

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "ОНЛАЙН  
ПРОГРАММЫ"  
ООО "ОНЛАЙН ПРОГРАММЫ"

УТВЕРЖДАЮ

Директор



В.А. Фурсов

2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ:**

**«ПСИХОЛОГИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ»**

Трудоемкость: 72 академических часа

г. Краснодар, 2025

## **Используемые сокращения**

- **ЭО и ДОТ** – электронное обучение и дистанционные образовательные технологии
- **ПК** – профессиональные компетенции
- **УП** – учебный план
- **СДО** - система дистанционного обучения
- **ТФ** – трудовая функция
- **ФОС** – фонд оценочных средств

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	7
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	8
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА .....	9
5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	14
6. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	17
7. ИНФОРМАЦИОННЫЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ИСТОЧНИКИ.....	22

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель обучения по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Психология пищевого поведения» (далее по тексту Программа): Люди разного возраста, пола, социального статуса страдают от нарушений и расстройств пищевого поведения, причиняющих серьезный ущерб здоровью. Психолог помогает клиенту найти причины, которые привели к эмоциональной зависимости от еды, неуправляемому перееданию или отсутствию аппетита, чрезмерному увлечению диетами без учёта состояния собственного организма. Подбирает методы эффективной коррекционной работы.

**Цель программы повышения квалификации** – совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для осуществления профессиональной деятельности в сфере практической психологии, психологического консультирования и психологической диагностики и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

### **Категория слушателей**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Психология пищевого поведения» рассчитана на повышение квалификации психологов, имеющих:

- среднее профессиональное и/или высшее образование по специальности «Психология».
- получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

**Трудоемкость освоения Программы** составляет 72 академических часа (1 месяц). 1 академический час равен 45 минутам.

**Режим занятий:** 4 недели, по 4 часа в день 5 раз в неделю

### **Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы:**

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

**Актуальность** обусловлена необходимостью постоянного совершенствования профессиональных компетенций психологов с учетом анализа особенностей психического развития человека и закономерности психического развития человека при пищевом поведении.

Программа содержит следующие разделы: пояснительная записка, учебный план, календарный учебный график, рабочие программы учебных модулей, организационно-педагогические условия, формы аттестации, оценочные материалы, список литературы.

## Планируемые результаты обучения

Задачи профессиональной деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции (формируются и (или) совершенствуются)	Знания	Умения	Практический опыт
Консультативный	Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц и групп	Знать основы психологического консультирования (виды, формы, методы) клиентов по проблемам пищевого поведения	Уметь организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи	Владеет навыками разработки программ коррекции нарушений пищевого поведения

В соответствие с этим ставятся следующие **задачи**:

- формирование представлений о патопсихологическом расстройстве приема пищи и их осложнений;
- формирование знаний в области мультимодального подхода в коррекции веса и нарушениях пищевого поведения.

### **Особенности реализации программы:**

Реализация дистанционного и электронного обучения осуществляется посредством Образовательной платформы «Геткурс» (далее - СДО).

В СДО размещаются, хранятся, обновляются информационно-образовательные модули различного формата. Платформа создана на базе системы управления дистанционным обучением и образовательным контентом. Встроенная система управления дистанционным обучением и образовательным контентом автоматически осуществляет сбор и анализ статистической информации, накапливаемой в процессе эксплуатации СДО и его ресурсов.

Для организации учебного процесса на основе технологий СДО обучающимся предоставляется доступ к материалам по соответствующей программе.

Обучающиеся, приступая к освоению Программы, получает оригинальный пароль-доступ для авторизации и круглосуточного доступа к обучающим материалам и заданиям.

При реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видео-конференц-связи (видеозанятий), которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой. Ссылка на подключение к видео-конференц-связи рассылается слушателям за час до начала занятий, проводимых через Образовательную платформу «Геткурс» .

Видеозанятие сохраняется на весь курс обучения. При необходимости педагог проводит индивидуальные консультации с обучающимися с использованием образовательной платформы «Геткурс». Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеотчетов, презентаций, направляемых слушателями по итогам занятия в группе. Общение с обучающимися происходит в Геткурсе.

