

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лизунова Лариса Рейновна

Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации

Дата подписания: 13.04.2026 14:32:31

Уникальный программный ключ: 2df9c6861881908afc45bec7d3c3932fa758d4b545fa3be46a642db74e588dff

Министерство просвещения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

Институт дополнительного образования

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора ИРО ПК

\_\_\_\_\_/Волкова Л.В./

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Института ДО

\_\_\_\_\_/Красноборова Н.А./

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 г.

**ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ  
ЛИЧНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ  
ПОТРЕБЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПАВ**

дополнительная профессиональная программа

повышения квалификации

педагогических работников

(24 часа)

Пермь, 2026

**Разработчик программы:**

| Фамилия, инициалы | Место работы, должность, ученая степень, ученое звание                    |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Колыванова В.В.   | Старший преподаватель кафедры теоретической и прикладной психологии ПГГПУ |

**Рецензент программы:**

| Фамилия, инициалы | Место работы, должность, ученая степень, ученое звание                              |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Вихман А.А.       | заведующий кафедрой практической психологии ПГГПУ,<br>кандидат психологических наук |

## Раздел 1. Характеристика программы

**1.1. Цель реализации программы** – совершенствование профессиональных компетенций участников образовательного процесса в профессиональной деятельности по формированию психологической устойчивости учащихся к употреблению ПАВ

### 1.2. Планируемые результаты обучения:

| Трудовая функция                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Трудовое действие                                                                                                                                                                                | Знать                                                                                                                                                                                | Уметь                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ (А/01.7)<br>Профстандарт: 01.001 Педагог-психолог (психолог в сфере образования) | Психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях) | - критерии и составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ) и психолого-педагогического здоровья.<br>- основы саморегуляции;<br>- технологии формирования устойчивости к употреблению ПАВ | - применять технологии формирования психологической устойчивости учащихся к ПАВ |

**1.3. Категория слушателей:** педагогические работники

**1.4. Форма обучения** – очно- заочная, с применением ДОТ

**1.5. 1.5. Срок освоения программы:** 24 февраля -26 февраля 2026 года

## **Раздел 2. Содержание программы**

### **2.1. Содержание программы в разрезе разделов (модулей), тем, видов учебных занятий, форм контроля**

| №<br>п/п | Наименование<br>разделов<br>(модулей) и тем                                                                                                                                                                                     | Всего<br>часов | Виды учебных занятий,<br>учебных работ<br>(интерактивные) |                              | Самостоятельная<br>работа, час | Формы<br>контроля |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                 |                | Лекции,<br>час                                            | Практические<br>занятия, час |                                |                   |
| 1        | Саморегуляция в психологии.<br><br>Саморегуляция как форма личностного роста для формирования здорового и безопасного образа жизни у обучающихся                                                                                | 5              | 2                                                         | 2                            | 1                              | Устный опрос      |
| 2        | Современные технологии формирования устойчивости к употреблению ПАВ                                                                                                                                                             | 5              | 2                                                         | 2                            | 1                              | Устный опрос      |
| 3        | Современные подходы к пониманию здоровья и психологического здоровья                                                                                                                                                            | 7              | 2                                                         | 2                            | 3                              | Устный опрос      |
| 4        | Обязательные учебные модули:<br><br>Реализация государственной политики в сфере воспитания на уроках и во внеурочной деятельности.<br><br>Профилактика терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края | 4              |                                                           |                              | 4                              | Тест              |
| 4        | Итоговый контроль                                                                                                                                                                                                               | 3              | -                                                         | -                            | 3                              | Тест              |
| 5        | ИТОГО:                                                                                                                                                                                                                          | 24             | 6                                                         | 6                            | 12                             | -                 |

## 2.2. Рабочая программ

### **2.2.1. Саморегуляция в психологии. Саморегуляция как форма личностного роста для формирования здорового и безопасного образа жизни у обучающихся**

**Перечень вопросов, тем:** Саморегуляция. Формы и виды саморегуляции. Формирование основных навыков саморегуляции (тренинговый формат)

**Лекции:** Формы и виды саморегуляции. Резильентность как характеристика сильной личности, резильентность семьи.

**Практика:** Методы и технологии формирования навыков саморегуляции: отвлечения, работы с телом и дыханием, целеполагание, положительная мотивация и переосмысление опыта, теории стресса и совладания.

### **2.2.2. Современные технологии формирования устойчивости к употреблению ПАВ**

**Перечень вопросов, тем:** методы активного социально-психологического обучения как технологии формирования личностных черт в образовательном процессе. Применение здоровьесберегающих технологий.

