

Общество с ограниченной ответственностью
«Национальный центральный институт развития дополнительного образования»

117556, г. Москва, ул. Фруктовая, дом 7, корпус 1, офис 3, комната 12
Телефон +7(499) 110-88-46; e-mail: info@ncrdo.ru, веб-сайт: www.ncrdo.ru

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «НЦРДО»

Зотов А.И.

М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Работа с пищевыми нарушениями»

Общая трудоемкость

62 академических часа

Форма обучения

Заочная

Москва

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 образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

3. Профессиональный стандарт «Психолог-консультант», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н.

1.2. Цель реализации программы и планируемые результаты обучения

Цель: совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для осуществления деятельности по оказанию психологической помощи в рамках имеющейся квалификации.

Обучающийся совершенствует следующие профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология:

Код	Наименование компетенции
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

Планируемые результаты обучения по программе соответствуют выполняемым трудовым действиям, входящим в профессиональный стандарт «Психолог-консультант»:

Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции, реализуемые после обучения	Код	Трудовые действия
Оказание консультационной психологической помощи населению	Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению	А/03.6	1.Реализация программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи 2.Поддержание контакта с гражданином, обратившимся за консультационной психологической помощью, в процессе психологического консультирования 3.Поддержание мотивации к достижению целей психологического консультирования у гражданина, обратившегося за консультационной психологической помощью 4.Обработка информации, полученной в процессе проведения мероприятий по

			оказанию консультационной психологической помощи 5.Завершение программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам
--	--	--	---

Обучающийся совершенствует и (или) получает следующие профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

ПК 1.1 Способность к проведению мероприятий по оказанию населению консультационной психологической помощи при нарушениях пищевого поведения.

Планируемые результаты обучения по программе:

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): 1) лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; 2) лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.		
Практический опыт	Умения	Знания
ПК 1.1 Способность к проведению мероприятий по оказанию населению консультационной психологической помощи при нарушениях пищевого поведения		
1.Реализация программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи при нарушениях пищевого поведения 2.Поддержание контакта с гражданином, обратившимся за консультационной психологической помощью, в процессе психологического консультирования 3.Поддержание мотивации к достижению целей психологического консультирования у гражданина, обратившегося за консультационной психологической помощью 4.Обработка информации, полученной в процессе проведения мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи 5.Завершение программ мероприятий по оказанию гражданам консультационной психологической помощи при нарушениях пищевого поведения	• выявлять нарушения пищевого поведения; • выявлять причины появления лишнего веса; • применять методы и техники выявления стереотипов поведения; • работать с иррациональными убеждениями, приводящими к перееданию и негативными моделями поведения	• психологические факторы возникновения лишнего веса; • способы выявления нарушений пищевого поведения с помощью опросника DEBQ; • классификацию ожирения; • приемы выявления причин лишнего веса с помощью техники «Диалог субличностей» и трансформации негативных моделей поведения с помощью техники «Конфликт субличностей»; • способы выявления и анализа иррациональных убеждений, приводящих к перееданию; • техники «Инвентаризация», «Прощение», «Любовь и уважение к себе»; • методы выявления стереотипов пищевого поведения

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 62 часа.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№п п	Наименование дисциплин	Общая трудоемко сть, в акад. часах	Работа обучающегося в СДО				Формы промежуто чной и итоговой аттестации (ДЗ, З) ¹
			Лекц ии	Тестирова ние	Практичес кие занятия	Онла йн- занят ия	
1	Психологичес кие факторы возникновени я лишнего веса. Выявление нарушений пищевого поведения с помощью опросника DEBQ	10	3	1	3	3	3
2	Картина личности и типология переедающего человека. Классификаци я ожирения	10	3	1	3	3	3
3	Выявление причин лишнего веса с помощью техники «Диалог	10	3	1	3	3	3

¹ ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет

	Субличностей » и трансформаци я негативных моделей поведения с помощью техники «Конфликт субличностей »						
4	Выявление и анализ иррациональн ых убеждений, приводящих к перееданию	10	3	1	3	3	3
5	Аутоагрессия при РПП и психологичес кие инструменты работы. Техники «Инвентариза ция», «Прощение», «Любовь и уважение к себе»	10	3	1	3	3	3
6	Выявление стереотипов пищевого поведения и рекомендации на основе теста	10	3	1	3	3	3
Итоговая аттестация		2					Итоговое тестирован ие
ИТОГО		62					

2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоем кость, в акад. час.	Учебн ые недели
----------	--	---	-----------------------