Специалистами учебного центра осуществляется контроль за освоением программы, ведется оценка и контроль успеваемости обучающихся в рамках программы обучения. Информация об успеваемости обучающихся и результатах итоговой аттестации сохраняется в базе СДО в электронно-цифровой форме и в текстовой форме и доступна сотрудникам учебного центра.

Обучающиеся обеспечиваются организационной и информационной поддержкой с применением ЭО и ДОТ.

Итоговая аттестация осуществляется в виде тестирования. Лицам, успешно освоившим Программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

Нормативную правовую основу разработки Программы составляют:

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- 2) Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24.03.2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- 3) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 841 об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.04.01 Психология (уровень магистратуры);
- 4) Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2022 г. N 537н «Об утверждении профессионального стандарта "Психолог-консультант";
- 5) Приказ Минтруда России от 12.04.2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов».

**Форма освоения программы:** заочная, без отрыва от профессиональной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

Правовые основы использования ЭО и ДОТ:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ГОСТ Р 53620-2009 «Информационно-коммуникационные технологии в образовании. Электронные образовательные ресурсы. Общие положения»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24.03.2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

**Вид занятий** - внеаудиторная работа.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Категория обучающихся (взрослые):** лица, имеющие среднее профессиональное и высшее профессиональное образование по специальности «Психология».

**Трудоемкость освоения Программы** составляет 72 академических часа (1 месяц). 1 академический час равен 45 минутам.

**Режим занятий:** 4 недели, по 4 часа в день 5 раз в неделю

**Форма обучения:** заочная, электронное обучение (ЭО) с применением ДОТ

№ п/п	Наименование темы	Трудоемкость				В том числе, с использованием ДОТ
		Всего (ак. час)	Аудиторные занятия, в том числе		Внеаудиторная работа (ак. час)	
			Лекции	Практ. и семин. занятия		
1	2	3	4	5	6	7
1.	<b>Психология пищевого поведения</b>	2	0	0	2	2
2.	Поведенческий взгляд на правильное питание	4	0	0	4	4
3.	Нейрофизиология пищевого поведения	4	0	0	4	4
4.	Работа с продуктами	4	0	0	4	4
5.	Что такое система вознаграждения. Ее роль в поведении	4	0	0	4	4
6.	Пищевые программы	4			4	4
7.	Основы поведенческой психологии	4	0	0	4	4
8.	Работа с позитивным подкреплением	4	0	0	4	4
9.	Стресс и пищевое поведение	4	0	0	4	4
10.	Отчет и сопровождение. Геймификация, контроль результата. Профилактика	4	0	0	4	4

	срывов.					
11.	Психологические приемы снижения тяги к еде	4	0	0	4	4
12.	Работа с триггерами	4	0	0	4	4
13.	Техники и упражнения	4	0	0	4	4
14.	Психологическая поддержка	4	0	0	4	4
15.	Лишний вес - взгляд эндокринолога	4	0	0	4	4
16.	Расстройства пищевого поведения	4	0	0	4	4
17.	Фиксация веса и сохранение результата. Семинар «Работа с отчетом».	6	0	0	6	6
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	<b>Всего ак. часов</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Наименование темы	Объем учебной нагрузки (ак. час)	Учебные недели																	
			1				2				3				4					
1	Психология пищевого поведения	2	2																	
2	Поведенческий взгляд на правильное питание	4	2	2																
3	Нейрофизиология пищевого поведения	4	2	2																
4	Работа с продуктами	4		2	2															
5	Что такое система вознаграждения. Ее роль в поведении	4			2	2														
6	Пищевые программы	4				2	2													
7	Основы поведенческой психологии	4					2	2												
8	Работа с позитивным подкреплением	4						2	2											
9	Стресс и пищевое поведение	4							2	2										
10	Отчет и	4									2	2								



