психогенетика

<p>консультационной психологической помощи</p> <p>2. Оценка и обеспечение психологической безопасности граждан в процессе проведения мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи</p> <p>3. Оказание консультационной психологической помощи гражданам, переживающим психологический кризис и дистресс</p> <p>4. Завершение программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам</p>	<p>консультирования в процессе оказания консультационной психологической помощи</p> <p>2. Соблюдать психологическую безопасность гражданина, обратившегося за получением консультационной психологической помощи, в процессе проведения мероприятий</p> <p>3. Анализировать результаты реализации мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам</p> <p>4. Корректировать программы мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам в соответствии с промежуточными результатами</p> <p>5. Осуществлять выход из мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи</p>	<p>3. Психология здоровья</p> <p>4. Психопрофилактика и психотерапия</p> <p>5. Психофизиология</p> <p>6. Психодиагностика</p> <p>7. Частная клиническая психология</p> <p>8. Основы психологического консультирования</p> <p>9. Введение в нутрициологию</p> <p>10. Классическая теория сбалансированного питания и здоровья</p> <p>11. Основные принципы и правила здорового питания</p> <p>12. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела</p> <p>13. Оценка и коррекция рациона</p> <p>14. Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях</p> <p>15. Психологическое консультирование клиентов с зависимым и созависимым поведением</p> <p>16. Разработка оптимальных рационов питания для различных целей</p> <p>17. Диетологическое сопровождение в фитнес</p>
---	---	---

1.3. Категория обучающихся

К освоению программы допускаются лица, имеющие/получающие образование из перечня профессий СПО/специальностей СПО и перечня направлений/специальностей ВО.

1.4. Форма обучения: заочная.

1.5. Срок освоения программы

Срок освоения программы составляет 1040 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№пп			Работа обучающегося в СДО	
-----	--	--	---------------------------	--

	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. часах	Лекции	Тестирование	Практические занятия	Формы промежуточной и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
Раздел общепрофессиональных дисциплин						
1	Общая психология	60	36	4	20	ДЗ
2	Психогенетика	37	29	2	6	З
3	Психология здоровья	41	24	2	15	З
4	Психопрофилактика и психотерапия	26	22	2	2	З
5	Психофизиология	48	28	4	16	ДЗ
6	Психодиагностика	67	59	4	4	З
7	Частная клиническая психология	44	30	2	12	З
8	Основы психологического консультирования	30	24	2	4	ДЗ
Раздел специальных дисциплин						
9	Введение в нутрициологию	38	30	2	6	З
10	Классическая теория сбалансированного питания и здоровья	22	16	2	4	З
11	Теория адекватного питания	23	17	2	4	ДЗ
12	Основные принципы и правила здорового питания	28	20	2	6	З
13	Роль витаминов в обмене веществ	25	19	2	4	З
14	Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела	40	34	2	4	З
15	Оценка и коррекция рациона	32	26	2	4	З
16	Технология приготовления диетической пищи	22	16	2	4	З
17	Роль воды в рационе и тренировках	20	14	2	4	З
18	Применение биологически активных добавок	30	20	2	8	ДЗ

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

	(БАД). Влияние на организм					
Раздел дисциплин дополнительной специализации						
19	Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях	92	82	4	6	3
20	Диетологическое консультирование различных категорий граждан	30	24	2	4	3
21	Психологическое консультирование клиентов с зависимым и созависимым поведением	53	49	2	2	3
22	Диетологическое консультирование при ожирении, расстройствах пищевого поведения и физиологических состояниях	27	19	2	6	ДЗ
23	Разработка оптимальных рационов питания для различных целей	30	20	2	8	3
24	Интегративный телесно-ориентированный подход в работе с нарушениями пищевого поведения	21	11	2	8	3
25	Патопсихологическая диагностика расстройств пищевого поведения	49	43	4	2	ДЗ
26	Диетологическое сопровождение в фитнесе	60	50	4	6	3
27	Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости	33	25	2	6	3
Итоговая аттестация		12				Итоговый междисциплинарный экзамен

ИТОГО	1040
--------------	-------------

2.2. Учебно-тематический план

№ пп	Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Всего о часо в	Содержание лекций (количество часов)	Наименование практических занятий (количество часов)	Тестирова ние
Раздел общепрофессиональных дисциплин					
1	Общая психология	60	<p>Психология как наука. История развития психологии. Общая характеристика психологической науки. Развитие психики и происхождение сознания. Познавательная сфера личности. Ощущение, восприятие, внимание. Познавательная сфера личности. Память, мышление, воображение, интеллект. Эмоционально-волевая сфера личности. Структура личности в психологии (36 часов)</p>	<p>Выполните задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Заполните таблицу «История развития психологии» по образцу. 2. Что выступает объектом и предметом психологии? 3. Охарактеризуйте высший уровень психического отражения. 4. Перечислите психические процессы. Чем отличается восприятие от ощущений? 5. Продолжите заполнять таблицу по образцу. Какие свойства внимания проявляются в следующих ситуациях? 6. Перечислите и кратко охарактеризуйте виды и формы мышления. 7. Заполните таблицу «Теории эмоций». 8. Для чего нужны эмоции? 9. Чем чувства отличаются от эмоций? 10. Что такое «полевое поведение»? Приведите примеры. 	Тест (4 часа)

				<p>11. Составьте схему «Структура личности человека».</p> <p>12. Чем отличаются задатки от способностей?</p> <p>13. Составьте обобщенную схему характеристики сознания человека.</p> <p>14. Что такое Я-концепция? Что входит в структуру Я-концепции?</p> <p>15. Что представляет собой мотивационная сфера личности?</p> <p>16. Опишите типы темперамента человека.</p> <p>Ознакомьтесь с опросником Г. Айзенка на диагностику типов темперамента — Айзенка личностный опросник (ЕРІ). Пройдите этот тест (вариант А или вариант Б на выбор), опишите получившиеся результаты.</p> <p>(20 часов)</p>	
2	Психогенетика	37	<p>Предмет психогенетики и основные понятия. Методология психогенетики. Многообразие типов наследования. Психогенетика интеллекта. Психогенетика креативности. Психогенетика когнитивных способностей. Генетика умственной отсталости и изменений в психике. Психогенетические</p>	<p>Выполните задания:</p> <p>1. Составьте словарь основных понятий по психогенетике.</p> <p>2. Какие методы применяются в психогенетике? Составьте сравнительную таблицу.</p> <p>3. Составьте таблицу по теме «Генетика умственной отсталости и изменений в психике».</p>	Тест (2 часа)

			исследования психического дизонтогенеза. Психогенетика движений и темперамента. Психогенетика работы мозга. Возрастные аспекты психогенетики (29 часов)	4. Наследуется ли у человека темперамент? Почему? 5. В чём различия между программированной и не программированной теориями старения? (6 часов)	
3	Психология здоровья	41	Психология здоровья: основные понятия, история становления. Понятие здоровья и болезни: норма и патология. Виды здоровья. Диагностические методы исследования здоровья. Возрастные особенности здоровья человека (24 часа)	Выполните задания: 1. Пользуясь лекцией «Психология здоровья: основные понятия, история становления», дайте все возможные определения термину «психология здоровья» (где возможно – указать авторство). 2. Пользуясь лекцией «Психология здоровья: основные понятия, история становления», приведите концепции разных авторов, отражающие основные характеристики здорового человека. Чья позиция Вам наиболее близка? Аргументируйте свой ответ. 3. Пользуясь лекцией «Понятие здоровья и болезни: норма и патология», дайте определения следующим понятиям: норма, социальная норма, функциональная норма, индивидуальная норма, патология.	Тест (2 часа)

				<p>Рассмотрите все варианты определения данных понятий.</p> <p>4. Пользуясь лекцией «Виды здоровья», тезисно изложите основные аспекты каждого вида здоровья.</p> <p>5. Пользуясь лекцией «Диагностические методы исследования здоровья», составьте таблицу.</p> <p>6. Пользуясь лекцией «Возрастные особенности здоровья человека», тезисно изложите основные особенности здоровья детей школьного возраста</p> <p>7. Пользуясь лекцией «Возрастные особенности здоровья человека», опишите: а) черты зрелой личности; б) признаки здоровья зрелого человека; в) планы уравновешенности зрелого человека</p> <p>8. Опишите основные процессы старения на трех уровнях: психомоторный, интеллектуальный, психический.</p> <p>9. Решите ситуационные задачи.</p> <p>10. Проведите анализ биомедицинской, биопсихосоциальной, ценностно-социальной модели здоровья. Обоснуйте их преимущества и недостатки. (15 часов)</p>	
--	--	--	--	---	--