1	Психологические факторы возникновения лишнего веса. Выявление нарушений пищевого поведения с помощью опросника DEBQ	10	1
2	Картина личности и типология переедающего человека. Классификация ожирения	10	2
3	Выявление причин лишнего веса с помощью техники «Диалог субличностей» и трансформация негативных моделей поведения с помощью техники «Конфликт субличностей»	10	3
4	Выявление и анализ иррациональных убеждений, приводящих к перееданию	10	4
5	Аутоагрессия при РПП и психологические инструменты работы. Техники «Инвентаризация», «Прощение», «Любовь и уважение к себе»	10	5
6	Выявление стереотипов пищевого поведения и рекомендации на основе теста	10	6
	Итоговая аттестация	2	7-8

2.3. Рабочие программы разделов, дисциплин (модулей)

Наименование разделов, дисциплин (модулей) и тем	Вид учебного занятия / количество часов	Содержание
Тема 1. Психологические факторы возникновения лишнего веса. Выявление нарушений пищевого поведения с помощью опросника DEBQ	Лекция/3 часа	Психологические факторы возникновения расстройств пищевого поведения и его выявление. Основные принципы
	Практическое занятие 1 /3 часа	Выполните задание: Проведите самостоятельную психологическую работу с представленными в рабочей тетради техниками «Голландский опросник пищевого поведения DEBQ», «Мотивационный список» с одним или двумя клиентами или добровольцами из вашей группы слушателей этого курса. Опишите результат (не более 2 страниц).
	Онлайн-занятие 1 /3 часа	Практическая работа группы с преподавателем онлайн.
	Тестирование /1 час	
Тема 2. Картина личности и типология переедающего человека. Классификация ожирения	Лекция/3 часа	Типология переедающего человека и классификация ожирения. Основные принципы
	Практическое занятие 2 /3 часа	Выполните задание: Вам пишет подросток. Подготовьте письменный ответ на следующее обращение (орфография и пунктуация сохранены): Кейс: <i>у меня есть проблема с едой. мне очень сложно об этом говорить, если честно вообщем, все началось год назад. я приехала на отдых с друзьями, все вокруг меня были такие худые, я им безумно завидовала. и подумала, почему бы не похудеть? я перепробовала 40-50</i>

		диет, тренировалась два раза в день, не ела сладкое и мучное, и так далее. ничего не помогало. я уже стала не воспринимать себя и свое тело, я просто себя ненавидела. мне казалось, что я слабая, раз уж ничего не могу с этим сделать. а потом, пошел селфхарм, таблетки и так далее. я похудела до 37 кг при росте 156. меня заставили есть, что бы набрать обратно вес. я ела, но в тайне от всех снова вызывала рвоту, это была уже зависимость. потом, вроде все увидели, что вес пришел в норму, и оставили меня в покое. но я ненавидела себя, не могла смотреть на себя в зеркало, да и сейчас не могу. я себя просто ненавижу. я устала вызывать рвоту после приемов пищи, устала следить за весом, и за тем, что я ем в последнее время мне становится очень тяжело. я пытаюсь отказаться от этой привычки, пытаюсь нормально питаться, но ничего не меняется.
	Онлайн-занятие 2 /3 часа	Практическая работа группы с преподавателем онлайн.
	Тестирование /1 час	
Тема 3. Выявление причин лишнего веса с помощью техники «Диалог субличностей» и трансформация негативных моделей поведения с помощью техники «Конфликт субличностей»	Лекция/3 часа	Выявление причин лишнего веса и трансформация негативных моделей поведения. Основные принципы
	Практическое занятие 3 /3 часа	Выполните задание: Вам пишет подросток. Подготовьте письменный ответ на следующее обращение (орфография и пунктуация сохранены): Кейс: Здравствуйте, я пришла после вашего вебинара про рпп. Думаю, что есть вероятность, что у меня некие нарушения пищевого поведения. В целях скинуть вес я потеряла 20 кг, что привело меня к весу 36 кг при росте 165. По началу я и не думала, что выгляжу настолько худой, но со временем начинала понимать, что мой вес низкий. Родители очень беспокоились, начались проблемы с менструальным циклом, и я заработала себе диффузную аллопецию. Долго думая я решила набрать вес (мое отражение в зеркале меня очень пугало, а именно лицо, оно было думаю худым), но все равно ограничила свое питание, чтоб я могла контролировать свой процесс поправления. На данный момент я вешу 39 кг(поправляюсь уже как месяцев 5)И думаю нужно ли мне набирать вес дальше? Выгляжу худой (так по крайней мере говорят, хотя мне не кажется, что я такая уж прям и худая), но я и не против жить с таким весом. Но постоянные мысли о еде меня измучают. Рассчитываю калории; думаю, что я могу поест, а что нет; не могу