	исследование психологических особенностей лиц, страдающих расстройством пищевого поведения.	
Поведенческий взгляд на правильное питание	Введение в поведенческую диетологию. Современные протоколы и алгоритмы. Принцип сбалансированной тарелки. Метаболический принцип в питании.	4
Нейрофизиология пищевого поведения	Внешние и внутренние сигналы приема и прекращения пищи. Ощущение голода. Ощущение сытости. Механизм регуляции пищевого поведения. Ожирение. Диеты.	4
Работа с продуктами	Пищевое тестирование, работа с продуктовой корзиной, приемы по разнообразию в питании. Образцы питания, кулинарный трек.	4
Что такое система вознаграждения. Ее роль в поведении	Система вознаграждения. Животные модели вознаграждения. Роль дофамина в мотивации. Мезолимбический дофаминэргический путь. Мезокортикальный дофаминэргический путь. Таламус. Миндалевидное тело. Базальные ганглии. Гиппокамп. Префронтальная кора. Островок. Поясная извилина.	4
Пищевые программы	Энергетическая плотность продукта. Приемы снижения плотности калорий. Коэффициент сытности. Приемы усиления сытности. Дробность и метаболическая точка.	4
Основы поведенческой психологии	Основы поведенческой психологии и поведенческой терапии. Контроль над питанием: поведенческая модификация. Характеристики поведения. Сферы применения. Поведенческий анализ. Антецедент. Поведение. Последствия. Виды подкрепления. Наказание и	4

	<p>подкрепление. Функциональный анализ ABC модель. Самомониторинг. Контроль стимулов. Когнитивное реструктурирование. Влияние окружающей среды на физическую активность, на рацион и питание. Ценности и поведение. Препятствия к изменениям. Мотивация и локус контроля.</p>	
Работа с позитивным подкреплением	<p>Работа с позитивным подкреплением. Сладкая точка, сенсорное насыщение, пищевые медитации. Визуализация результата, мотивация. Основные принципы. Приемы усиления сенсорной сытности.</p>	4
Стресс и пищевое поведение	<p>Понятие стресса. Характеристики стрессов. Инвертированная U. Аллостаз и аллостатическая нагрузка. Характеристики стрессоров. Факторы, предрасполагающие человека к стрессу. Стресс в детстве. Стрессовые жизненные события. Хронические стрессоры. Оценка стресса. Копинг. Симпато-адреномедуллярная система. Гипоталамус-гипофиз-адреналовая система. Гиппокамп. Дофаминергическая система. Префронтальная кора. Медицинские последствия стресса. Влияние стресса на пищевое поведение. Стресс и еда. Эмоциональное переедание.</p>	4
Отчет и сопровождение. Геймификация, контроль результата. Профилактика срывов.	<p>Контроль результата. Профилактика срывов. Последовательность усилий. Стимулирующие мероприятия и приемы. преодоления метаболической адаптации. Темп снижения веса.</p>	4
Психологические приемы снижения тяги к еде	<p>Пищевая зависимость. Причины неконтролируемой тяги к еде. Важность самоконтроля. Задержка и отвлечение. Контроль окружения. Психологические защиты. Диагностика тревоги и депрессии. Работа с самооценкой.</p>	4

	Эмоциональная регуляция вместо еды. Техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Практика «СТОП». Визуализация и работа с образом. Формирование новых привычек. Разбор кейсов.	
Работа с триггерами	Виды триггеров «Внутренние». Виды триггеров «Внешние». Пищевые триггеры. Основные принципы. Этапы работы. Экспозиция. Составление списка срывных продуктов. Второй этап: Не начинать легче, чем остановиться. Третий этап: Чем дольше я не ем срывной продукт, тем меньше тяга. Четвертый этап: Ищем несрывное вкусное.	4
Техники и упражнения	Дыхательные упражнения. Упражнения из базовой программы. Рекомендации по эмоциогенному перееданию. Упражнения на работу с тягой. Упражнения для работы с окружением.	4
Психологическая поддержка	Мотивационное консультирование. Терапевт (консультант) помогает клиенту (пациенту). Этапы изменения поведения. Противопоказания для мотивационного консультирования. Основные звенья мотивационного консультирования (техника OARS). Примеры открытых вопросов. Примеры поддерживающих утверждений. Примеры рефлексивного слушания. Примеры обобщения. Алгоритм мотивационного консультирования. Мотивационное консультирование базируется на уважении к клиенту как к эксперту своей жизни. Активное слушание и эмпатия. Доводы «за» и	4

