

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании Педагогического
Совета от «12» января 2026 г.
Протокол № 2

«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор АНО ДПО «МИРО»
А.А. Чесноков
«12» января 2026 г.

**Дополнительная профессиональная программа повышения
квалификации
«Когнитивно-поведенческая терапия эмоциональных
расстройств для коучей физических лиц»**

**Форма обучения: заочная с применением дистанционных образовательных
технологий**

Трудоемкость программы: 72 ч.

г. Москва
2026 г.

Контур Криpto

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 13.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5

срок действия

03.03.2025 - 03.06.2026

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовые основы разработки программы

Программа повышения квалификации «**Когнитивно-поведенческая терапия эмоциональных расстройств для коучей физических лиц**» как комплекс нормативно-методической документации, регламентирующей содержание, организацию и оценку качества подготовки слушателей направлена на удовлетворение образовательных и профессиональных потребностей, профессиональное развитие человека, обеспечение соответствия его квалификации имеющимся условиям профессиональной деятельности и социальной среды.

Программа повышения квалификации «**Когнитивно-поведенческая терапия эмоциональных расстройств для коучей физических лиц**» предназначена для повышения квалификации коучей физических лиц, осуществляющих свою деятельность в области психологического консультирования, разработана на основании установленных квалификационных требований, а также требований профессионального стандарта.

Нормативно-правовую основу разработки программы повышения квалификации «**Когнитивно-поведенческая терапия эмоциональных расстройств для коучей физических лиц**» (далее - программа) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция);

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 4 апреля 2022 г. № 197н «Об утверждении профессионального стандарта «Консультант в области управления персоналом»;

- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (последняя редакция);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 24.03.2025 № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- Методические рекомендации по итоговой аттестации при реализации дополнительных профессиональных программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 30.03.2015 № АК-821/06 «О направлении методических рекомендаций по итоговой аттестации слушателей»).

1.2.Общие положения

Программа включает в себя: пояснительную записку, требования к результатам освоения программы, учебный план, календарный график учебного процесса, рабочую программу ПМ, требования к условиям ее реализации (организационно-педагогические, кадровые, информационно-методические и материально-технические требования), систему

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 13.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

оценки результатов освоения программы, учебно-методические материалы, обеспечивающие ее реализацию.

Цель реализации программы повышения квалификации: получение знаний и умений, овладение практическими умениями и навыками обеспечивающими совершенствование профессиональных компетенций коучей физических лиц.

Задачи обучения:

1. Содействие приобретению обучающимися теоретических знаний об эмоциональном интеллекте и его значении в когнитивно-поведенческой психотерапии.
2. Содействие приобретению обучающимися теоретических знаний когнитивно-поведенческой терапии в деятельности психолога.
3. Способствовать формированию у обучающихся умений и навыков, необходимых в использовании техник когнитивно-поведенческого подхода в решении эмоциональных проблем детей и взрослых.

Форма обучения: заочная с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Трудоемкость программы: 72 ч.

Сроки освоения программы определяются договором об оказании образовательных услуг.

Категория слушателей – лица работающие или планирующие работать коучами физических лиц.

Требования к уровню образования слушателей: к освоению программы повышения квалификации допускаются:

- 1) лица, имеющие высшее образование (бакалавриат, специалитет, магистратура) по профилю деятельности;
- 2) лица имеющие, высшее образование (бакалавриат, специалитет, магистратура) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки в области, соответствующей виду профессиональной деятельности, для непрофильного образования.

Форма итоговой аттестации: дифференцированный зачет.

По результатам освоения программы в случае успешного прохождения итоговой аттестации слушателю выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 13.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

2.1 Область профессиональной деятельности слушателя, прошедшего обучение по программе повышения квалификации для выполнения нового вида профессиональной деятельности, включает:

- социально-психологическое сопровождение и помочь для определения потребностей физического лица, консультирование физических лиц в области жизненных целей и задач, определение критериев достижения результатов.

2.2 Наименование вида профессиональной деятельности выпускника:

- Консультирование физических лиц в области жизненных целей и задач, определение критериев достижения результатов.