		есть еду мамы, потому что не могу рассчитать калорийность блюда и его вес, а есть не зная какая калорийность блюда я не могу; не могу проводить время с друзьями, потому что не могу есть при них, поэтому избегаю общения с ними(и я так привыкла без обещания со сверстниками, что уже и не хочу проводить с ними время). Сейчас я понимаю, что не хочу весить меньше чем я есть сейчас, но поправляться тоже боюсь, тем более мысль о том, что я не смогу контролировать калорийность еды которая в меня попадает, пугает. Еще я ем не тогда когда хочу или не хочу, а когда придет время (такие чувства, что я потерялась в определении чувства голода). И если в это время не получается поесть у меня появляется некая тревожность. Хочу есть или не хочу но я должна поесть именно ту еду которую продумала поесть и именно в то определенное время. Даже когда я ем лишнее яблоко или помидор я начинаю винить себя, что поела больше чем нужно, что в итоге может привести меня к поправке, а если поела чуть меньше, то неосознанно радуюсь. Родителям я говорю, что хочу поправиться, но на самом деле не хочу. Я не думаю, что у меня что-то серьезное, но моменты, которые я перечислила меня тревожат. Не знаю что мне делать.
	Онлайн-занятие 3 /3 часа	Практическая работа группы с преподавателем онлайн.
	Тестирование /1 час	
Тема 4. Выявление и анализ иррациональных убеждений, приводящих к перееданию	Лекция/3 часа	Выявление и анализ иррациональных убеждений, приводящих к перееданию. Основные принципы
	Практическое занятие 4 /3 часа	Выполните задание: Вам пишет подросток. Подготовьте письменный ответ на следующее обращение (орфография и пунктуация сохранены): Кейс: здравствуйте! недавно моя подруга призналась в том, что принимает таблетки для похудения. они очень вредные и вообще для похудения не предназначены. я знала что она хочет похудеть, но даже не подозревала что использует такой способ. я против похудения в целом, потому что ей это не нужно и мне тоже. я не знаю как помочь ей полюбить себя.
	Онлайн-занятие 4 /3 часа	Практическая работа группы с преподавателем онлайн.
	Тестирование /1 час	
Тема 5. Аутоагрессия при РПП и психологические	Лекция/3 часа	Аутоагрессия при РПП и психологические инструменты работы. Основные принципы

инструменты работы. Техники «Инвентаризация», «Прощение», «Любовь и уважение к себе»	Практическое занятие 5/3 часа	Выполните задание: Вам пишет подросток. Подготовьте письменный ответ на следующее обращение (орфография и пунктуация сохранены): Кейс: <i>Здравствуйте! Честно говоря, я уже не знаю как описать то, что происходит со мной. Мне не хочется ничего делать, не вижу смысла в принципе жить. Я с 9 лет мечтаю похудеть, с 10 пробую это делать не здоровым способом, так как по-другому не выходит. Вся моя жизнь крутится только от того: с каким животом, ногами и главное, щеками я проснулась. Бывают случаи, когда мне страшно выйти из дома или даже из комнаты. У меня страх еды и в последнее время мне все чаще кажется, что я начинаю делать немного странные вещи. Я очень нервная, постоянно грызу губы, стучу ногами, перебираю вещи в руках, по полчаса смотрю в одну точку в тишине и не о чем не думаю. Но такое у меня почти всегда. Сейчас же у меня постоянно желание что-то в себя воткнуть (я втыкала иглы в ноги, причём глубоко), порезать и тд. Раньше я что-то читала или смотрела в интернете. Например, ленту в тик токе или читала книгу. Сейчас я весь день смотрю видео с едой и рецептами, бесконечно переписываю их в тетрадь, хоть я даже не хочу есть. Я чувствую, что отдаляюсь от друзей и главное, от семьи. Я очень мало говорю, обычно просто сижу рядом и молчу. У меня постоянное чувство одиночества. И в голове лишь одна мысль, если похудею, полюблю себя и все будет хорошо, хотя я знаю, что это не так. Так хорошо, как раньше уже никогда не будет. Дальше только хуже. Я ненавижу себя. Просто ненавижу. Вчера у меня случилась истерика и ссора с мамой из-за того, что мы скоро полетим в Турцию, а я не могу купаться в купальнике при людях. Да что при людях! Я даже никому показаться в нем не могу, даже на себя смотреть страшно. Сразу слезы. Я поссорилась с мамой и ушла реветь. Не люблю людей, которые сразу ноют, но иногда это просто необходимо. В моей голове крутились всякие мысли любой девочки с РПП и комплексами. Но блин, почему все мои знакомые от природы худые, едят много, у них нормальное лицо и они могут носить то, что хотят, а не то, что скрывает живот? Почему они любят себя, а ещё спокойно говорят с людьми, а не сразу краснеют и убегают, говоря напоследок что-то глупое? Так почему я с ужасной формой лица и тела, не могу ничего? Почему я если выпью стакан воды, сразу вздуюсь и щеки отекут? Почему мне стыдно</i>
---	--------------------------------------	---

