

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лизунова Лариса Рейновна

Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации

Дата подписания: 13.04.2026 14:33:57

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, 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) 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. - основы саморегуляции; - 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

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ (интерактивные)		Самостоятельная работа, час	Формы контроля
			Лекции, час	Практические занятия, час		
1	Саморегуляция в психологии. 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: Реализация государственной политики в сфере воспитания на уроках и во внеурочной деятельности. 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

Входной контроль	
Форма	Устный опрос
Описание, требования к выполнению	Описание слушателями своего представления по основным разделам программы
Критерии оценивания	Наличие общего слушателей
Примеры заданий	1. Психологическое здоровье, как себе представляете, в каких формах можно разговаривать с учащимися и их родителями о психологическом здоровье? 2. Саморегуляция и стрессоустойчивость, как могут влиять на отношение личности к употреблению ПАВ. 3. Можно ли рассказывая о ПАВ проводить профилактику, если да то каким образом? 4. Будет ли здоровая личность зависимой?

	5. Как использовать МАСПО при работе по профилактике ПАВ?
Количество попыток	1

Текущий контроль	
Форма	Фронтальный опрос
Описание, требования к выполнению	В рамках практических занятий преподаватель задает слушателем ряд вопросов с целью установления качества освоения тем и разделов дополнительной образовательной программы
Критерии оценивания	Верный/неверный ответ слушателей Оценка: зачет/незачет
Примеры заданий	1. Покажите критерии эффективности организованной дискуссии 2. 2. Обозначьте фрагмент фильма, который можно использовать как пример формирования личностных черт
Количество попыток	не ограничено

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

Итоговая аттестация	
Форма	Тест
Описание, требования к выполнению	Ответы на открытые задания и задания с выбором ответа
Критерии оценивания	50% правильных ответов и более является успешным прохождением программы
Примеры заданий	2. Психологическое здоровье это – - стремление к лидерству - стрессоустойчивость и саморегуляция - творчество - комплекс превосходства 3. Позитивный выход из конфликта - компромисс - конфронтация - избегание

	- консенсус, сотрудничество
Количество попыток	1

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативные документы	1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174 (дата обращения: 31.01.2024). 2. Федеральные рабочие программы. [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: https://edsoo.ru/rabochie-programmy/ (дата обращения: 31.01.2024). 3. ФГОС СОО [Электронный ресурс]. Режим доступа URL: https://base.garant.ru/70188902/8ef641d3b80ff01d34be16ce9bafc6e0/?ysclid=ls1hoabqrx61875909 (дата обращения: 31.01.2024). 4. Универсальные кодификаторы для процедур оценки качества образования. URL: https://fipi.ru/metodicheskaya-kopilka/univers-kodifikatory-oko (дата обращения: 31.01.2024).
Литература	- Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии, Санкт-Петербург: Речь, 2004; - Антипов В. В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям, Москва: ВЛАДОС, 2002; - Барканова А.В. Активное социально-психологическое обучение, Красноярск: Литаран, 2008; - Бодров В. А. Психологический стресс. Развитие и преодоление: учебное пособие, Москва: Пер Сэ, 2006; - Вачков И.В. "Психология тренинговой работы", Москва: «Эксмо», 2007; - Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник Костромского государственного университета. – 2013. – Т. 19, № 5. – С. 184-188. - Купер К. Л., Дэйв Филипп Дж., О'Драйсколл Майкл П, Эмоциональный стресс при работе в экстремальных условиях, Москва: Медицина, 1976; - Одинцова М.А. Психология жизнестойкости / М.А. Одинцова. – Москва : Флинта, 2015. – 201 с. - Попова Т. А. Эмоциональное выгорание, стресс и совладающее поведение в педагогической деятельности, Пермь: Изд-во ПГГПУ, 2013; - 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. - 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. - Селье, г., Стресс без дистресса, Москва: Прогресс, 1979 - Суворова О.В. Магическое мышление как копинг-стратегия личности: социокультурный и онтогенетический аспекты / О.В. Суворова, П.П.

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