**Лекции:** Принципы МАСПО, основные требования и характеристики методов МАСПО, формы медиа психологического воздействия как современные технологии формирования личностных черт. Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, мониторинг здоровья, оптимизация нагрузки обучающихся, формирование культуры здоровья и здорового образа жизни, воспитание осознанного устойчивого отрицательного отношения к употреблению алкоголя, психоактивных веществ, наркотиков, табакокурению и другим вредным привычкам. Наркогенные субкультуры. Особые отличия наркокультуры от других субкультурных явлений. Агенты социального влияния — люди, группы или организации, которые оказывают влияние на поведение, убеждения и ценности других людей.

**Практика:** методика «Как противостоять негативному влиянию?»

- Обучение и информирование.
- Факты о наркотиках.
- Роль группы и самоидентификации.
- Выработка стратегий сопротивления.
- Призыв к критическому мышлению.
- Реальные истории и примеры.

### **2.2.3. Современные подходы к пониманию здоровья и психологического здоровья в русле формирования мотивации к здоровому образу жизни**

**Перечень вопросов, тем:** Современные подходы к пониманию психологического здоровья

**Лекции:** Современное представление о психологическом здоровье. Критерии и факторы сохранения психологического здоровья. **Практика:** Обзор здоровьесберегающих технологий. Формирование здоровьесберегающей среды.

### **2.2.4. Обязательные учебные модули**

**Реализация государственной политики в сфере воспитания на уроках и во внеурочной деятельности** (самостоятельная работа – 2 ч.)

**Перечень вопросов:** Основные понятия - государственная политика, воспитание, российские традиционные духовно-нравственные ценности.

**Теория:** Воспитание как приоритет государственной политики: изменения в Конституции Российской Федерации (2020 год). Новые редакции закона «Об Образовании в Российской Федерации»: введение и конкретизация механизма организации воспитательной работы (2020 и 2023 гг). Стратегические документы федерального уровня: Указ Президента РФ от 2 июля 2021 г. N 400 "О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации"; Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». Федеральный государственный образовательный стандарт начального, основного, среднего общего образования: конкретизация направлений воспитания. Федеральная рабочая программа воспитания: определение задач воспитания в логике компонентов ценностных ориентаций.

### Практика:

**Задание 1.** Рассмотрите основные задачи воспитания, обозначенные в федеральных рабочих программах начального, основного и среднего общего образования, соотнесите их с компонентами ценностных ориентаций.

**Задание 2.** Выделите отличия в наименованиях направлений воспитания на уровнях начального, основного, среднего общего образования (направления указаны в федеральных государственных стандартах начального, основного и среднего общего образования, а также в соответствующих федеральных рабочих программах воспитания).

**Задание 3.** Сравните определения понятия воспитания в различных редакциях Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации». В чем состоят отличия (п. 3 ч. 1 ст. 3)?

**Аттестация в рамках модуля:** Формы аттестации и оценочные материалы

| Форма                             | Тестирование                                                                                                                                                                                                             |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Описание, требования к выполнению | Тест содержит 10 заданий с автоматизированной проверкой на знание основных понятий и изменений в нормативных документах, определяющих приоритет воспитания                                                               |                                      |
| Критерии оценивания               | Для положительной оценки необходимо выполнить верно 50% заданий теста                                                                                                                                                    |                                      |
| Примеры заданий                   | 1) Установите соответствие между задачами воспитания (Федеральная рабочая программа воспитания) и компонентами ценностных ориентаций (по Д.А.Леонтьеву) (указано верное соответствие)                                    |                                      |
|                                   | А. усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);                                                                      | когнитивный                          |
|                                   | Б. формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);                                                                                                             | эмотивный                            |
|                                   | В. приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний, так и через социально-значимые качества. | деятельностный (поведенческий)       |
|                                   | 2) Укажите, на каком уровне образования предусмотрена реализация следующего направления воспитания:                                                                                                                      |                                      |
|                                   | гражданское                                                                                                                                                                                                              | основное и среднее общее образование |
|                                   | патриотическое                                                                                                                                                                                                           | основное и среднее общее образование |
| Количество попыток                | гражданско-патриотическое                                                                                                                                                                                                | начальное общее образование          |
|                                   | допускается 3 попытки на выполнение каждого задания                                                                                                                                                                      |                                      |

**Профилактика терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края** (самостоятельная работа – 2 ч.)

**Перечень вопросов:** Современное законодательство в области профилактики терроризма и экстремизма в учреждениях образования; психолого-педагогические аспекты формирования террористических и экстремистских наклонностей у обучающихся: ключевые направления профилактики терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края; о формировании навыков безопасного поведения.