4	Психопрофилактика и психотерапия	26	<p>Психопрофилактика. Современное состояние психотерапии. Основные модели психотерапии. Альтернативные направления психотерапии. Общие стратегии психотерапевтического консультирования (22 часа)</p>	<p>Выполните задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составьте конспект с характеристикой основных форм и моделей психотерапии. 2. Какие из направлений альтернативной психотерапии привлекают вас больше всего? Используйте или использовали бы их в своей практике? 3. Пользуясь лекцией «Современное состояние психотерапии» составьте таблицу «Ведущие направления психотерапии». 4. Составьте таблицу «Альтернативные направления психотерапии» с краткой (тезисной) характеристикой основных направлений. 5. Кратко охарактеризуйте основные этапы психотерапевтического процесса. 6. Поработайте с жалобами клиентов. 7. Приведите примеры групп лиц, нуждающихся в первичной, вторичной и третичной психопрофилактике. 8. Приведите примеры нарушения психотерапевтом следующих этических принципов: принцип ответственности, принцип 	Тест (2 часа)
---	----------------------------------	----	---	--	---------------

				конфиденциальности, принцип отношения к клиенту. (2 часа)	
5	Психофизиология	48	<p>Психофизиология. Основные понятия. Психофизиология функциональных состояний. Психофизиология стресса и боли. Психофизиология эмоционально-потребностной сферы. Психофизиология эмоций. Психофизиология познавательных процессов. Психофизиология сознания. Психофизиология двигательной активности (28 часов)</p>	<p>Дайте ответы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Какие связи имеет психофизиология с психологией? 2. Перечислите и кратко охарактеризуйте основные методы психофизиологического исследования. 3. Что такое функциональное состояние? 4. Объясните механизм формирования стресса. 5. Каковы механизмы вовлечения эмоций при стрессе? 6. Чем отличается стресс от других психологических состояний? 7. Составьте примерную классификацию потребностей. 8. Объясните, как мотивация участвует в организации поведения? 9. Какие функции выполняют эмоции? 10. Каковы физиологические механизмы формирования эмоций? 11. Перечислите и кратко охарактеризуйте психофизиологические методы исследования и диагностики эмоций. 	Тест (4 часа)

				<p>12. Как вы считаете, развитие каких свойств внимания наиболее важно для профессии психолог?</p> <p>13. Считаете ли вы важным соблюдать режим сна и бодрствования психологам? Что произойдет, если психолог-консультант не будет спать 3 дня?</p> <p>14. Объясните, как формируется программа действия.</p> <p>15. Как Вы понимаете фразу «Любое сложное движение требует предварительного программирования»? (16 часов)</p>	
6	Психодиагностика	67	<p>Общая характеристика психодиагностики.</p> <p>История психодиагностики.</p> <p>Дифференциальная психометрика.</p> <p>Классификация психодиагностических методик.</p> <p>Психометрические требования к построению и проверке методик. Основные методы психодиагностики.</p> <p>Тестирование как основной метод психодиагностики.</p> <p>Психодиагностика интеллекта.</p> <p>Психодиагностика познавательных процессов.</p> <p>Психодиагностика специальных способностей.</p> <p>Психодиагностика</p>	<p>Выполните задание: Выберите 3 любые методики из перечисленных, выполните их и опишите результаты, которые были Вами получены. Обобщите результаты Ваших исследований в итоговом резюме. На основе резюме составьте рекомендации психолога к клиенту.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Тест Руки» 2. «Тест цветовых предпочтений М. Люшера» 3. Апперцептивный тест (ТАТ) Г. Меррея и К. Моргана 4. Рисованный апперцептивный тест (РАТ) Л.Н. Собчик 5. Проективный тест «Пятна Роршаха» 	Тест (4 часа)

			<p>эмоционально-волевой сферы. Психодиагностика потребностно-мотивационной сферы. Психодиагностика группы. Беседа как метод психодиагностики. Компьютерная психодиагностика. Клиническая психодиагностика. Профессионально-этические принципы психодиагностики (59 часов)</p>	<p>6. Проективный тест «Автопортрет» 7. Проективные рисуночные тесты: «Дом-дерево-человек», «Рисунок несуществующего животного», «Рисунок семьи» (4 часа)</p>	
7	Частная клиническая психология	44	<p>Психология в клинике инфекционных заболеваний. Клиническая психология в неврологии. Клиническая психология в эндокринологии. Клиническая психология в хирургии. Клиническая психология в акушерстве и гинекологии. Психология больных с дефектами тела, органов чувств и аномалиями развития. Клиническая психология в педиатрии (30 часов)</p>	<p>Выполните задания: 1. Пользуясь материалами лекции «Психология в клинике инфекционных заболеваний», составьте таблицу «Психологические реакции на инфекционные заболевания». 2. Пользуясь материалами лекции «Клиническая психология в неврологии», выделите основные понятия и составьте глоссарий. 3. Охарактеризуйте клиническую психологию в эндокринологии. Опишите болезни и возможные психологические реакции больных. 4. Пользуясь материалами лекции «Клиническая психология в хирургии», опишите</p>	Тест (2 часа)

				<p>особенности психологии больного и возможные психические нарушения на всех этапах оказания хирургической помощи.</p> <p>5. Перечислите расстройства, наблюдающиеся у онкобольных в разные периоды болезни.</p> <p>6. Опишите, какие психические расстройства могут наблюдаться у женщины в послеродовом периоде.</p> <p>7. Прочитайте ситуационные задачи и определите, о каком расстройстве идет речь.</p> <p>8. Пользуясь материалами лекции «Клиническая психология в педиатрии», опишите факторы, провоцирующие психогении у ребенка.</p> <p>(12 часов)</p>	
8	Основы психологического консультирования	30	<p>Место психологического консультирования среди видов психологической помощи.</p> <p>Профессиональная подготовка и профессионально важные качества специалиста, оказывающего психологическую помощь. Этические нормы и принципы оказания</p>	<p>Выполните задания: Ознакомьтесь с кейсом. Разработайте план консультирования.</p> <p>(4 часа)</p>	Тест (2 часа)

			психологической помощи. Показания к психологическому консультированию. Отличие консультирования от психотерапии. Условия проведения психологических консультаций. Процесс психологического консультирования. Профилактика синдрома профессионального выгорания психолога-консультанта (24 часа)		
Раздел специальных дисциплин					
9	Введение в нутрициологию	38	Введение в нутрициологию. Физиология пищеварения. Обзор современных теорий питания. Диетотерапия (30 часов)	Дайте ответы: 1. Что такое нутрициология? 2. В чём её отличие нутрициологии от диетологии? 3. Кому и для чего нужны достижения нутрициологии? (6 часов)	Тест (2 часа)
10	Классическая теория сбалансированного питания и здоровья	22	Режим питания и составление суточного рациона питания человека. Идеальная пища и проблема питания в свете теорий сбалансированного и адекватного питания. Достоинства и недостатки теории сбалансированного питания. Кризис теории сбалансированного питания (16 часов)	Выполните задания: 1. Составьте сбалансированное меню на неделю с учетом антропометрических данных и образа жизни. 2. Составьте список рекомендаций, который необходим для поддержания сбалансированного питания. (4 часа)	Тест (2 часа)
11	Теория адекватного питания	23	Регуляция потребления пищи. Регуляция аппетита. Специализированные аппетиты. Специфическое	Дайте ответы: 1. Какие особенности работы органов ЖКТ человека можно выделить?	Тест (2 часа)

			динамическое действие пищи (17 часов)	2. Какие положения рассматриваются в теории адекватного питания? 3. Как энергия связана с обменом веществ в организме человека? (4 часа)	
12	Основные принципы и правила здорового питания	28	Классические и альтернативные теории питания. Сбалансированность рациона по белковому составу. Сбалансированность рациона по жирнокислотному составу. Сбалансированность рациона по углеводному составу. Влияние технологической обработки на пищевую и биологическую ценность продуктов питания. Питание в профилактике и лечении профессиональных заболеваний. Режим питания. Составление суточного рациона питания человека. Принципы здорового питания, рекомендованные ВОЗ (20 часов)	Выполните задание: Заполните пищевой дневник на протяжении 3-х дней. Есть ли у Вас какие-то пищевые нарушения по соблюдению дисциплины питания? (6 часов)	Тест (2 часа)
13	Роль витаминов в обмене веществ	25	Роль витаминов в питании и обмене веществ (Часть 1). Роль витаминов в питании и обмене веществ (Часть 2). Роль витаминов в питании и обмене веществ (Часть 3). Особенности коррекции рациона для минимизации рисков	Выполните задания: 1. Составьте свой дневник питания за несколько дней. 2. Рассчитайте с помощью программы «Нутритест» дефициты и избытки по витаминам А, В1, В2, В3, С.	Тест (2 часа)

			заболеваний и их профилактики (19 часов)	3. Используя таблицу* пищевых источников витаминов сделайте коррекцию своего рациона для минимизации рисков заболеваний и их профилактики. (4 часа)	
14	Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела	40	Причины и факторы риска развития ожирения. Психологические аспекты проблемы переедания и избыточного веса. Патопсихология навязчивого аппетита. Основы психологического консультирования клиента с РПП (34 часа)	Выполните задания: Просмотрите вебинар «Основы психологического консультирования клиента с РПП». Ответьте на вопросы по вебинару: Обратите внимание на то, какие стадии восстановления при расстройстве пищевого поведения описаны в вебинаре. Назовите их и дайте краткую характеристику. Какие метафоры применяются в консультировании пищевого поведения клиентов? Опишите метафору для желающих похудеть «Три поросенка». (4 часа)	Тест (2 часа)
15	Оценка и коррекция рациона	32	Качественные и количественные критерии подбора основных пищевых и балластных веществ (Часть 1). Качественные и количественные критерии подбора основных пищевых и балластных веществ (Часть 2). Общие принципы коррекции базового рациона питания (Часть 1).	Выполните задания: 1. Запишите свои ответы на Анкету потребительских предпочтений спортсменов. 2. Укажите, по каким пунктам эти предпочтения совпадают с наиболее часто встречающимися ответами, а по каким – нет, и почему. (4 часа)	Тест (2 часа)

