|  |
| --- |
| «Утверждаю»  Директор  ООО «Центр Астерия»  Л. К. Мустаева  09.09. 2024 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

# «Психологические аспекты нормализации пищевого поведения»

Трудоемкость обучения– **72 часа**

**Стерлитамак, республика Башкортостан**

**2024 год**

Форма обучения - Заочная. В процессе обучения применяются исключительно дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

Продолжительность обучения: 72 часов.

Режим занятий: 5-6 часов учебных занятий в день, не более 40 часов в неделю

##### План учебного процесса

### Учебный план

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование тем | Всего часов |
| Расстройство пищевого поведения. Направления психотерапии**.** | 12 |
| Избыточная масса тела. Ожирение. Определения, причины возникновения. | 8 |
| Современные подходы к лечению ожирения. | 12 |
| Основные принципы здорового питания. Питание при избыточной массе тела. Практические навыки. | 16 |
| Психологические причины развития избыточной массы тела и ожирения. Мотивация к снижению веса, изменению образа жизни. | 20 |
| Итоговая аттестация – зачет | 4 |
| **Итого** | **72** |

Срок обучения – 2 недели.

Продолжительность академического часа соответствует нормативным требованиям (45 мин).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование разделов, модулей, тем | Общая трудоемкость, в академ. часах | Учебные недели |
| **1. Расстройство пищевого поведения. Направления психотерапии.** | 12.0 | 1 неделя |
| **2. Избыточная масса тела. Ожирение. Определения, причины возникновения.** | 8.0 | 1 неделя |
| **3. Современные подходы к лечению ожирения.** | 12.0 | 1 неделя |
| **4. Основные принципы здорового питания. Питание при избыточной массе тела. Практические навыки.** | 16.0 | 1 неделя |
| **5. Психологические причины развития избыточной массы тела и ожирения. Мотивация к снижению веса, изменению образа жизни.** | 20.0 | 2 неделя |
| **Итоговая аттестация** | 4 | 2 неделя |
| **Итого:** | 72 |  |

|  |
| --- |
| «Утверждаю»  Директор  ООО «Центр Астерия»  Л. К. Мустаева  09.09. 2024 г. |