### Теория:

Информационно-аналитические материалы. Нормативно-правовые акты РФ и подзаконных актов в сфере противодействия распространению деструктивной идеологии (экстремизму и

терроризму). Противодействие экстремизму и терроризму. Психологические маркеры и методы психологической работы по противодействию терроризму и экстремизму. Формировании навыков безопасного поведения в процессе развития социального опыта. Профилактика распространения экстремизма в молодёжной среде. Методические рекомендации для педагогических работников по профилактике проявлений терроризма и экстремизма в образовательных организациях. Обзор форм проявления деструктивного поведения и их специфики. Представлены полезные ресурсы для самообразования.

#### **Практика:**

Во время самостоятельной работы слушатели знакомятся с учебными материалами. Для лучшего осмысления учебных материалов предложены два практических кейс-задания по изучаемой проблеме.

#### **Аттестация в рамках модуля:**

Форма итоговой аттестации – тестирование. Содержание вопросов включает особенности организации воспитательного процесса на современном этапе по вопросам профилактики терроризма и его идеологии в образовательных организациях Пермского края. Итоговый тест состоит из 8 вопросов. Время и количество попыток не ограничены. Тест считается успешно пройденным, если слушатель набрал не менее 4,08 баллов.

Примеры вопросов:

1. Какой закон устанавливает основные принципы противодействия терроризму, правовые и организационные основы профилактики терроризма и борьбы с ним, минимизации и (или) ликвидации последствий проявлений терроризма, а также правовые и организационные основы применения Вооруженных Сил Российской Федерации в борьбе с терроризмом?

- ФЗ «О противодействии терроризму»
- ФЗ «Антитеррористический закон РФ»
- ФЗ «О безопасности»

2. Кто (что) согласно ФЗ №35-ФЗ организует и проводит в муниципальных образованиях информационно-пропагандистские мероприятия по разъяснению сущности терроризма и его общественной опасности, а также по формированию у граждан неприятия идеологии терроризма, в том числе путем распространения информационных материалов, печатной продукции, проведения разъяснительной работы и иных мероприятий?

- Органы местного самоуправления
- Правительство Российской Федерации
- Высший исполнительный орган государственной власти субъекта Российской Федерации
- Вооруженные Силы Российской Федерации

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

| <b>Входной контроль</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Форма</b>                             | Устный опрос                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Описание, требования к выполнению</b> | Описание слушателями своего представления по основным разделам программы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Критерии оценивания</b>               | Наличие общего слушателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Примеры заданий</b>                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психологическое здоровье, как себе представляете, в каких формах можно разговаривать с учащимися и их родителями о психологическом здоровье?</li> <li>2. Саморегуляция и стрессоустойчивость, как могут влиять на отношение личности к употреблению ПАВ.</li> <li>3. Можно ли рассказывая о ПАВ проводить профилактику, если да то каким образом?</li> <li>4. Будет ли здоровая личность зависимой?</li> </ol> |

|                           |                                                           |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                           | 5. Как использовать МАСПО при работе по профилактике ПАВ? |
| <b>Количество попыток</b> | 1                                                         |

| <b>Текущий контроль</b>                  |                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Форма</b>                             | Фронтальный опрос                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Описание, требования к выполнению</b> | В рамках практических занятий преподаватель задает слушателем ряд вопросов с целью установления качества освоения тем и разделов дополнительной образовательной программы                                                   |
| <b>Критерии оценивания</b>               | Верный/неверный ответ слушателей<br>Оценка: зачет/незачет                                                                                                                                                                   |
| <b>Примеры заданий</b>                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Покажите критерии эффективности организованной дискуссии</li> <li>2. 2. Обозначьте фрагмент фильма, который можно использовать как пример формирования личностных черт</li> </ol> |
| <b>Количество попыток</b>                | не ограничено                                                                                                                                                                                                               |

| <b>Промежуточный контроль</b>            |                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Форма</b>                             | Фронтальный опрос                                                                                                                                                         |
| <b>Описание, требования к выполнению</b> | В рамках практических занятий преподаватель задает слушателем ряд вопросов с целью установления качества освоения тем и разделов дополнительной образовательной программы |
| <b>Критерии оценивания</b>               | Верный/неверный ответ слушателей<br>Оценка: зачет/незачет                                                                                                                 |
| <b>Примеры заданий</b>                   | <p>Назовите методы МАСПО</p> <p>В чем преимущества методов МАСПО</p>                                                                                                      |
| <b>Количество попыток</b>                | не ограничено                                                                                                                                                             |