	«против» - матрица решений. Шкала оценки готовности к изменениям.	
Лишний вес - взгляд эндокринолога	<p>Угрозы ожирения. Современное определение ожирения. Классификация ожирения по ИМТ в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Этиология и патогенез ожирения. Управление ожирением. Современные подходы к терапии ожирения. Основные принципы в питании при ожирении. Наиболее изученные и признанные варианты питания. Рекомендации по физической нагрузке. Медикаментозная терапия. Зарегистрированные препараты для лечения ожирения на территории Российской Федерации. Пептидные препараты – агонисты рецепторов глюкагоноподобного пептида-1. Бариатрическая хирургия – выбор целевого пациента. Хирургические методы лечения. Противопоказания к хирургическому лечению ожирения. Специфические противопоказания к бариатрической хирургии. Типы операций. Наблюдение и терапия после оперативного лечения. Наблюдение и лечение в отдаленном периоде после оперативного лечения. Перспективы.</p>	4
Расстройства пищевого поведения	<p>Основы нарушения питания. Причины нарушений пищевого поведения. Факторы формирования пищевого поведения. Нарушения пищевого поведения (НПП). Трансдиагностическая модель расстройств пищевого поведения. Виды нарушения пищевого поведения. Причины девиантного пищевого поведения. Нервная анорексия. Булимия. Нарушения</p>	4

	пищевого поведения. Ограничительные расстройства пищевого поведения. Возможные последствия расстройств пищевого поведения.	
Фиксация веса и сохранение результата. Семинар «Работа с отчетом».	Метаболическая адаптация. Общий дневной расход калорий. Равновесная калорийность. Этап фиксации веса. Самые частые проблемы на этапе фиксации веса. Этап сохранения веса. Самые частые ошибки в сохранении веса. Основные принципы. Семинар «Работа с отчетом».	6
<b>Итоговая аттестация</b>		4
	<b>Всего</b>	<b>72</b>

## 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 5.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

**Требования к квалификации педагогических кадров,** реализующих программу: высшее профессиональное образование, профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю). Стаж работы в образовательном учреждении не менее одного года, при наличии ученой степени (звания) – без предъявления требований к стажу работы.

Реализация Программы обеспечивается руководящими и научно-педагогическими работниками, а также лицами, привлекаемыми к реализации Программы на условиях гражданско-правового договора.

### 5.2. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническая база, обеспечивающая реализацию Программы, соответствует действующим санитарно-техническим нормам, а также нормам и правилам пожарной безопасности.

№ п/п	Наименование	Количество
1	Рабочее место преподавателя: - стол - стул	1 шт. 1 шт.

2	Помещение с компьютерным оборудованием: -MacOS Big Sur версия 11.4 MacBook Air серийный номер FVFCW9GGJ1WK процессор 1,8 GHz 2ядерный память 8Гб графика Intel PB 1536 Мб, с установленным производителем программным обеспечением, -MacOS Big Sur версия 11.5.1 MacBook Pro серийный номерCO2WG472HV2Q процессор 3,5 GHz 2ядерный память 8Гб, обеспечивающим возможность воспроизведения звука, оборудованным микрофоном, подключенным к сети интернет, с установленным производителем программным обеспечением. - МФУ струйное Epson L15150; 31.5"	1 шт.  1 шт.
3	Интерактивная доска IQBoard [DVT TN092] 92"	1 шт.
4	Беззеркальная камера Canon EOS M50 Mark II Kit 15-45mm IS STM	1 шт.
5	Технология видеоконференцсвязи (ВКС)	
6	Маршрутизатор	1 шт.
7	Точка доступа	1 шт.
8	Микрофон динамический SL 84C	1 шт.
9	Акустическая система Leem SPA-15	1 шт.
10	Портативный проектор Wanbo Projector T6R Max	1 шт.
11	Микшерный пульт к звукоусилителю	1 шт.