		<i>выйти из дома? Почему вся моя жизнь это подъем, просмотр видео, сон и еда, и то, в ограниченном количестве? Почему я не могу говорить с людьми и особенно с мальчиками? Почему кому-то повезло, а мне нет? Что с этим делать? Я слышала, что это что-то вроде эмоционального выгорания. Это так? Извините за ошибки, но я действительно хочу, чтобы хоть кто-то мне помог. Я понимаю, что есть проблемы посерьёзнее. Просто мне всего 12, у меня такая скучная жизнь, нет вообще желания жить, а кто-то в это время радуется и развивается. А я просто не могу. Рада, если кто-нибудь ответит. Спасибо</i>
	Онлайн-занятие 5 /3 часа	Практическая работа группы с преподавателем онлайн.
	Тестирование /1 час	
Тема 6. Выявление стереотипов пищевого поведения и рекомендации на основе теста	Лекция/3 часа	Выявление стереотипов пищевого поведения и рекомендации на основе теста. Основные принципы
	Практическое занятие 6/3 часа	Выполните задание: Вам пишет подросток. Подготовьте письменный ответ на следующее обращение (орфография и пунктуация сохранены): Кейс: <i>Здравствуйте, меня волнует мое эмоциональное состояние, вероятнее всего у меня рпп, я не люблю своё тело, и очень часто ограничиваю себя в еде, потом объедаюсь и ещё больше начинаю ненавидеть себя. Я просила, чтобы меня записали к психологу, но всем все равно</i>
	Онлайн-занятие 6 /3 часа	Практическая работа группы с преподавателем онлайн.
	Тестирование /1 час	
Итоговая аттестация	Итоговое тестирование /2 часа	

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

3.1. 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 прохождение промежуточной аттестации, входит в общую трудоемкость освоения разделов, дисциплин (модулей) и проводится в форме, указанной в учебном плане.

3.2. Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации 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 выдачи удостоверения о повышении квалификации.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования по программе обучения, включающего вопросы всех разделов, дисциплин (модулей).

3.3. Критерии оценки результатов освоения образовательных программ

Результаты промежуточной аттестации за освоение обучающимся разделов, дисциплин (модулей) программы оцениваются по стобалльной шкале в следующем соотношении:

- по результатам тестирования на освоение раздела, дисциплины (модуля) – максимально 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»
81-100	«зачтено»
61-80	«зачтено»
51-60	«зачтено»
50 и менее	«не зачтено»

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. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

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

4.2. 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).

4.3. 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.

Список информационных источников и литературы

1. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : учебник : [16+] / И. Г. Малкина-Пых. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 423 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=595463> (дата обращения: 03.10.2024). – Библиогр.: с. 401-420. – ISBN 978-5-4499-1464-4. – DOI 10.23681/595463. – Текст : электронный.
2. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : практикум : [16+] / И. Г. Малкина-Пых. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 460 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598196> (дата обращения: 03.10.2024). – Библиогр.: с. 450-457. – ISBN 978-5-4499-1600-6. – DOI 10.23681/598196. – Текст : электронный.
3. Юнг, К. Г. Проблемы души нашего времени / К. Г. Юнг. – Москва : Директ-Медиа, 2008. – 581 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=39264> (дата обращения: 03.10.2024). – ISBN 9785998915963. – Текст : электронный.
4. Вудман, М. Сова была раньше дочкой пекаря: ожирение, нервная анорексия и подавленная женственность / М. Вудман ; пер. Н. А. Павликова. – Москва : Когито-Центр, 2009. – 176 с. – (Юнгианская психология). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86239> (дата обращения: 03.10.2024). – ISBN 978-5-89353-268-5. – Текст : электронный.
5. Волкова, Т. Г. Психология самосознания : учебное пособие / Т. Г. Волкова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 296 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=137239> (дата обращения: 03.10.2024). – ISBN 978-5-4458-2242-4. – DOI 10.23681/137239. – Текст : электронный.
6. Психология личности : хрестоматия : [16+] / сост. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырей. – Москва : Директ-Медиа, 2008. – 658 с. – (Психология: Классические труды). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=39221> (дата обращения: 03.10.2024). – ISBN 9785998915741. – Текст : электронный.