			Общие принципы коррекции базового рациона питания (Часть 2) (26 часов)		
16	Технология приготовления диетической пищи	22	Технология приготовления диетического меню, составление программы нутритивной поддержки. Основы эргономики питания. Система диет в лечебном питании (16 часов)	Выполните задание: Составьте базовую сбалансированную диету в художественной гимнастике. Опишите все продукты, которые входят в рацион. (4 часа)	Тест (2 часа)
17	Роль воды в рационе и тренировках	20	Правила соблюдения питьевого режима и расчёт потребления воды при занятиях фитнесом. Методика приготовления и способы применения эргогенных напитков (14 часов)	Выполните задания: 1. Что такое водный баланс в организме человека? Сколько содержится примерно воды в организме человека? 2. Есть ли связь между содержанием в организме воды и потреблением солей? 3. Подберите 2 методики приготовления эргогенных напитков. (4 часа)	Тест (2 часа)
18	Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм	30	Основные виды БАД. Биологически активные пищевые добавки для питания спортсменов. Применение БАД при занятиях спортом. Запрещённые лекарственные средства в спорте (20 часов)	Выполните задания: 1. Подготовьте анкету для изучения пищевого поведения спортсменов. 2. Составьте план тестирования спортсмена с целью снижения веса. Разработайте программу питания для снижения веса перед соревнованиями с использованием БАД. (8 часов)	Тест (2 часа)
Раздел дисциплин дополнительной специализации					

19	Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях	92	Болезни органов пищеварения и диетотерапия. Болезни сердечно-сосудистой системы и диетотерапия. Болезни почек, мочевыводящих путей и диетотерапия. Болезни эндокринной системы, нарушения обмена веществ и диетотерапия. Болезни дыхательной системы и диетотерапия. Питание при некоторых хирургических заболеваниях. Диетотерапия при некоторых других состояниях и заболеваниях. Диетотерапия в акушерстве и гинекологии. Диетотерапия в онкологии. Диетотерапия и ВИЧ (82 часа)	Выполните задание: Изучите однодневное меню для больного сердечно-сосудистой недостаточностью. Определите, какую ошибку допустили диетологи при составлении меню для больного сердечно-сосудистой недостаточностью? (6 часов)	Тест (4 часа)
20	Диетологическое консультирование различных категорий граждан	30	Рекомендации по питанию беременным женщинам. Питание беременных и кормящих женщин (Часть 1). Питание беременных и кормящих женщин (Часть 2). Консультирование людей пожилого возраста. Консультирование родителей по детской диетологии (24 часа)	Выполните задания: Задание 1. 1. На диагностике установлено, что у беременной женщины дефицит витаминов группы В. Ваши действия? 2. Признаками дефицита каких веществ являются воспаление в углах рта, болезненные трещины в углах рта или двухсторонние рубцы, изъязвления в углах рта беременной женщины? Что бы вы посоветовали? 3. Вам нужно купить творог для меню беременной женщины.	Тест (2 часа)

				<p>Вы пришли в магазин и видите несколько различных упаковок творога. Как Вы будете выбирать этот продукт, на что обратите внимание, прежде чем попытаетесь его приобрести?</p> <p>Задание 2.</p> <p>Составьте рекомендации по питанию дошкольников и школьников. Какие продукты должны быть включены в рацион питания? (4 часа)</p>	
21	Психологическое консультирование клиентов с зависимым и созависимым поведением	53	<p>Особенности формирования личности зависимого человека. Вещества, вызывающие зависимость.</p> <p>Эмоциональная зависимость.</p> <p>Характерологические и личностные свойства как факторы риска формирования НПП.</p> <p>Семья как фактор риска формирования пищевого аддиктивного поведения.</p> <p>Перфекционизм как фактор нарушения пищевого поведения.</p> <p>Созависимость (49 часов)</p>	<p>Дайте ответы:</p> <p>Какую роль играет семья в формировании пищевого аддиктивного поведения? (2 часа)</p>	Тест (2 часа)
22	Диетологическое консультирование при ожирении, расстройствах пищевого поведения и	27	<p>Диетологическое консультирование при ожирении, расстройствах пищевого поведения и физиологических состояниях.</p> <p>Диетологическое</p>	<p>Выполните задание:</p> <p>Рассчитайте и запишите Ваш предельный пульс при физической нагрузке: $(220 - \text{возраст} - \text{пульс в покое}) \times 0,75 +$</p>	Тест (2 часа)

	физиологических состояниях		консультирование при ожирении, расстройствах пищевого поведения и физиологических состояниях (Часть 2). Диетологическое консультирование при ожирении, расстройствах пищевого поведения и физиологических состояниях (Часть 3) (19 часов)	пульс в покое. (6 часов)	
23	Разработка оптимальных рационов питания для различных целей	30	Базовый рацион питания (Часть 1). Базовый рациона питания (Часть 2). Разработка оптимальных рационов питания для различных целей (20 часов)	Выполните задания: 1. Выберите одну из целей 1) Похудение: снижение жировой массы при сохранении мышечной массы. 2) Набор мышечной массы: увеличение мышечной массы при контролируемом наборе жира. 3) Поддержание здоровья: общее улучшение состояния здоровья без изменения веса. Опишите клиента: • Возраст, пол, вес, рост. • Уровень физической активности (низкий, средний, высокий). • Здоровье (наличие заболеваний, аллергии, ограничения в питании). • Предпочтения (вегетарианство, веганство, гипоаллергенное питание). • Рассчитайте	Тест (2 часа)

				<p>ИМТ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определите базовый метаболизм (БМ) с помощью формулы Харриса-Бенедикта или Миффлина-Сан Жеора. <p>2. Рассчитайте суточную калорийность: Для поддержания веса: Базовый метаболизм (БМ) × коэффициент активности.</p> <p>Коэффициенты активности:</p> <p>Минимальная активность — 1.2–1.3 Средняя активность — 1.5–1.6 Высокая активность — 1.7–1.9</p> <p>Для похудения: снизить калорийность на 500–700 ккал. Для набора мышечной массы: увеличьте калорийность на 250–500 ккал.</p> <p>Определите макронутриентное соотношение:</p> <p>Для похудения: 40% белков, 30% углеводов, 30% жиров. Для набора мышечной массы: 35% белков, 45% углеводов, 20% жиров. Для поддержания здоровья: 30% белков, 40% углеводов, 30% жиров.</p> <p>Рассчитайте граммы макронутриентов:</p> <p>Белки: 4 ккал/г. Углеводы: 4 ккал/г. Жиры: 9 ккал/г.</p>	
--	--	--	--	---	--

				3. Составьте план питания на день . (8 часов)	
24	Интегративный телесно-ориентированный подход в работе с нарушениями пищевого поведения	21	Интегративный телесно-ориентированный подход в работе с нарушениями пищевого поведения. Общие техники психотелесной диагностики и терапии (11 часов)	<p>Выполните задание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что влияет на формирование телесного Я-образа? 2. Заполните таблицу «Шесть этапов развития образа тела». 3. С какими аспектами нарушений пищевого поведения работает телесно-ориентированная терапия? 4. Какие методы, используемые телесной терапией, позволяют освободить тело и расширить возможности его осознания? Для чего используются эти методы? 5. Что является основным компонентом нервной анорексии? Выделите основные моменты в лечении нарушения образа тела при нервной анорексии. Воспользовавшись приложением к модулю и Интернет-ресурсами, подберите упражнения для каждого этапа в терапии нарушения образа тела при нервной анорексии. 6. Охарактеризуйте образ физического Я у больных ожирением. 7. От чего зависит удовлетворенность своим телом? Почему? 	Тест (2 часа)

				8. Выделите основные принципы телесной терапии. (8 часов)	
25	Патопсихологическая диагностика расстройств пищевого поведения	49	Диагностическая беседа. Опросники самооценки пищевого поведения и образа тела. Исследование образа тела при РПП. Методы оценки перфекционизма. Диагностика семьи клиента с РПП (43 часа)	Выполните задание: Используя материалы лекций, проведите самодиагностику пищевого поведения. Ответ предоставьте в свободной форме. (2 часа)	Тест (4 часа)
26	Диетологическое сопровождение в фитнесе	60	Построение тренировочных программ в зависимости от целей занимающегося. Составление рациона питания соответствующего цели занимающегося. Фотография дня клиента (методика работы, анкета контроля, метрик контроля). Индексы нутрициологии: GL, GI, FI, FF, LI, SI, PI (методики контроля: аналоговые шкалы, образные шкалы, метрики, табличные значения). Методика подбора диет (анкета и метрик). Шаги долгосрочного диетологического сопровождения (АПК «Мотивация») (50 часов)	Выполните задание: Пользуясь материалами лекции, составьте свой личный дневник питания. Внесите в него продукты, которые Вы употребляете за день, и опишите, какая польза отведения дневника. (6 часов)	Тест (4 часа)
27	Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости	33	Особенности пищевого поведения клиентов в разных ситуациях. Взаимосвязь размера и стоимости порции. Содержание калорий и	Выполните задания: 1. Изучение основных положений организации рационального питания и методов его	Тест (2 часа)