2.3 Основная цель вида профессиональной деятельности:

- Обеспечение повышения эффективности деятельности физических лиц и посредством оказания профессиональных консультационных услуг в области жизненных целей и задач, определение критериев достижения результатов

2.4 Характеристика компетенций, подлежащих совершенствованию в результате освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Когнитивно-поведенческая терапия эмоциональных расстройств для коучей физических лиц»

№	Компетенции	Код компетенции
Профессиональные компетенции		
1	Способен проводить программы коучинга для индивидуальных клиентов в контексте их жизненных задач	ПК-1
2	Способен выявлять и ставить цели развития для достижения заявляемых клиентом коучинга жизненных целей и задач, определение критериев достижения результатов	ПК-2
3	Способен организовывать деятельность клиента коучинга по анализу текущей ситуации, определению препятствий и возможностей, поиску внутренних и внешних ресурсов, и выбору путей достижения желаемых результатов	ПК-3

В результате освоения программы повышения квалификации «Когнитивно-поведенческая терапия эмоциональных расстройств для коучей физических лиц» слушатель должен:

знать:

- основные критерии и возрастные нормы стадий и видов психического развития;
- особенности поведения и деятельности человека с учетом его возрастных, этнических и гендерных характеристик;

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 13.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

- основы когнитивно-поведенческой терапии в психологическом консультировании.

уметь:

- подбирать и применять методики когнитивно-поведенческой терапии в работе с детьми с эмоционально-когнитивными расстройствами;
- проводить коррекционно-развивающие мероприятия в соответствии с планом индивидуальной коррекционной работы на основе современных методик, форм и методов когнитивно-поведенческой терапии.

АНО ДПО "МИРО"

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 13.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5

срок действия

03.03.2025 - 03.06.2026

3.Учебный план

3.1 Учебный план программы повышения квалификации «Когнитивно-поведенческая терапия эмоциональных расстройств для коучей физических лиц»

Наименование модулей	Количество часов				Форма аттестации	Код формирующей компетенции (ее части)
	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельной работы		
ПМ «Когнитивно-поведенческая терапия эмоциональных расстройств для коучей физических лиц»	70	18	22	30	Недиф. зачет	ПК-1, ПК-2, ПК-3
Итоговая аттестация	2	-	2	-	Диф. зачет	
Итого	72	18	24	30		

3.2 Учебно-тематический план

Наименование модулей, разделов	Количество часов				Форма аттестации
	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельной работы	
ПМ «Когнитивно-поведенческая терапия эмоциональных расстройств для коучей физических лиц»	70	18	22	30	Зачет
Раздел 1. Когнитивно-поведенческая терапия в психологическом консультировании	28	8	8	12	-
Раздел 2. Техники когнитивно-поведенческого подхода в решении эмоциональных проблем	40	10	12	18	-
Промежуточная аттестация по ПМ	2	-	2	-	Зачет
Итоговая аттестация	2	-	2	-	Диф. зачет
Итого	72	18	24	30	

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 13.02.2026

владелец

серийный номер
срок действия

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

3.3 Календарный учебный график

Трудоемкость программы: 72 ч.

№ п/п	Наименование модуля	Вид подготовки	Порядковые номера недель				Итого часов
			1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
1.	ПМ «Когнитивно-поведенческая терапия эмоциональных расстройств для коучей физических лиц»	Лекционные и практические занятия	10	10	10	10	40
		Самостоятельная работа	8	8	8	6	30
2.	Итоговая аттестация					2	2
Итого часов:							72

Контур Криpto

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 13.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

4. Требования к условиям реализации программы

4.1. Организационно-педагогические условия

- Наличие электронных кабинетов для теоретического обучения;
- Наличие СДО;
- Соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям слушателей;
- Продолжительность учебного часа теоретических занятий должна составлять 1 академический час (45 минут).

4.2. Требования к кадровому обеспечению программы

Педагогические работники, реализующие программу должны удовлетворять квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках по соответствующим должностям и (или) профессиональных стандартах.

Требования к квалификации преподавателя: высшее профессиональное образование и стаж работы в образовательном учреждении не менее 1 года, при наличии послевузовского профессионального образования (аспирантура, ординатура, адъюнктура) или ученой степени кандидата наук – без предъявления требований к стажу работы.

Требования к квалификации старшего преподавателя: Высшее профессиональное образование и стаж научно-педагогической работы не менее 3 лет, при наличии ученой степени кандидата наук стаж научно-педагогической работы не менее 1 года.