Система управления обучением установлена на образовательной платформе «Геткурс» . Для работы в системе необходимо Internet-соединение. Рекомендуемая скорость подключения - не менее 1 Мбит/сек. Операционная система: Windows, MAC OS, Linux.

Браузеры:

- Microsoft Edge, минимальная версия - 16, рекомендуемая версия - последняя
- Mozilla Firefox, минимальная версия - 53, рекомендуемая версия - последняя
- Google Chrome, минимальная версия - 57, рекомендуемая версия - последняя
- Apple Safari, минимальная версия - 11, рекомендуемая версия - последняя.
- Opera, минимальная версия - 44, рекомендуемая версия – последняя.

В настройках браузера необходимо разрешить выполнение сценариев Javascript. Также необходимо включить поддержку cookie.

Для просмотра документов необходимы: AdobeReader, программы MS Office (Word, Excel, PowerPoint и др.) или OpenOffice.

Программное обеспечение для создания демонстрационных материалов, презентаций, записи и монтажа видео, записи аудиофайлов:

- Yandex

- Mozilla
- Firefox
- Электронная почта: Яндекс.Почта, Почта Mail.ru
- Microsoft Office 2018
- Adobe Illustrator CC, Adobe Premiere Pro C
- AutoCAD
- Corel VideoStudio Pro, Movavi Business Suite

### **5.3. Общие требования к организации образовательного процесса**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается доступом к системе управления обучением

СДО обеспечивает:

- возможность входа в неё обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее сеть «Интернет»);
- доступ к учебному содержанию Программы и электронным образовательным ресурсам в соответствии с формой обучения;
- консультации преподавателей;
- видео – видеозапись теоретической части,
- форум, чат группы во время обучения;
- фиксацию хода образовательного процесса и результатов освоения

Программы.

Вид занятий - внеаудиторная работа.

Реализация дистанционного и электронного обучения осуществляется посредством образовательной платформы «Геткурс» (далее - СДО).

В СДО размещаются, хранятся, обновляются информационно-образовательные модули различного формата. Платформа создана на базе системы управления дистанционным обучением и образовательным контентом. Для организации учебного процесса на основе технологий СДО обучающимся предоставляется доступ к материалам по соответствующей программе.

Обучающиеся, приступая к освоению Программы, получает оригинальный пароль-доступ для авторизации и круглосуточного доступа к обучающим материалам дополнительной профессиональной программы и заданиям итоговой аттестации.

Специалистами учебного центра осуществляется контроль за освоением программы, ведется оценка и контроль успеваемости обучающихся в рамках конкретной программы обучения. Информация об успеваемости обучающихся и результатах итоговой аттестации сохраняется в базе СДО в электронно-цифровой форме и в текстовой форме и доступна сотрудникам учебного центра.

Обучающиеся обеспечиваются организационной и информационной поддержкой с применением ЭО и ДОТ.

## **Учебно-методическое обеспечение программы**

1. Литература по каждому учебному модулю. По каждому учебному модулю программы представляется перечень материалов и непосредственно сами материалы, используемые в учебном процессе:
2. Учебные пособия, изданные по отдельным модулям программы.
3. Профильная литература (гиперссылки на литературу, размещенную в доступе сети Интернет, либо электронные оригинал-макеты).
4. Нормативно-правовые акты.
5. Презентации по материалам учебных модулей.
6. Электронные учебно-методические материалы.
7. Тесты итогового контроля.

## **Организация образовательного процесса**

Занятия проводятся согласно календарному графику.

Консультационная помощь обучающимся осуществляется по потребности и по результатам текущего и промежуточного контроля.