			насыщение. Сопровождение при разработке программ питания (25 часов)	гигиенической оценки. а) Оцените свой суточный рацион с точки зрения рационального питания. б) Определить оптимальный вес по формуле в зависимости от возраста. 2. Составить суточный рацион питания человека. 3. Опишите, какие преимущества будут от такого рациона, который Вы используете. (6 часов)	
	Итоговая аттестация	12	Итоговый междисциплинарный экзамен (тестирование)		
	ИТОГО		1040		

2.3. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, в акад. час.	Учебные недели
1	Общая психология	60	1-2
2	Психогенетика	37	2-3
3	Психология здоровья	41	3-4
4	Психопрофилактика и психотерапия	26	4
5	Психофизиология	48	5-6
6	Психодиагностика	67	6-7
7	Частная клиническая психология	44	7-8
8	Основы психологического консультирования	30	8-9
9	Введение в нутрициологию	38	9-10
10	Классическая теория сбалансированного питания и здоровья	22	11
11	Теория адекватного питания	23	11-12
12	Основные принципы и правила здорового питания	28	12
13	Роль витаминов в обмене веществ	25	13
14	Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела	40	13-14
15	Оценка и коррекция рациона	32	14-15
16	Технология приготовления диетической пищи	22	15

17	Роль воды в рационе и тренировках	20	15-16
18	Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм	30	16
19	Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях	92	17-20
20	Диетологическое консультирование различных категорий граждан	30	21
21	Психологическое консультирование клиентов с зависимым и созависимым поведением	53	22-23
22	Диетологическое консультирование при ожирении, расстройствах пищевого поведения и физиологических состояниях	27	23-24
23	Разработка оптимальных рационов питания для различных целей	30	25
24	Интегративный телесно-ориентированный подход в работе с нарушениями пищевого поведения	21	26
25	Патопсихологическая диагностика расстройств пищевого поведения	49	27-28
26	Диетологическое сопровождение в фитнесе	60	29-31
27	Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости	33	31-32
	Итоговая аттестация	12	32

3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН

3.1. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Общая психология»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для анализа психологии как науки.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

- сущность психологии как науки;
- общие представления о психике и сознании человека;

обучающийся должен уметь:

- анализировать теоретические аспекты психологии.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Общая психология» составляет 60 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Общая психология	Лекция/ 36 часов	Психология как наука. История развития психологии. Общая характеристика психологической науки. Развитие психики и происхождение сознания. Познавательная сфера личности. Ощущение, восприятие, внимание. Познавательная сфера личности. Память, мышление, воображение, интеллект. Эмоционально-волевая сфера личности. Структура личности в психологии
	Практическое задание 1 /20 часов	Выполните задания: 1. Заполните таблицу «История развития психологии» по образцу. 2. Что выступает объектом и предметом психологии? 3. Охарактеризуйте высший уровень психического отражения. 4. Перечислите психические процессы. Чем отличается восприятие от ощущений? 5. Продолжите заполнять таблицу по образцу. Какие свойства внимания проявляются в следующих ситуациях? 6. Перечислите и кратко охарактеризуйте виды и формы мышления. 7. Заполните таблицу «Теории эмоций». 8. Для чего нужны эмоции? 9. Чем чувства отличаются от эмоций? 10. Что такое «полевое поведение»? Приведите примеры. 11. Составьте схему «Структура личности человека». 12. Чем отличаются задатки от способностей?

	<p>13. Составьте обобщенную схему характеристики сознания человека.</p> <p>14. Что такое Я-концепция? Что входит в структуру Я-концепции?</p> <p>15. Что представляет собой мотивационная сфера личности?</p> <p>16. Опишите типы темперамента человека. Ознакомьтесь с опросником Г. Айзенка на диагностику типов темперамента — Айзенка личностный опросник (ЕРІ). Пройдите этот тест (вариант А или вариант Б на выбор), опишите получившиеся результаты.</p>
Тестирование /4 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.2. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Психогенетика»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для деятельности в сфере психогенетики.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

- предмет психогенетики и основные понятия;
- методологию психогенетики;

обучающийся должен уметь:

- анализировать предмет психогенетики, ее основные понятия и методологию.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Психогенетика» составляет 37 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 2. Психогенетика	Лекция/ 29 часов	Предмет психогенетики и основные понятия. Методология психогенетики. Многообразие типов наследования. Психогенетика интеллекта. Психогенетика креативности. Психогенетика когнитивных способностей. Генетика умственной отсталости и изменений в психике. Психогенетические исследования психического дизонтогенеза. Психогенетика движений и темперамента. Психогенетика работы мозга. Возрастные аспекты психогенетики
	Практическое задание 2 /6 часов	Выполните задания: 1. Составьте словарь основных понятий по психогенетике. 2. Какие методы применяются в психогенетике? Составьте сравнительную таблицу. 3. Составьте таблицу по теме «Генетика умственной отсталости и изменений в психике». 4. Наследуется ли у человека темперамент? Почему? 5. В чём различия между программированной и не программированной теориями старения?
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.3. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Психология здоровья»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для деятельности в сфере психологии здоровья.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
обще профессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– основы психологии здоровья;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы психологии здоровья.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Психология здоровья» составляет 41 академический час.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 3. Психология здоровья	Лекция/ 24 часа	Психология здоровья: основные понятия, история становления. Понятие здоровья и болезни: норма и патология. Виды здоровья. Диагностические методы исследования здоровья. Возрастные особенности здоровья человека
	Практическое задание 3 /15 часов	Выполните задания: 1. Пользуясь лекцией «Психология здоровья: основные понятия, история становления», дайте все возможные определения термину «психология здоровья» (где возможно – указать авторство). 2. Пользуясь лекцией «Психология здоровья: основные понятия, история становления», приведите концепции разных авторов, отражающие основные характеристики здорового человека. Чья позиция Вам наиболее близка? Аргументируйте свой ответ. 3. Пользуясь лекцией «Понятие здоровья и болезни: норма и патология», дайте определения следующим понятиям: норма, социальная норма, функциональная норма, индивидуальная норма, патология. Рассмотрите все варианты определения данных понятий. 4. Пользуясь лекцией «Виды здоровья» тезисно изложите основные аспекты каждого вида здоровья. 5. Пользуясь лекцией «Диагностические методы исследования здоровья», составьте таблицу. 6. Пользуясь лекцией «Возрастные особенности здоровья человека» тезисно изложите основные особенности здоровья детей школьного возраста 7. Пользуясь лекцией «Возрастные особенности здоровья человека», опишите: а) черты зрелой личности; б) признаки здоровья зрелого человека; в) планы уравновешенности зрелого человека

		8. Опишите основные процессы старения на трех уровнях: психомоторный, интеллектуальный, психический. 9. Решите ситуационные задачи. 10. Проведите анализ биомедицинской, биопсихосоциальной, ценностно-социальной модели здоровья. Обоснуйте их преимущества и недостатки.
Тестирование /2 часа		

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.4. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Психопрофилактика и психотерапия»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для деятельности в сфере психопрофилактики и психотерапии.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– основы психопрофилактики и психотерапии;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы психопрофилактики и психотерапии.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Психопрофилактика и психотерапия» составляет 26 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 4. Психопрофилактика и психотерапия	Лекция/ 22 часа	Психопрофилактика. Современное состояние психотерапии. Основные модели психотерапии. Альтернативные направления психотерапии. Общие стратегии психотерапевтического консультирования
	Практическое задание 4 /2 часа	Выполните задания: 1. Составьте конспект с характеристикой основных форм и моделей психотерапии. 2. Какие из направлений альтернативной психотерапии привлекают вас больше всего? Используйте или использовали бы их в своей практике? 3. Пользуясь лекцией «Современное состояние психотерапии», составьте таблицу «Ведущие направления психотерапии». 4. Составьте таблицу «Альтернативные направления психотерапии» с краткой (тезисной) характеристикой основных направлений. 5. Кратко охарактеризуйте основные этапы психотерапевтического процесса. 6. Поработайте с жалобами клиентов. 7. Приведите примеры групп лиц, нуждающихся в первичной, вторичной и третичной психопрофилактике. 8. Приведите примеры нарушения психотерапевтом следующих этических принципов: принцип ответственности, принцип конфиденциальности, принцип отношения к клиенту.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.5. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Психофизиология»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности при анализе физиологических причин психологических состояний человека.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– сущность психофизиологии и физиологических механизмов формирования эмоций;

обучающийся должен уметь:

– анализировать физиологические причины психологических состояний человека.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Психофизиология» составляет 48 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 5. Психофизиология	Лекция/ 28 часов	Психофизиология. Основные понятия. Психофизиология функциональных состояний. Психофизиология стресса и боли. Психофизиология эмоционально-потребностной сферы. Психофизиология эмоций. Психофизиология познавательных процессов. Психофизиология сознания. Психофизиология двигательной активности
	Практическое задание 5 /16 часов	<p>Дайте ответы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Какие связи имеет психофизиология с психологией? 2. Перечислите и кратко охарактеризуйте основные методы психофизиологического исследования. 3. Что такое функциональное состояние? 4. Объясните механизм формирования стресса. 5. Каковы механизмы вовлечения эмоций при стрессе? 6. Чем отличается стресс от других психологических состояний? 7. Составьте примерную классификацию потребностей. 8. Объясните, как мотивация участвует в организации поведения? 9. Какие функции выполняют эмоции? 10. Каковы физиологические механизмы формирования эмоций? 11. Перечислите и кратко охарактеризуйте психофизиологические методы исследования и диагностики эмоций. 12. Как вы считаете, развитие каких свойств внимания наиболее важно для профессии психолог? 13. Считаете ли вы важным соблюдать режим сна и бодрствования психологам? Что произойдет, если психолог-консультант не будет спать 3 дня?