| <b>Итоговая аттестация</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Форма</b>                             | Тест                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Описание, требования к выполнению</b> | Ответы на открытые задания и задания с выбором ответа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Критерии оценивания</b>               | 50% правильных ответов и более является успешным прохождением программы                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Примеры заданий</b>                   | <p>2. Психологическое здоровье это –</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стремление к лидерству</li> <li>- стрессоустойчивость и саморегуляция</li> <li>- творчество</li> <li>- комплекс превосходства</li> </ul> <p>3. Позитивный выход из конфликта</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- компромисс</li> <li>- конфронтация</li> <li>- избегание</li> </ul> |

|                    |                             |
|--------------------|-----------------------------|
|                    | - консенсус, сотрудничество |
| Количество попыток | 1                           |

#### Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

##### 4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Нормативные документы | <p>1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: <a href="http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174">http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174</a> (дата обращения: 31.01.2024).</p> <p>2. Федеральные рабочие программы. [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: <a href="https://edsoo.ru/rabochie-programmy/">https://edsoo.ru/rabochie-programmy/</a> (дата обращения: 31.01.2024).</p> <p>3. ФГОС СОО [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: <a href="https://base.garant.ru/70188902/8ef641d3b80ff01d34be16ce9bafc6e0/?ysclid=ls1hoabqrx61875909">https://base.garant.ru/70188902/8ef641d3b80ff01d34be16ce9bafc6e0/?ysclid=ls1hoabqrx61875909</a> (дата обращения: 31.01.2024).</p> <p>4. Универсальные кодификаторы для процедур оценки качества образования. URL: <a href="https://fipi.ru/metodicheskaya-kopilka/univers-kodifikatory-oko">https://fipi.ru/metodicheskaya-kopilka/univers-kodifikatory-oko</a> (дата обращения: 31.01.2024).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Литература            | <ol style="list-style-type: none"> <li>Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии, Санкт-Петербург: Речь, 2004;</li> <li>Антипов В. В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям, Москва: ВЛАДОС, 2002;</li> <li>Барканова А.В. Активное социально-психологическое обучение, Красноярск: Литаран, 2008;</li> <li>Бодров В. А. Психологический стресс. Развитие и преодоление: учебное пособие, Москва: Пер Сэ, 2006;</li> <li>Вачков И.В. "Психология тренинговой работы", Москва: «Эксмо», 2007;</li> <li>Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник Костромского государственного университета. – 2013. – Т. 19, № 5. – С. 184-188.</li> <li>Купер К. Л., Дэйв Филипп Дж., О'Драйсколл Майкл П, Эмоциональный стресс при работе в экстремальных условиях, Москва: Медицина, 1976;</li> <li>Одинцова М.А. Психология жизнестойкости / М.А. Одинцова. – Москва : Флинта, 2015. – 201 с.</li> <li>Попова Т. А. Эмоциональное выгорание, стресс и совладающее поведение в педагогической деятельности, Пермь: Изд-во ПГГПУ, 2013;</li> <li>Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования. – 2011. – Т. 4, № 17. – С. 1-12.</li> <li>Рассказова Е.И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 1. – С. 82-118.</li> <li>Селье, г., Стресс без дистресса, Москва: Прогресс, 1979</li> <li>Суворова О.В. Магическое мышление как копинг-стратегия личности: социокультурный и онтогенетический аспекты / О.В. Суворова, П.П.</li> </ol> |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | <p>Кочеганова // Нижегородский психологический альманах. – 2020. – Т. 1, № 1. – С. 211-220.</p> <p>14. Шварц И. Е. Психическая саморегуляция в педагогическом процессе: (респ. сб.) Москва: Изд-во ПГПИ, 1977</p>  |
| <b>Электронные обучающие материалы</b> | 1. Конструктор рабочих программ [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: <a href="https://edsoo.ru/konstruktor-rabochih-programm/">https://edsoo.ru/konstruktor-rabochih-programm/</a> (дата обращения 31.01.2024) |
| <b>Интернет-источники</b>              | <a href="https://cyberleninka.ru/">https://cyberleninka.ru/</a> - научная библиотека                                                                                                                               |

#### 4.2. Материально-технические условия реализации программы

Функционирующий сайт с разработанным специализированным разделом, на базе которого реализуется обучение с использованием дистанционных образовательных технологий <https://fppkdo.ru>. В специализированном разделе сайта размещаются лекционные материалы, материалы практических и самостоятельных работ, оценочные материалы согласно разработанной программе повышения квалификации