4.3. Информационно-методические условия реализации программы

- учебный план,
- календарный учебный график;
- рабочая программа ПМ;
- методические материалы и контрольно-оценочные средства.

4.4. Материально-технические условия реализации программы.

Реализация программы ПМ предполагает наличие электронного кабинета для теоретических и практических занятий.

Составными элементами электронной информационно-образовательной среды образовательной организации являются:

- внешние электронные библиотечные системы (ЭБС);
- автоматизированное рабочее место (АРМ) преподавателя;
- платформа для онлайн-занятий «МТС Линк»;
- система дистанционного обучения (СДО) «Дефектология Проф. Видео»;
- официальный сайт образовательной организации;
- справочно-правовая система «Гарант»;

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 13.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5

срок действия

03.03.2025 - 03.06.2026

- иные компоненты, необходимые для организации учебного процесса и взаимодействия компонентов электронной информационно-образовательной среды.

Для обучающихся организуется авторизованный доступ посредством регистрации в личном кабинете.

Программно-информационное обеспечение электронного обучения в АНО ДПО «МИРО» осуществляется через СДО «Дефектология Проф. Видео», которая предлагает разнообразные способы представления учебного материала, проверки знаний и контроля успеваемости, с учетом актуальных обновлений и программных дополнений, обеспечивающую разработку и комплексное использование электронных курсов и их элементов (<https://www.defectologiya.pro/>).

Использование компонентов ЭИОС (СДО «Дефектология Проф. Видео» и платформы «МТС Линк») при реализации дистанционных образовательных технологий обеспечивает: хранение, обновление и систематизацию учебно-методических ресурсов; организацию и информационную поддержку учебно-воспитательного процесса; взаимодействие участников; мониторинг хода учебного процесса.

Слушатель имеет возможность оперативного обмена информацией с преподавателями, обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам.

Реализация дополнительной профессиональной программы с применением ДОТ осуществляется с использованием платформы для онлайн-занятий «МТС Линк» и среды электронного обучения «Дефектология Проф. Видео» и предполагает следующие виды учебных занятий, проводимые при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников: лекции и занятия лекционного типа, семинары и занятия семинарского типа; групповые консультации; индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

Текущий контроль знаний, промежуточная и итоговая аттестация при реализации дополнительной профессиональной программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся АНО ДПО «МИРО», Положением об итоговой аттестации обучающихся по дополнительным профессиональным программам АНО ДПО «МИРО».

4.5. Информационно-методическое обеспечение программы

Слушатели имеют возможность широкого доступа к электронным информационно-методическим материалам и электронному библиотечному фонду.

Основная литература:

1. Залевский, Г. В. Когнитивно-поведенческая психотерапия: учебник для вузов / Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина, В. Г. Залевский. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11802-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566573>

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 13.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

2. Камалетдинова, З. Ф. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход : учебник для вузов / З. Ф. Камалетдинова, Н. В. Антонова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08880-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565125>

3. Ромек, В. Г. Поведенческая психотерапия: учебник для вузов / В. Г. Ромек. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05738-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563872>

4. Савинков, С. Н. Когнитивно-поведенческий подход в психологическом консультировании : учебник для вузов / С. Н. Савинков. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 169 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20441-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569290>

5. Эмоционально-волевая сфера личности: учебник для вузов / М. В. Чумаков. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 106 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13994-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567710>

Дополнительная литература:

1. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566851>

2. Либина, Е. В. Психология совладания: учебное пособие для вузов / Е. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566400>

3. Общепсихологический практикум: учебник для вузов / под редакцией В. В. Рубцова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 675 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16743-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560325>

4. Циркин, В. И. Нейрофизиология: основы психофизиологии: учебник для вузов / В. И. Циркин, С. И. Трухина, А. Н. Трухин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 576 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20180-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557696>

Периодические издания

1. Ибраева А. Т. Когнитивно поведенческая терапия у пациентов с хронической головной болью // Вестник науки. 2024. №5 (74). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivno-povedencheskaya-terapiya-u-patsientov-s-hronicheskoy-golovnoy-bolyu>

