

ООО «ИНСТИТУТ ПСИХОСОМАТИКИ»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Институт психосоматики»
А.О. Толоконин

Анатомия и физиология. Нутрициология

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки	Анатомия и физиология. Нутрициология
--	---

Рабочая программа дисциплины разработана ООО «Институт Психосоматики»

Рабочая программа дисциплины «Анатомия и физиология. Нутрициология»

1. Цель освоения дисциплины – формирование системы знаний в области комплексного подхода к здоровью с точки зрения психосоматики и медицины.

2. Требования к результатам освоения программы:

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

Профессиональные компетенции

ВД 1. Деятельность по социально-психологическому сопровождению и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам (А/01.6) (по ПС «Психолог в социальной сфере»).

ВД 2. Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам» (А/03.6.) (по ПС «Психолог-консультант»)

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт
1	2	3	4
ПК 1. Психологическое и социально-психологическое сопровождение граждан и социальных групп (А/01.6)	З 1.1. Методы мотивации к активности, здоровому образу жизни, психологической поддержки жизненного тонуса личности З 1.2. Основные методы содействия в мобилизации физических, духовных, личностных, интеллектуальных ресурсов личности для выхода из кризисного состояния	У 1.1. Проводить работу, направленную на обеспечение психического здоровья и развития личности граждан У 1.2. Разрабатывать программы индивидуальной работы с учетом конкретных профессиональных задач	ПО 1.2. Определение основных направлений психологической и социально-психологической помощи в коррекции психологического состояния в соответствии с результатами проведенной психологической диагностики и обследования
ПК 2. Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам (А/03.6)	З 1.1. Теория процесса психологического консультирования и методы психологического консультирования З 1.2. Требования, предъявляемые к условиям и особенностям проведения консультативной беседы З 1.3.	У 1.1. Использовать методы и приемы психологического консультирования в процессе оказания консультационной психологической помощи У 1.2. Поддерживать контакт с гражданином, обратившимся за консультационной	ПО 1.1. Реализация программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи ПО 1.2. Поддержание контакта с гражданином, обратившимся за консультационной психологической

	Методы профилактики профессионального выгорания, предотвращения возникновения стресса	психологической помощью, в процессе работы У 1.3. Составлять профессиональные рекомендации в соответствии с целями психологического консультирования и запросами граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, и трудовых коллективов У 1.4. Применять методы саморегуляции психических состояний для преодоления дистресса У 1.5. Обучать навыкам психологической саморегуляции психических состояний У 1.6. Обучать поведению, предотвращающему возникновение стресса	помощью, в процессе психологического консультирования ПО 1.3. Оказание консультационной психологической помощи гражданам, переживающим психологический кризис и дистресс ПО 1.4. Разработка профессиональных рекомендаций в соответствии с целями психологического консультирования и запросами граждан и трудовых коллективов, обратившихся за консультационной психологической помощью
--	--	---	---

Выпускник должен обладать компетенциями;

Код компетенции	Наименование компетенции
УК-1 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
УК-2 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
УК-6 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
ОПК-3 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики
ОПК-4 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе

	лицам с ограниченными возможностями здоровья
ОПК-6 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Виды учебной работы и их трудоемкость

Вид учебной работы	Объем часов
Общая трудоемкость дисциплины	36
Аудиторные занятия (всего)	16
В том числе:	
лекции	12
практические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося/аттестация (всего)	20

Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоемкость в ак. часах	Аудиторная деятельность		Самостоятельная работа/ аттестация
			Лекция	Практ. занятия	
1.	Психосоматика с точки зрения медицины.	6	2	0	4
2.	Основы диагностики в терапии. Как не пропустить жизненно важное	6	2	0	4
3.	Диагностические инструменты	7	2	1	4
4.	Модификация образа жизни как основа исцеления	8	2	2	4
5.	Стресс	9	2	3	4
	ВСЕГО:	36	10	6	20

Форма аттестации – зачет (тестирование по дисциплине в рамках комплексного зачета при промежуточной аттестации)

Тематическое содержание дисциплины

Тема 1. Психосоматика с точки зрения медицины

Психосоматика. Психология. Медицина. Точки соприкосновения. Что мешает сотрудничеству врача и психотерапевта.

Тема 2. Основы диагностики в терапии. Как не пропустить жизненно важное.

Пропиравтика

Тема 3. Диагностические инструменты

Клиническое обследование. Опрос. Осмотр. Жалобы. Боль. Анамнез заболевания. Анамнез жизни. Матрица здоровья. Объективный осмотр. Индекс массы тела. Вопросы медицинской деонтологии. Ятрогения.

Лабораторная диагностика. Клинический анализ крови. Биохимический анализ крови. Базовый лабораторный чек-ап.

Инструментарная диагностика. Классические методы. Альтернативные методы.

4 Д диагностика

Тема 4. Модификация образа жизни как основа исцеления.

Здоровое питание – фундамент обретения здоровья.

Диеты. CORE FOOD PLAN. Средиземноморская диета. Основные ориентиры при выборе диеты. Инсулинорезистентность. Метавоспаление. Метаболический синдром. Связанные риски и состояния. Виды воспаления. Основные причины метавоспаления. Пирамида PEGAN DIET (Марк Хайман. Противовоспалительный рацион. Пищевая дезадаптация. Феномен пищевой гиперчувствительности. Причины и механизмы пищевой дезадаптации. Белки. Глютен.

Физическая активность. Важность регулярных физических нагрузок, или почему без спорта ничего не получится. Мотивация. Действие физической активности на организм. Обязательные варианты физической активности.