	14. Объясните, как формируется программа действия. 15. Как Вы понимаете фразу «Любое сложное движение требует предварительного программирования»?
Тестирование /4 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.6. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Психодиагностика»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере психодиагностики.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– сущность психодиагностики;

обучающийся должен уметь:

– анализировать сущность психодиагностики.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Психодиагностика» составляет 67 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 6. Психодиагностика	Лекция/ 59 часов	Общая характеристика психодиагностики. История психодиагностики. Дифференциальная психометрика. Классификация психодиагностических методик. Психометрические требования к построению и проверке методик. Основные методы психодиагностики. Тестирование как основной метод психодиагностики. Психодиагностика интеллекта. Психодиагностика познавательных процессов. Психодиагностика специальных способностей. Психодиагностика эмоционально-волевой сферы. Психодиагностика потребностно-мотивационной сферы. Психодиагностика группы. Беседа как метод психодиагностики. Компьютерная психодиагностика. Клиническая психодиагностика. Профессионально-этические принципы психодиагностики
	Практическое задание 6 /4 часа	Выполните задание: Выберите 3 любые методики из перечисленных, выполните их и опишите результаты, которые были Вами получены. Обобщите результаты Ваших исследований в итоговом резюме. На основе резюме составьте рекомендации психолога к клиенту. 1. «Тест Руки» 2. «Тест цветowych предпочтений М. Люшера» 3. Апперцептивный тест (ТАТ) Г. Меррея и К. Моргана 4. Рисованный апперцептивный тест (РАТ) Л.Н. Собчик 5. Проективный тест «Пятна Роршаха»

	6. Проективный тест «Автопортрет» 7. Проективные рисуночные тесты: «Дом-дерево-человек», «Рисунок несуществующего животного», «Рисунок семьи»
Тестирование /4 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.7. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Частная клиническая психология»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере частной клинической психологии.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– сущность частной клинической психологии;

обучающийся должен уметь:

– анализировать сущность частной клинической психологии.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Частная клиническая психология» составляет 44 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 7. Частная клиническая психология	Лекция/ 30 часов	Психология в клинике инфекционных заболеваний. Клиническая психология в неврологии. Клиническая психология в эндокринологии. Клиническая психология в хирургии. Клиническая психология в акушерстве и гинекологии. Психология больных с дефектами тела, органов чувств и аномалиями развития. Клиническая психология в педиатрии
	Практическое задание 7 /12 часов	Выполните задания: 1. Пользуясь материалами лекции «Психология в клинике инфекционных заболеваний», составьте таблицу «Психологические реакции на инфекционные заболевания». 2. Пользуясь материалами лекции «Клиническая психология в неврологии» выделите основные понятия и составьте глоссарий. 3. Охарактеризуйте клиническую психологию в эндокринологии. Опишите болезни и возможные психологические реакции больных. 4. Пользуясь материалами лекции «Клиническая психология в хирургии», опишите особенности психологии больного и возможные психические нарушения на всех этапах оказания хирургической помощи. 5. Перечислите расстройства, наблюдающиеся у онкобольных в разные периоды болезни. 6. Опишите, какие психические расстройства могут наблюдаться у женщины в послеродовом периоде. 7. Прочитайте ситуационные задачи и определите, о каком расстройстве идет речь.

	8. Пользуясь материалами лекции «Клиническая психология в педиатрии» опишите факторы, провоцирующие психогении у ребенка.
	Тестирование /2 часа

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.8. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Основы психологического консультирования»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для деятельности по психологическому консультированию клиентов.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

- место психологического консультирования среди видов психологической помощи;
- этические нормы и принципы оказания психологической помощи;
- показания к психологическому консультированию, условия проведения психологического консультирования, процесс психологического консультирования;
- типологию клиентов и особенности взаимоотношений психолог – клиент;
- способы профилактики синдрома профессионального выгорания психолога-консультанта;

обучающийся должен уметь:

- применять способы профилактики синдрома профессионального выгорания психолога-консультанта.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основы психологического консультирования» составляет 30 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 8. Основы психологического консультирования	Лекция/ 24 часа	Место психологического консультирования среди видов психологической помощи. Профессиональная подготовка и профессионально важные качества специалиста, оказывающего психологическую помощь. Этические нормы и принципы оказания психологической помощи. Показания к психологическому консультированию. Отличие консультирования от психотерапии. Условия проведения психологических консультаций. Процесс психологического консультирования. Профилактика синдрома профессионального выгорания психолога-консультанта
	Практическое задание 8 /4 часа	Выполните задания: Ознакомьтесь с кейсом. Разработайте план консультирования.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения

промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.9. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Введение в нутрициологию»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для деятельности в сфере нутрициологии.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– особенности нутрициологии;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности нутрициологии.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Введение в нутрициологию» составляет 38 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 9. Введение в нутрициологию	Лекция/ 30 часов	Введение в нутрициологию. Физиология пищеварения. Обзор современных теорий питания. Диетотерапия
	Практическое задание 9/6 часов	Дайте ответы: 1. Что такое нутрициология? 2. В чём её отличие нутрициологии от диетологии? 3. Кому и для чего нужны достижения нутрициологии?
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.10. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Классическая теория сбалансированного питания и здоровья»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере классической теории сбалансированного питания и здоровья.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– основы классической теории сбалансированного питания и здоровья;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы классической теории сбалансированного питания и здоровья.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Классическая теория сбалансированного питания и здоровья» составляет 22 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 10. Классическая теория сбалансированного питания и здоровья	Лекция/ 16 часов	Режим питания и составление суточного рациона питания человека. Идеальная пища и проблема питания в свете теорий сбалансированного и адекватного питания. Достоинства и недостатки теории сбалансированного питания. Кризис теории сбалансированного питания
	Практическое задание 10 /4 часа	Выполните задания: 1. Составьте сбалансированное меню на неделю с учетом антропометрических данных и образа жизни. 2. Составьте список рекомендаций, который необходим для поддержания сбалансированного питания.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.11. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Теория адекватного питания»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере теории адекватного питания.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
общефессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– основные принципы теории адекватного питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать теорию адекватного питания.

Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Теория адекватного питания» составляет 23 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 11. Теория адекватного питания	Лекция/ 17 часов	Регуляция потребления пищи. Регуляция аппетита. Специализированные аппетиты. Специфическое динамическое действие пищи
	Практическое задание 11 /4 часа	Дайте ответы: 1. Какие особенности работы органов ЖКТ человека можно выделить? 2. Какие положения рассматриваются в теории адекватного питания? 3. Как энергия связана с обменом веществ в организме человека?
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.12. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Основные принципы и правила здорового питания»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере здорового питания.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том

числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– основные принципы и правила здорового питания;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основные принципы и правила здорового питания.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Основные принципы и правила здорового питания» составляет 28 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 12. Основные принципы и правила здорового питания	Лекция/ 20 часов	Классические и альтернативные теории питания. Сбалансированность рациона по белковому составу. Сбалансированность рациона по жирнокислотному составу. Сбалансированность рациона по углеводному составу. Влияние технологической обработки на пищевую и биологическую ценность продуктов питания. Питание в профилактике и лечении профессиональных заболеваний. Режим питания. Составление суточного рациона питания человека. Принципы здорового питания, рекомендованные ВОЗ
	Практическое задание 12 /6 часов	Выполните задание: Заполните пищевой дневник на протяжении 3-х дней. Есть ли у Вас какие-то пищевые нарушения по соблюдению дисциплины питания?
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.13. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Роль витаминов в обмене веществ»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере роли витаминов в обмене веществ.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– роль витаминов в обмене веществ;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать роль витаминов в обмене веществ.

Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Роль витаминов в обмене веществ» составляет 25 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 13. Роль витаминов в обмене веществ	Лекция/ 19 часов	Роль витаминов в питании и обмене веществ (Часть 1). Роль витаминов в питании и обмене веществ (Часть 2). Роль витаминов в питании и обмене веществ (Часть 3). Особенности коррекции рациона для минимизации рисков заболеваний и их профилактики
	Практическое задание 13 /4 часа	Выполните задания: 1. Составьте свой дневник питания за несколько дней. 2. Рассчитайте с помощью программы «Нутритест» дефициты и избытки по витаминам А, В1, В2, В3, С. 3. Используя таблицу* пищевых источников витаминов сделайте коррекцию своего рациона для минимизации рисков заболеваний и их профилактики.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.14. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере психологического консультирования клиента с РПП.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– основы психологического консультирования клиента с РПП;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы психологического консультирования клиента с РПП.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела» составляет 40 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 14. Проблема лишнего веса: причины и последствия. Психологические аспекты работы с людьми, имеющими избыточную массу тела	Лекция/ 34 часа	Причины и факторы риска развития ожирения. Психологические аспекты проблемы переедания и избыточного веса. Патопсихология навязчивого аппетита. Основы психологического консультирования клиента с РПП

	Практическое задание 14 /4 часа	Выполните задания: Просмотрите вебинар «Основы психологического консультирования клиента с РПП». Ответьте на вопросы по вебинару: Обратите внимание на то, какие стадии восстановления при расстройстве пищевого поведения описаны в вебинаре. Назовите их и дайте краткую характеристику. Какие метафоры применяются в консультировании пищевого поведения клиентов? Опишите метафору для желающих похудеть «Три поросенка».
Тестирование /2 часа		

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.15. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Оценка и коррекция рациона»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере оценки и коррекции рациона.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– основные принципы оценки и коррекции рациона;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основные принципы оценки и коррекции рациона.

Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Оценка и коррекция рациона» составляет 32 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 15. Оценка и коррекция рациона	Лекция/ 26 часов	Качественные и количественные критерии подбора основных пищевых и балластных веществ (Часть 1). Качественные и количественные критерии подбора основных пищевых и балластных веществ (Часть 2). Общие принципы коррекции базового рациона питания (Часть 1). Общие принципы коррекции базового рациона питания (Часть 2)
	Практическое задание 15 /4 часа	Выполните задания: 1. Запишите свои ответы на Анкету потребительских предпочтений спортсменов. 2. Укажите, по каким пунктам эти предпочтения совпадают с наиболее часто встречающимися ответами, а по каким – нет, и почему.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в

разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.16. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Технология приготовления диетической пищи»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере классической теории сбалансированного питания и здоровья.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– основы классической теории сбалансированного питания и здоровья;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать основы классической теории сбалансированного питания и здоровья.

3. Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Технология приготовления диетической пищи» составляет 22 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 16. Технология приготовления диетической пищи	Лекция/ 16 часов	Технология приготовления диетического меню, составление программы нутритивной поддержки. Основы эргономики питания. Система диет в лечебном питании
	Практическое задание 16 /4 часа	Выполните задание: Составьте базовую сбалансированную диету в художественной гимнастике. Опишите все продукты, которые входят в рацион.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.17. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Роль воды в рационе и тренировках»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности с учетом роли воды в рационе и тренировках.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– роль воды в рационе и тренировках;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать роль воды в рационе и тренировках.

Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Роль воды в рационе и тренировках» составляет 20 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 17. Роль воды в рационе и тренировках	Лекция/ 14 часов	Правила соблюдения питьевого режима и расчёт потребления воды при занятиях фитнесом. Методика приготовления и способы применения эргогенных напитков
	Практическое задание 17 /4 часа	Выполните задания: 1. Что такое водный баланс в организме человека? Сколько содержится примерно воды в организме человека? 2. Есть ли связь между содержанием в организме воды и потреблением солей? 3. Подберите 2 методики приготовления эргогенных напитков.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.18. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере применения биологически активных добавок.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– особенности применения биологически активных добавок;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности применения биологически активных добавок.

Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм» составляет 30 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия /	Содержание
------------------	------------------------	------------

	количество часов	
Тема 18. Применение биологически активных добавок (БАД). Влияние на организм	Лекция/ 20 часов	Основные виды БАД. Биологически активные пищевые добавки для питания спортсменов. Применение БАД при занятиях спортом. Запрещённые лекарственные средства в спорте
	Практическое задание 18 /8 часов	Выполните задания: 1. Подготовьте анкету для изучения пищевого поведения спортсменов. 2. Составьте план тестирования спортсмена с целью снижения веса. Разработайте программу питания для снижения веса перед соревнованиями с использованием БАД.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.19. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том

числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях.

Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях» составляет 92 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 19. Особенности консультирования клиентов при наиболее распространенных заболеваниях	Лекция/ 82 часа	Болезни органов пищеварения и диетотерапия. Болезни сердечно-сосудистой системы и диетотерапия. Болезни почек, мочевыводящих путей и диетотерапия. Болезни эндокринной системы, нарушения обмена веществ и диетотерапия. Болезни дыхательной системы и диетотерапия. Питание при некоторых хирургических заболеваниях. Диетотерапия при некоторых других состояниях и заболеваниях. Диетотерапия в акушерстве и гинекологии. Диетотерапия в онкологии. Диетотерапия и ВИЧ
	Практическое задание 19 /6 часов	Выполните задание: Изучите однодневное меню для больного сердечно-сосудистой недостаточностью. Определите, какую ошибку допустили диетологи при составлении меню для

	большого сердечно-сосудистой недостаточностью?
Тестирование /4 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.20. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Диетологическое консультирование различных категорий граждан»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере консультирования различных категорий граждан.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– особенности консультирования различных категорий граждан;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности консультирования различных категорий граждан.

Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Диетологическое консультирование различных категорий граждан» составляет 30 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 20. Диетологическое консультирование различных категорий граждан	Лекция/ 24 часа	Рекомендации по питанию беременным женщинам. Питание беременных и кормящих женщин (Часть 1). Питание беременных и кормящих женщин (Часть 2). Консультирование людей пожилого возраста. Консультирование родителей по детской диетологии
	Практическое задание 20 /4 часа	Выполните задания: Задание 1. 1. На диагностике установлено, что у беременной женщины дефицит витаминов группы В. Ваши действия? 2. Признаками дефицита каких веществ являются воспаление в углах рта, болезненные трещины в углах рта или двухсторонние рубцы, изъязвления в углах рта беременной женщины? Что бы вы посоветовали? 3. Вам нужно купить творог для меню беременной женщины. Вы пришли в магазин и видите несколько различных упаковок творога. Как Вы будете выбирать этот продукт, на что обратите внимание, прежде чем попытаетесь его приобрести? Задание 2. Составьте рекомендации по питанию дошкольников и школьников. Какие продукты должны быть включены в рацион питания?
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.21. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Психологическое консультирование клиентов с зависимым и созависимым поведением»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере консультирования клиентов с зависимым и созависимым поведением.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– особенности консультирования клиентов с зависимым и созависимым поведением;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности консультирования клиентов с зависимым и созависимым поведением.

Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Психологическое консультирование клиентов с зависимым и созависимым поведением» составляет 53 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 21. Психологическое консультирование клиентов с зависимым и созависимым поведением	Лекция/ 49 часов	Особенности формирования личности зависимого человека. Вещества, вызывающие зависимость. Эмоциональная зависимость. Характерологические и личностные свойства как факторы риска формирования НПП. Семья как фактор риска формирования пищевого аддиктивного поведения. Перфекционизм как фактор нарушения пищевого поведения. Созависимость
	Практическое задание 21 /2 часа	Дайте ответы: Какую роль играет семья в формировании пищевого аддиктивного поведения?
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.22. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Диетологическое консультирование при ожирении, расстройствах пищевого поведения и физиологических состояниях»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере консультирования клиентов при ожирении, расстройствах пищевого поведения и физиологических состояниях.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– особенности консультирования клиентов при ожирении, расстройствах пищевого поведения и физиологических состояниях;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности консультирования клиентов при ожирении, расстройствах пищевого поведения и физиологических состояниях.

Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Диетологическое консультирование при ожирении, расстройствах пищевого поведения и физиологических состояниях» составляет 27 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 22. Диетологическое консультирование при ожирении, расстройствах пищевого поведения и физиологических состояниях	Лекция/ 19 часов	Диетологическое консультирование при ожирении, расстройствах пищевого поведения и физиологических состояниях. Диетологическое консультирование при ожирении, расстройствах пищевого поведения и физиологических состояниях

		(Часть 2). Диетологическое консультирование при ожирении, расстройствах пищевого поведения и физиологических состояниях (Часть 3)
	Практическое задание 22 /6 часов	Выполните задание: Рассчитайте и запишите Ваш предельный пульс при физической нагрузке: $(220 - \text{возраст} - \text{пульс в покое}) \times 0,75 + \text{пульс в покое}$.
	Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.23. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Разработка оптимальных рационов питания для различных целей»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере особенности разработки оптимальных рационов питания для различных целей.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– особенности разработки оптимальных рационов питания для различных целей;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности разработки оптимальных рационов питания для различных целей.

Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Разработка оптимальных рационов питания для различных целей» составляет 30 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 23. Разработка оптимальных рационов питания для различных целей	Лекция/ 20 часов	Базовый рацион питания (Часть 1). Базовый рациона питания (Часть 2). Разработка оптимальных рационов питания для различных целей
	Практическое задание 23 /8 часов	Выполните задания: 1. Выберите одну из целей 4) Похудение: снижение жировой массы при сохранении мышечной массы. 5) Набор мышечной массы: увеличение мышечной массы при контролируемом наборе жира. 6) Поддержание здоровья: общее улучшение состояния здоровья без изменения веса. Опишите клиента: • Возраст, пол, вес, рост. • Уровень физической активности (низкий, средний, высокий). • Здоровье (наличие заболеваний, аллергии, ограничения в питании). • Предпочтения (вегетарианство, веганство, гипоаллергенное питание). • Рассчитайте ИМТ • Определите базовый метаболизм (БМ) с помощью формулы Харриса-

	<p>Бенедикта или Миффлина-Сан Жеора. 2. Рассчитайте суточную калорийность: Для поддержания веса: Базовый метаболизм (БМ) × коэффициент активности. Коэффициенты активности: Минимальная активность — 1.2–1.3 Средняя активность — 1.5–1.6 Высокая активность — 1.7–1.9 Для похудения: снизить калорийность на 500–700 ккал. Для набора мышечной массы: увеличьте калорийность на 250–500 ккал. Определите макронутриентное соотношение: Для похудения: 40% белков, 30% углеводов, 30% жиров. Для набора мышечной массы: 35% белков, 45% углеводов, 20% жиров. Для поддержания здоровья: 30% белков, 40% углеводов, 30% жиров. Рассчитайте граммы макронутриентов: Белки: 4 ккал/г. Углеводы: 4 ккал/г. Жиры: 9 ккал/г. 3. Составьте план питания на день.</p>
	Тестирование /2 часа

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.24. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Интегративный телесно-ориентированный подход в работе с нарушениями пищевого поведения»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления

деятельности в сфере интегративного телесно-ориентированного подхода в работе с нарушениями пищевого поведения.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– особенности интегративного телесно-ориентированного подхода в работе с нарушениями пищевого поведения;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности интегративного телесно-ориентированного подхода в работе с нарушениями пищевого поведения.

Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Интегративный телесно-ориентированный подход в работе с нарушениями пищевого поведения» составляет 21 академический час.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 24. Интегративный телесно-ориентированный подход в работе с нарушениями пищевого поведения	Лекция/ 11 часов	Интегративный телесно-ориентированный подход в работе с нарушениями пищевого поведения. Общие техники психотелесной диагностики и терапии
	Практическое задание 24 /8 часов	Выполните задание: 1. Что влияет на формирование телесного Я-образа?

	<p>2. Заполните таблицу «Шесть этапов развития образа тела».</p> <p>3. С какими аспектами нарушений пищевого поведения работает телесно-ориентированная терапия?</p> <p>4. Какие методы, используемые телесной терапией, позволяют освободить тело и расширить возможности его осознания? Для чего используются эти методы?</p> <p>5. Что является основным компонентом нервной анорексии? Выделите основные моменты в лечении нарушения образа тела при нервной анорексии. Воспользовавшись приложением к модулю и Интернет-ресурсами, подберите упражнения для каждого этапа в терапии нарушения образа тела при нервной анорексии.</p> <p>6. Охарактеризуйте образ физического Я у больных ожирением.</p> <p>7. От чего зависит удовлетворенность своим телом? Почему?</p> <p>8. Выделите основные принципы телесной терапии.</p>
Тестирование /2 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.25. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Патопсихологическая диагностика расстройств пищевого поведения»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере патопсихологической диагностики расстройств пищевого поведения.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:

общефессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– особенности патопсихологической диагностики расстройств пищевого поведения;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности патопсихологической диагностики расстройств пищевого поведения.

Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Патопсихологическая диагностика расстройств пищевого поведения» составляет 49 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 25. Патопсихологическая диагностика расстройств пищевого поведения	Лекция/ 43 часа	Диагностическая беседа. Опросники самооценки пищевого поведения и образа тела. Исследование образа тела при РПП. Методы оценки перфекционизма. Диагностика семьи клиента с РПП
	Практическое задание 25 /2 часа	Выполните задание: Используя материалы лекций, проведите самодиагностику пищевого поведения. Ответ предоставьте в свободной форме.
	Тестирование /4 часа	

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.26. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля) «Диетологическое сопровождение в фитнесе»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере диетологического сопровождения в фитнесе.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины:
обще профессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– особенности диетологического сопровождения в фитнесе;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности диетологического сопровождения в фитнесе.

Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Диетологическое сопровождение в фитнесе» составляет 60 академических часов.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 26. Диетологическое сопровождение в фитнесе	Лекция/ 50 часов	Построение тренировочных программ в зависимости от целей занимающегося. Составление рациона питания соответствующего цели занимающегося. Фотография дня клиента (методика работы, анкета контроля, метрик контроля). Индексы нутрициологии: GL, GI, FII, FF, LI, SI, PI (методики контроля: аналоговые шкалы, образные шкалы, метрики, табличные значения). Методика подбора диет (анкета и метрик). Шаги долгосрочного диетологического сопровождения (АПК «Мотивация»)
	Практическое задание 26 /6 часов	Выполните задание: Пользуясь материалами лекции, составьте свой личный дневник питания. Внесите в него продукты, которые Вы употребляете за день, и опишите, какая польза отведения дневника.
	Тестирование /4 часа	

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

3.27. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

«Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости»

1. Цель освоения раздела, дисциплины (модуля): развитие и формирование профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для осуществления деятельности в сфере пищевого поведения клиентов в разных ситуациях.

2. Планируемые результаты обучения по разделу, дисциплине (модулю)

Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины: общепрофессиональные компетенции (ОПК) согласно ФГОС ВО 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

ОПК-4 Способность использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ВД 1 Оказание консультационной психологической помощи населению:

ПК 1.1 Психологическое обследование населения в соответствии с заявленными проблемами;

ПК 1.2 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения;

ПК 1.3 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению.

Обучающийся должен знать:

– особенности пищевого поведения клиентов в разных ситуациях;

обучающийся должен уметь:

– характеризовать особенности пищевого поведения клиентов в разных ситуациях.

Структура и содержание раздела, дисциплины (модуля)

Объем раздела, дисциплины (модуля): и виды учебной деятельности

Общая трудоемкость раздела, дисциплины (модуля) «Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости» составляет 33 академических часа.

Тематическое содержание раздела, дисциплины (модуля)

Наименование тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 27. Актуальные исследования и принципы управления балансом голода и сытости	Лекция/ 25 часов	Разработка оптимальных рационов питания для различных целей. Взаимосвязь размера и стоимости порции. Содержание калорий и насыщение. Сопровождение при разработке программ питания
	Практическое задание 27 /6 часов	Выполните задания: 1. Изучение основных положений организации рационального питания и методов его гигиенической оценки.

		а) Оцените свой суточный рацион с точки зрения рационального питания. б) Определить оптимальный вес по формуле в зависимости от возраста. 2. Составить суточный рацион питания человека. 3. Опишите, какие преимущества будут от такого рациона, который Вы используете.
Тестирование /2 часа		

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4. Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля)

Оценка результатов освоения раздела, дисциплины (модуля) включает текущий контроль, промежуточную аттестацию и осуществляется с использованием следующих оценочных средств: тесты, задания для практической работы.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации, критерии оценки уровня освоения программы содержится в разделе 4. Формы аттестации и оценочные материалы.

5. Организационно-педагогические условия реализации раздела, дисциплины (модуля)

Характеристика организационно-педагогических условий реализации раздела, дисциплины (модуля) содержится в разделе 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы.

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В процессе обучения используется тестирование как форма текущего контроля успеваемости.

Формой промежуточной аттестации по разделам, дисциплинам (модулям) программы является зачет и (или) дифференцированный зачет.

Промежуточная аттестация включает в себя прохождение тестирования и выполнение практического задания. Время, отведенное на промежуточную аттестацию, входит в общую трудоемкость освоения раздела, дисциплины (модуля) программы и проводится в форме, указанной в учебном плане.

4.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе профессиональной переподготовки предназначена для комплексной оценки уровня знаний обучающегося с учетом целей обучения для установления соответствия уровня знаний обучающегося квалификационным требованиям; для рассмотрения вопросов о предоставлении обучающемуся по результатам обучения права вести профессиональную деятельность и выдаче диплома о профессиональной переподготовке.

Итоговая аттестация проводится в форме междисциплинарного экзамена (тестирования) по программе обучения, включающего тестовые задания по всем разделам, дисциплинам (модулям).

4.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся раздела, дисциплины (модуля) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

- по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – от 50 до 70 баллов;
- практическое задание по итогам освоения раздела, дисциплины (модуля) – максимальное количество суммарно за все практические задания в разделе, дисциплине (модуле) – 30 баллов.