Перед итоговой аттестацией выделяется специальное время для консультации обучающихся.

## **6. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Оценка качества освоения программы включает текущую и итоговую аттестацию обучающихся.

Формы промежуточного и текущего контроля обучающихся: непосредственное наблюдение за работой и успеваемостью обучающегося в рамках активности в СДО.

### **Итоговая аттестация**

Обучающиеся допускаются к итоговой аттестации после изучения тем в объеме, предусмотренном учебным планом.

Рекомендуемый порядок проведения итоговой аттестации включает в себя:

- тестирование, направленное на контроль и оценку знаний, умений, составляющих содержание профессиональных компетенций.

Представлены варианты оценочных средств итогового контроля и алгоритмы их применения.

Для регистрации в СДО обучающемуся необходимо предоставить адрес электронной почты.

### **6.1.Оценочные материалы**

Итоговый контроль представляет собой тестовые задания. Каждый вопрос подразумевает один или несколько верных ответов, которые обучающийся должен выбрать в СДО. Выполнение итогового аттестационного задания предполагает комплексное совершенствование и развитие профессиональных компетенций,

углубление и систематизацию знаний, полученных в процессе обучения, развитие умений применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

### Критерии оценки тестирования

%	Оценка
60-100%	Сдан
Меньше 60%	Не сдан

### 6.2. Примеры тестовых заданий

Инструкция: выберите один верный ответ:

**1. Наиболее эффективным в терапии нарушений пищевого поведения в виде анорексии является:**

- а) суггестивная психотерапия;
- б) аутотренинг;
- в) метод биологически обратной связи;
- г) семейная психотерапия.

**2. К вариантам психологической защиты относят все нижеследующие, за исключением:**

- а) рационализации;
- б) идентификации;
- в) псевдофрустрации;
- г) проекции.

**3. Применение антидепрессантов показано при всех нижеперечисленных поведенческих девиациях, за исключением:**

- а) патологических привычек;
- б) гиперсексуальности;
- в) расстройств влечений;
- г) нарушений пищевого поведения.

**4. Неповторимость, уникальность сочетания различных свойств и качеств человека обозначается терминами:**

- а) темперамент;
- б) характер;
- в) личность;
- г) индивидуальность.

**5. В структуру индивидуальности входят все нижеперечисленные составляющие, за исключением:**

- а) индивидуальных свойств организма;
- б) индивидуальных психофизиологических свойств;
- в) индивидуальных генетических качеств;
- г) индивидуальных психических свойств.

**6. Макроморфологическая подсистема общей конституции, отражающая основные особенности динамики онтогенеза, метаболизма, общую реактивность организма и энергодинамические свойства, называется:**

- а) морфофенотипом;
- б) темпераментом;
- в) характером;
- г) личностью.

**7. Сходными по параметру эмоциональности (впечатлительности) являются:**

- а) холерик и меланхолик;
- б) холерик и сангвиник;
- в) меланхолик и сангвиник;
- г) холерик и флегматик.

**8. К параметрам гармоничного характера относятся все нижеперечисленные, за исключением:**

- а) зрелости;
- б) здравомыслия;
- в) автономности;
- г) нравственности.

**9. Перфекционизм входит в структуру:**

- а) истерического типа характера;
- б) шизоидного типа характера;
- в) психастенического типа характера;
- г) паранойяльного типа характера.

**10. Тип воспитания, включающий чрезмерное внимание и контроль со стороны взрослых, навязывание своего мнения по любому вопросу, диктование каждого шага, ограждение от опасностей, культивирование осторожности, называется:**

- а) «кумир семьи»;
- б) гиперопека;
- в) гипоопека;
- г) «ежовые рукавицы».

**11. Ценностные ориентации (в частности, в отношении смысла жизни) являются характеристикой:**

- а) темперамента;
- б) характера;

- в) личности;
- г) морфофенотипа.