4.4. Кадровое обеспечение программы

Реализация программы повышения квалификации 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

Оценочные материалы

Оценочные материалы по программе повышения квалификации 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. Что такое ожирение?

Выберите один ответ:

1. Навязчивое чередование еды / рвоты или еды / дефекации
2. Увеличение массы тела за счет избыточного отложения жировой ткани
3. Сознательное ограничение в еде с целью похудения в связи с убежденностью в наличии мнимой или резко переоцениваемой полноты

2. Что такое ограничительное пищевое поведение?

Выберите один ответ:

1. Данное пищевое поведение связано с повышенной чувствительностью к внешним стимулам потребления пищи
2. Когда больные не принимают пищу всю первую половину дня
3. Избыточное пищевое самоограничение и бессистемное соблюдение чрезмерно строгой диеты

3. Каковы принципы саморегуляции?

Выберите один или несколько ответов:

1. Максимизация полезности
2. Минимизация потребностей
3. Минимизация сложности
4. Максимизация способностей

4. Кто основал РЭТ?

Выберите один ответ:

1. Зигмунд Фрейд
2. Карл Юнг
3. Альберт Эллис

5. Какое утверждение верно?

Выберите один ответ:

1. Аутоагрессия возникает из-за лишнего веса
2. Лишний вес возникает из-за аутоагрессии
3. Лишний вес и аутоагрессия возникают из-за алекситимии

6. Что испытывает пациент при алекситимии?

Выберите один ответ:

1. Трудности с описанием чувств
2. Трудности с описанием мыслей

3. Трудности в общении

7. Какое утверждение неверно?

Выберите один ответ:

1. Некоторым полным женщинам свойственно чрезмерное повышение самооценки, которую можно рассматривать как компенсаторную реакцию в ситуации длительно существующего ожирения и при малой эффективности проводившейся ранее терапии
2. Наличие ожирения свидетельствует о депрессии
3. Переедание у полных женщин является прямым следствием неудовлетворенности телом

8. Что означает термин «худой толстый»?

Выберите один ответ:

1. Ожирение воспринимается человеком просто как внешний формальный признак расстройства здоровья
2. Человек, который то худеет, то вновь набирает вес
3. Похудевший человек продолжает страдать от нерешенных проблем питания и неудовлетворенности собственной внешностью

9. Что такое психологические тактики обретения счастья?

Выберите один ответ:

1. Это тактики регуляции человеком своей мотивации; сюда входят различные формы саморегуляции, то есть управления человеком психологическими условиями спонтанного (непроизвольного) возникновения у него состояния счастья
2. Это тактики регуляции человеком своей деятельности; сюда входят различные формы саморегуляции, то есть управления человеком психологическими условиями произвольного возникновения у него состояния счастья
3. Тактики регуляции человеком своих эмоций

10. Каковы основные задачи психосинтеза?

Выберите один или несколько ответов:

1. Постигание своего истинного (высшего) Я
2. Достижение на основании этого внутренней гармонии
3. Налаживание адекватных отношений с внешним миром, в том числе и с окружающими людьми
4. Интеграция

Примеры заданий для практической работы

1. Выполните задание:

Проведите самостоятельную психологическую работу с представленными в рабочей тетради техниками «Голландский опросник пищевого поведения DEBQ», «Мотивационный список» с одним или двумя клиентами или добровольцами из вашей группы слушателей этого курса. Опишите результат (не более 2 страниц).

2. Выполните задание:

Вам пишет подросток. Подготовьте письменный ответ на следующее обращение (орфография и пунктуация сохранены):

Кейс:

здравствуйте! недавно моя подруга призналась в том, что принимает таблетки для похудения. они очень вредные и вообще для похудения не предназначены. я знала что она хочет похудеть, но даже не подозревала что использует такой способ. я против похудения в целом, потому что ей это не нужно и мне тоже. я не знаю как помочь ей полюбить себя.