Количество баллов по стобалльной системе	Результат аттестации в форме «зачет»	Отметка по четырехбалльной системе
81-100	«зачтено»	«отлично»
61-80	«зачтено»	«хорошо»
51-60	«зачтено»	«удовлетворительно»
50 и менее	«не зачтено»	«неудовлетворительно»

По результатам итоговой аттестации выставляются отметки в соответствии со следующими критериями оценивания:

Количество баллов по стобалльной системе	Отметка по четырехбалльной системе
91-100	«отлично»
81-90	«хорошо»
70-80	«удовлетворительно»
менее 70	«неудовлетворительно»

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется Итоговой аттестационной комиссией в соответствии со следующими критериями:

- отметка «отлично» выставляется обучающемуся, показавшему полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы;
- отметка «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему несущественные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;
- отметка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, показавшему частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности;
- отметка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, навыков, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении

предусмотренных программой заданий.

4.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе профессиональной переподготовки размещены на платформе СДО и включают следующие оценочные средства: задания в тестовой форме, практическая работа.

Примерный (демонстрационный) вариант оценочных материалов для проведения промежуточной и итоговой аттестации

1. Восстановите последовательность этапов лечения белково-энергетической недостаточности, указав верный порядковый номер для каждого этапа.

- 1. Нормализация состава тела**
- 2. Восполнение специфических нутриционных дефицитов и лечение осложнений**
- 3. Разработка диеты для восстановления потери тканей**

2. Вставьте пропущенное:

Нутриентами в диетологии называют_____.

Выберите один ответ:

- 1. все пищевые вещества**
- 2. пищевые продукты**

3. Верны ли следующие суждения?

А) Диагноз СД может быть поставлен при повышении уровня глюкозы в плазме крови натощак $>7,0$ ммоль/л и в цельной крови – $>6,1$ ммоль/л.

Б) К СД I типа относятся нарушения углеводного обмена, которые сопровождаются разной степенью соотношения между выраженностью инсулино-резистентности и дефекта секреции инсулина.

Выберите один ответ:

- 1. Верно только А**
- 2. Верно только Б**
- 2. Верны оба суждения**
- 3. Оба суждения неверны**

4. На сколько килограмм оптимально увеличение массы тела в течение беременности?

Выберите один ответ:

- 1. 10-12 кг**
- 2. 15-18 кг**
- 3. 5-10 кг**
- 4. 3-5 кг**

5. Какие исследователи считают, что фактором, обуславливающим особенности переживания времени жизни, является система личностных ценностей?

Выберите один или несколько ответов:

1. К.А. Абульханова-Славская
2. Е.И. Головаха
3. Б.С. Братусь
4. А.А. Кроник
5. М.С. Яницкий

6. Как называется терапия, широко используемая при лечении различных зависимостей, во время которой люди с похожими проблемами собираются вместе и обсуждают ситуации друг друга?

Выберите один ответ:

1. Арт-терапия
2. Гештальт-терапия
3. Групповая терапия
4. Семейная терапия

7. Отметьте недостающий элемент в схеме:

Выберите один ответ:

1. Актуальное субъективное восприятие тела
2. Интернализированные психологические факторы
3. Самоатрибуция

8. Каковы признаки дисморфофобии?

Выберите один или несколько ответов:

1. Активное недовольство своей внешностью
2. Рассмотрение внешности как источника всех бед и неприятностей
3. Перенос психологических проблем в телесную область
4. Убеждение в том, что если исправить недостатки внешности, тут же к лучшему изменится и вся жизнь

9. Какова ведущая зона дискретной системы восприятия?

Выберите один ответ:

1. Тело
2. Глаза
3. Аналитическая функция мозга

10. Как называются полимеры, состоящие из аминокислот, соединенных в определенной последовательности пептидной связью?

Выберите один ответ:

1. Белки
2. Жиры
3. Углеводы

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:

Рассчитайте и запишите Ваш предельный пульс при физической нагрузке: $(220 - \text{возраст} - \text{пульс в покое}) \times 0,75 + \text{пульс в покое}$.

2. Выполните задание:

1. Что влияет на формирование телесного Я-образа?
2. Заполните таблицу «Шесть этапов развития образа тела».
3. С какими аспектами нарушений пищевого поведения работает телесно-ориентированная терапия?
4. Какие методы, используемые телесной терапией, позволяют освободить тело и расширить возможности его осознания? Для чего используются эти методы?
5. Что является основным компонентом нервной анорексии? Выделите основные моменты в лечении нарушения образа тела при нервной анорексии. Воспользовавшись приложением к модулю и Интернет-ресурсами, подберите упражнения для каждого этапа в терапии нарушения образа тела при нервной анорексии.
6. Охарактеризуйте образ физического Я у больных ожирением.
7. От чего зависит удовлетворенность своим телом? Почему?
8. Выделите основные принципы телесной терапии.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-технические условия реализации программы

Образовательная организация располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

5.2. Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося (потребителя образовательной услуги)

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

- Разрешение экрана от 1280x1024
- Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2
- 512 Мб оперативной памяти
- 200 Мб свободного дискового пространства
- Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Образовательная организация обеспечена электронными учебниками, учебно-методической литературой и материалами по всем разделам, дисциплинам (модулям) программы. Образовательная организация также имеет доступ к электронным образовательным ресурсам (ЭОР). Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

При реализации программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в Образовательной организации созданы условия для

функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя:

- электронные информационные ресурсы
- электронные образовательные ресурсы
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств.

Данная среда способствует освоению обучающимися программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

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

1. Планирование образовательного процесса.
2. Размещение и сохранение материалов образовательного процесса.
3. Фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения программы.
4. Контролируемый доступ участников образовательного процесса к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.
5. Проведение мониторинга успеваемости обучающихся.

Образовательная организация имеет удаленный доступ ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>).

Список литературы и информационных источников

1. Волков, Н. И. Эргогенные эффекты спортивного питания: научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей: методическое пособие : [12+] / Н. И. Волков, В. И. Олейников. – Москва: Спорт, 2016. – 100 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475390> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9907240-9-9. – Текст: электронный.
2. Ериков, В. М. Анатомо-физиологические особенности организма человека: учебное пособие: [16+] / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. А. Сидоренко; Рязанский государственный университет им. С. А. Есенина. – Москва ; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 317 с.: ил., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596059> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1511-5. – DOI 10.23681/596059. – Текст: электронный.
3. Избранные лекции по спортивной биохимии: учебное пособие / сост. О. Н. Кудря, Т. А. Линдт; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра медико-биологических основ физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 132 с.: ил., табл., схем., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429348> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр.: с. 128. – ISBN 978-5-91930-034-2. – Текст: электронный.
4. Канивец, И. А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: учебное пособие: [16+] / И. А. Канивец. – 2-е изд., стер. – Минск: РИПО, 2019. – 181 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463616> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-869-7. – Текст: электронный.

5. Карпова, Г. В. Общие принципы функционального питания и методов исследования свойств сырья продуктов питания: учебное пособие: в 2 частях / Г. В. Карпова, М. А. Студяникова. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2012. – Часть 1. – 226 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258838> (дата обращения: 24.10.2025). – Текст: электронный.
6. Корнеева, Т. А. Основы рационального питания: учебное пособие: [16+] / Т. А. Корнеева, Е. Э. Седова; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 72 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574780> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр. с. 53. – ISBN 978-5-7782-3449-9. – Текст: электронный.
7. Кулиненков, О. С. Медицина спорта высших достижений / О. С. Кулиненков. – Москва: Спорт, 2016. – 321 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460860> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр.: с. 307-314. – ISBN 978-5-9907239-6-2. – Текст: электронный.
8. Ляпин, В. А. Гигиеническая оценка питания: учебное пособие: [16+] / В. А. Ляпин, Т. Н. Соломка, Е. В. Коваленко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 126 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277202> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр.: с. 71-72. – Текст: электронный.
9. Макарова, Г. А. Оптимизация постронагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии): практическое пособие / Г. А. Макарова. – Москва: Спорт, 2017. – 161 с.: табл. – (Библиотечка спортивного врача и психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471226> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-88-6. – Текст: электронный.
10. Пискулин, А. А. Тренировка и питание спортсменов при подготовке к марш-броскам в условиях учебно-лагерных сборов: учебное пособие / А. А. Пискулин, Л. В. Сотникова; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 75 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272252> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
11. Питание и обмен веществ. Сборник научных статей / ред. А. Г. Мойсеёнок. – Минск: Белорусская наука, 2008. – Выпуск 3. – 308 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86755> (дата обращения: 24.10.2025). – Текст: электронный.
12. Соколов, В. Г. Основы питания спортсмена: учебное пособие: [16+] / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2017. – 99 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=477282> (дата обращения: 24.10.2025). – Библиогр.: с. 88. – ISBN 978-5-8158-1804-0. – Текст: электронный.
13. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте: учебное пособие: [16+] / сост. И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта.

культуры и спорта [и др.]. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 109 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336071> (дата обращения: 24.10.2025). – Текст: электронный.

5.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы профессиональной переподготовки обеспечивается педагогическими работниками, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

Актуализация дополнительной профессиональной программы

№ пп	Содержание изменений	Раздел, в который вносятся изменения и дополнения	Дата внесения изменений