**12. В соответствии с дифференциально-аналитической теорией Н. Пезешкиана, в западную систему ценностей включается все нижеперечисленное, за исключением:**

- а) широкого круга друзей;
- б) привлекательной внешности;
- в) престижной работы;
- г) хорошего заработка.

**13. Принципы удовольствия, реальности и постоянства являются важными для формирования личностных качеств в соответствии с воззрениями:**

- а) З. Фрейда;
- б) К. Юнга;
- в) А. Адлера;
- г) В. Франкла.

**14. Принципы «обладания» и «бытия» являются важными для формирования личностных качеств в соответствии с воззрениями:**

- а) З. Фрейда;
- б) К. Юнга;
- в) А. Адлера;
- г) Э. Фромма.

**15. Диагностическими критериями нервной анорексии являются все, кроме:**

- а) снижение на 15% и сохранение на сниженном уровне массы тела или достижения индекса массы тела Кветелета 17,5 баллов (индекс определяется соотношением веса тела в килограммах к квадрату роста в метрах);
- б) искажение образа своего тела в виде страха перед ожирением;
- в) намеренное избегание пищи, способной вызвать увеличение массы тела;
- г) постоянная озабоченность едой и непреодолимая тяга к пище даже в условиях ощущения сытости.

**16. Диагностическими критериями нервной булимии являются все, кроме:**

- а) постоянная озабоченность едой и непреодолимая тяга к пище даже в условиях ощущения сытости;
- б) попытки противодействовать эффекту ожирения от съеданной пищи с помощью таких приемов, как вызывание рвоты, злоупотребление слабительными средствами, альтернативные периоды голодания, использование препаратов, подавляющих аппетит;
- в) навязчивый страх ожирения;
- г) намеренное избегание пищи, способной вызвать увеличение массы тела.

**17. По мнению Э. Берна, у человека присутствуют все нижеприведенные виды «голода», за исключением:**

- а) голода по сенсорной стимуляции;
- б) голода по признанию;
- в) сексуального голода;
- г) нравственного голода.

**18. По мнению Н. Пезешкиана, существуют все нижеследующие типы «бегства от реальности», за исключением:**

- а) бегства в тело;
- б) бегства в фантазии;
- в) бегства в контакты или одиночества;
- г) бегства в сексуальность.

**19. На базе приапизма чаще формируются:**

- а) нарушения пищевого поведения;
- б) сексуальные девиации;
- в) сверхценные увлечения;
- г) наркозависимость.

**20. Нарциссическое девиантное поведение характерно в большей степени для:**

- а) женщин;
- б) мужчин;
- в) женщин с гиперролевым поведением;
- г) мужчин с гиперролевым поведением.

## 7. Информационные и учебно-методические источники

Реализация Программы требует обеспечения обучающихся учебно-методическими и информационными материалами.

№ п/п	Наименование	Место хранения / Электронный адрес
1	2	3
<b>Основная литература</b>		
1	Диетология. 5-е изд.. — СПб.: Питер, 2017 — 1104 с.: ил. — (Серия «Спутник врача»). <a href="https://library.litres.ru/book/raznoe-4340152/dietologiya-rukovodstvo-23916362/">https://library.litres.ru/book/raznoe-4340152/dietologiya-rukovodstvo-23916362/</a>	Библиотека Учебного центра
2	Возрастная психология: учебник для СПО/Л.Ф. Обухова, - М.: Издательство Юрайт, 2016. - 460 с. - Серия: Профессиональное образование. <a href="https://library.litres.ru/book/ludmila-obuhova-10692162/voznrastnaya-psihologiya-uchebnik-dlya-spo-11946696/">https://library.litres.ru/book/ludmila-obuhova-10692162/voznrastnaya-psihologiya-uchebnik-dlya-spo-11946696/</a>	Библиотека Учебного центра
3	Джудит Бек. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ направлениям. 3-е издание. 2024 -514 с. <a href="https://library.litres.ru/book/dzhudit-bek/kognitivno-povedencheskaya-terapiya-ot-osnov-k-napravleniyam-70768072/">https://library.litres.ru/book/dzhudit-bek/kognitivno-povedencheskaya-terapiya-ot-osnov-k-napravleniyam-70768072/</a>	Библиотека Учебного центра
4	Нутрициология: полное руководство для практикующих специалистов по питанию/В.А. Тутельян, Л.Б. Никитюк, А.В. Погожева. - Москва: Эксмо, 2025. - 432 с. - (Настольный медицинский справочник) <a href="https://library.litres.ru/book/alla-pogozheva/nutriciologiya-polnoe-rukovodstvo-dlya-praktikuuschih-speci-72008851/">https://library.litres.ru/book/alla-pogozheva/nutriciologiya-polnoe-rukovodstvo-dlya-praktikuuschih-speci-72008851/</a>	Библиотека Учебного центра
5	Поведенческая психотерапия: учеб. пособие для вузов/В.Г. Ромек. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 192 с. - (Серия: Специалист). <a href="https://library.litres.ru/book/vladimir-georgievich/povedencheskaya-psihoterapiya-2-e-izd-ispr-i-dop-uche-29826917/">https://library.litres.ru/book/vladimir-georgievich/povedencheskaya-psihoterapiya-2-e-izd-ispr-i-dop-uche-29826917/</a>	Библиотека Учебного центра
<b>Дополнительная литература</b>		