Тема 5. Стресс

Субклиническая недостаточность надпочечников (синдром хронической усталости надпочечников. Воспаление и иммунитет. Действие гормонов мозгового слоя надпочечников на организм. Как оценить наличие последствий стресса в организме. Методы управления стрессом. Бады.

Практические занятия

Практическое занятие предусматривает выполнение практического задания, которое включает в себя отработку умений и навыков по всем разделам дисциплины. Практическое задание может выполняться как после каждой темы (частично), так и после изучения нескольких тем разделов дисциплины.

4. Методы и формы проведения занятий

- традиционные (лекция);
- дискуссия
- демонстрация;
- практика;
- формы с использованием информационных технологий/технических средств обучения, дистанционных образовательных технологий (мультимедийные лекции, видеоконференции и т.д.)
- самостоятельная работа:
 - самостоятельное повторение теоретического материала;
 - проработка практических заданий по отработке техник;
 - изучение рекомендуемой литературы по изучаемой дисциплине, систематизация учебного материала
 - подготовка к промежуточному и итоговому контролю;
 - сдача промежуточной аттестации (тестирование в рамках комплексного зачета)

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы учащегося

В перечень обеспечения самостоятельной работы обучающихся входит:

- видеозапись занятий на онлайн платформе «Геткурс 2.0»;
- презентационный материалы по дисциплине на онлайн платформе «Геткурс 2.0»;
- рекомендуемая литература;
- учебное пособие ООО «Институт психосоматики» по изучаемой дисциплине
- работа с куратором;
- информационная поддержка преподавателя в период освоения дисциплины через каналы коммуникации.

6. Оценочные материалы

Краткая характеристика оценочного средства – тестирование с использованием электронных технологий

Система оценивания - двухбалльная система оценивания (зачтено/не зачтено).

Критерии оценивания:

«1» - правильный ответ, «0» - неправильный ответ.

«Зачтено» выставляется слушателям, если правильно ответили на 80% вопроса теста из 100%.

Отметка «зачтено» ставится обучающемуся, успешно освоившему учебную дисциплину и не имеющему задолженностей по результатам текущего контроля успеваемости, успешно сдавшему тестирование по вопросам изученного материала;

Отметка «не зачтено» ставится обучающемуся, имеющему задолженности по результатам текущего контроля успеваемости по дисциплине, не сдавшему тестирование по вопросам изученного материала или получившему «не зачет» по итогам тестирования

Демонстрационный вариант теста

Вопрос: Совокупность сведений, получаемых при медицинском обследовании путём расспроса самого обследуемого и/или знающих его лиц

- а) История болезни
- б) Регистрационное досье
- в) *Анамнез заболевания
- г) Портфолио

Вопрос: Снижение чувствительности инсулинозависимых клеток к действию инсулина с последующим нарушением метаболизма глюкозы и поступления ее в клетки

- а) *Инсулинорезистентность
- б) Нарушение липидного обмена
- в) Сахарный диабет
- г) Жировой гепатоз

Вопрос: Какие методы не относятся к инструментальной диагностике

- а) Электроэнцефалография

- б) Кирлианография
 - в) *Клинический анализ крови
 - г) Биорезонансная диагностика
- Вопрос: Метод фотографирования биополя человека
- а) Гемосканирование
 - б) Биоэлектрография
 - в) Кардиоинтервалограмма
 - г) *Кирлианография
- Вопрос: Индекс массы тела это -
- а) Показатель веса тела
 - б) Показатель соотношения жира к мышечной массе
 - в) *Показатель, отображающий степень соотношения роста и веса

Список используемой литературы и информационных источников

Основная литература:

1. Бройтигам В., Кристиан П., Рад М. Психосоматическая медицина: Краткий учебник. ГЭОТАР МЕДИЦИНА, 1999 г. 376 с.
2. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: учебник. Кнорус, 2023 г. 422 с.
3. Тополянский В. Д., Струковская М. В. Психосоматические расстройства. ГЭОТАР-Медиа, 2021 г. 544 с.

Вспомогательная литература

1. Юсипова Ю. Дорожная карта к долголетию. Краткое руководство для почти вечной жизни. ИД Комсомольская правда, 2021 г. 320 с.
2. Крис Кроули, Генри Лодж. Следующие 50 лет: Как обмануть старость. Альпина нон-фикшн, 2014 г. 415 с.
3. Джанни Каматтари, Владимир Баскаков. 10+1 методов расслабления. Институт общегуманитарных исследований, 2016 г. 160 с.
4. Гичев Ю. Забудьте слово «диета». Почему мы любим вредное, смеемся над полезным, а едим искусственное. ООО Издательство «Питер», 2016 г. 180 с.
5. Хайман М. Сахарная ловушка: отвоюйте здоровье у коварных производителей сладостей и преодолите нездоровую тягу к вредной пище всего за 10 дней. Бомбора, 2014 г. 430 с.
6. Ханна Т. Искусство не стареть. Питер, 2018 г. 224 с.
7. Дарин Олиен Энергия в тарелке: Пять источников суперсилы. ООО «Альпина Паблишер», 2017 г. 290 с.
8. Курцвейл, Гроссман: Transcend. Девять шагов на пути к вечной жизни. Манн, Иванов и Фербер, 2019 г.
9. Дэн Брюле Просто дыши: Спокойствие. Гармония. Здоровье. Успех. Эксмо, 2017 г. 256 с.
10. Дэвид Лесондак Fascia. Что это такое и почему это важно. МЕДпроф, 2020 г. 176 с.
11. Курпатов А. Психосоматика. Психотерапевтический подход. Капитал, 2021 г. 480 с.
12. Звонков А.Л. Анализы. Как самостоятельно понимать результаты исследований. Эксмо-Пресс, 2016 г. 192 с.