1	Готовим полезное вкусно. 70 лучших рецептов для правильного питания/Сергей Обложко. - Москва: Издательство Бомбора, 2020 - 400 с. <a href="https://library.litres.ru/book/s-oblozhko/gotovim-poleznoe-vkusno-70-luchshih-receptov-dlya-pravilnogo-pi-71359924/">https://library.litres.ru/book/s-oblozhko/gotovim-poleznoe-vkusno-70-luchshih-receptov-dlya-pravilnogo-pi-71359924/</a>	Библиотека Учебного центра
2	Худеем по метаболическому принципу / Сергей Обложко. — Москва : Эксмо, 2022 — 320 с. <a href="https://library.litres.ru/book/s-oblozhko/hudeem-po-metabolicheskomu-principu-67672130/">https://library.litres.ru/book/s-oblozhko/hudeem-po-metabolicheskomu-principu-67672130/</a>	Библиотека Учебного центра
3	Большая книга о правильном питании : сборник из трех бестселлеров / Сергей Обложко. — Москва : Эксмо, 2025 — 608 с. <a href="https://library.litres.ru/book/s-oblozhko/bolshaya-kniga-o-pravilnom-pitanii-71888212/">https://library.litres.ru/book/s-oblozhko/bolshaya-kniga-o-pravilnom-pitanii-71888212/</a>	Библиотека Учебного центра
4	Мозг против похудения. Почему ты не можешь расстаться с лишними килограммами?/ Сергей Обложко. -Москва : Эксмо, 2020 — 235 с. <a href="https://library.litres.ru/book/s-oblozhko/mozg-protiv-pohudeniya-pochemu-ty-ne-mozhesh-rasstatsya-s-lishn-63008681/">https://library.litres.ru/book/s-oblozhko/mozg-protiv-pohudeniya-pochemu-ty-ne-mozhesh-rasstatsya-s-lishn-63008681/</a>	Библиотека Учебного центра
5	Худеем по методу отрицательной калорийности. Плюс рецепты для сбалансированного питания./Сергей Обложко. -Москва : Эксмо, 2023 — 167 с. <a href="https://library.litres.ru/book/s-oblozhko/hudeem-po-metodu-otricatelnoy-kaloriynosti-plus-recepty-dlya-sb-70285078/">https://library.litres.ru/book/s-oblozhko/hudeem-po-metodu-otricatelnoy-kaloriynosti-plus-recepty-dlya-sb-70285078/</a>	Библиотека Учебного центра
<b>Ресурсы сети Интернет</b>		
1	Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос.информ. портал. – Москва, 2000.	<a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>
2	Электронная библиотека "ЛитРес"	<a href="https://www.litres.ru/">https://www.litres.ru/</a>