2. Кулябина О. В., Кулябин А. В. Методы, приемы когнитивно-поведенческой терапии и ее эффективность в психологическом консультировании // Теория и практика современной науки. 2024. №3 (105). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-priemy-kognitivno-povedencheskoy-terapii-i-ee-effektivnost-v-psihologicheskem-konsultirovaniyu>

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. <https://edu.ru/> Федеральный портал «Российское образование»
2. <https://web.archive.org/web/20191121151247/http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР): коллекция электронных образовательных ресурсов для всех уровней и ступеней образования
3. <https://urait.ru/> образовательная платформа «Юрайт»
4. <https://www.garant.ru/> Справочная-правовая система «Гарант».
5. <http://psychology.net.ru/> База профессиональных данных «Мир психологии»
6. <http://gramota.ru/> Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ
7. <https://minobrnauki.gov.ru/> Министерство науки и высшего образования РФ
8. <https://cyberleninka.ru/> – Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
9. <https://web.archive.org/web/20191122092928/http://window.edu.ru/> – информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 13.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5

срок действия

03.03.2025 - 03.06.2026

5.СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1 Контроль и оценка достижений слушателей

Контроль и оценка достижений включает: текущий контроль результатов образовательной деятельности, промежуточную аттестацию по профессиональному модулю и итоговую аттестацию.

Промежуточный контроль является контрольной точкой по завершению освоения ПМ.

Основной формой промежуточной аттестации по ПМ является недифференцированный зачет.

Оценка, полученная на зачете, заносится в зачетно-экзаменационную ведомость (в том числе и неудовлетворительная).

5.2 Организация итоговой аттестации выпускников

Итоговая аттестация по дополнительной профессиональной программе **ПК «Когнитивно-поведенческая терапия эмоциональных расстройств для коучей физических лиц»** - проводится в виде дифференцированного зачета в форме тестирования.

Для подготовки к тестированию в начале освоения программы повышения квалификации слушатели получают примерный перечень вопросов к зачету. Преподаватель по результатам тестирования выставляет оценку по четырехбалльной системе в зачетно-экзаменационную ведомость (в том числе и неудовлетворительную).

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 13.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ ПРОГРАММЫ

Учебно-методические материалы представлены:

- рабочая программа ПМ,
- методическими рекомендациями по организации работы слушателей,
- материалами (фонд оценочных средств) для проведения промежуточной и итоговой аттестации слушателей.

АНО ДПО "МИРО"

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 13.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5

срок действия

03.03.2025 - 03.06.2026

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

профессионального модуля (ПМ) «Когнитивно-поведенческая терапия эмоциональных расстройств для коучей физических лиц»

1. Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи ПМ, требования к результатам освоения

Цель реализации программы повышения квалификации: получение знаний и умений, овладение практическими умениями и навыками обеспечивающими совершенствование профессиональных компетенций коучей физических лиц.

Задачи обучения:

1. Содействие приобретению обучающимися теоретических знаний об эмоциональном интеллекте и его значении в когнитивно-поведенческой психотерапии.
2. Содействие приобретению обучающимися теоретических знаний когнитивно-поведенческой терапии в деятельности психолога.
3. Способствовать формированию у обучающихся умений и навыков, необходимых в использовании техник когнитивно-поведенческого подхода в решении эмоциональных проблем детей и взрослых.

В результате освоения ПМ «Когнитивно-поведенческая терапия эмоциональных расстройств для коучей физических лиц» слушатель должен:

знать:

- основные критерии и возрастные нормы стадий и видов психического развития;
- особенности поведения и деятельности человека с учетом его возрастных, этнических и гендерных характеристик;
- основы когнитивно-поведенческой терапии в психологическом консультировании.

уметь:

- подбирать и применять методики когнитивно-поведенческой терапии в работе с детьми с эмоционально-когнитивными расстройствами;
- проводить коррекционно-развивающие мероприятия в соответствии с планом индивидуальной коррекционной работы на основе современных методик, форм и методов когнитивно-поведенческой терапии.

Код компетенции (ее части), подлежащей совершенствованию: ПК-1, ПК-2, ПК-3.

1.2 Рекомендуемое количество часов на освоение программы ПМ:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 70 часов, в том числе:

обязательной лекционной и практической учебной нагрузки обучающегося – 40 часа;

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 13.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5

срок действия

03.03.2025 - 03.06.2026

самостоятельной работы обучающегося – 30 часов.

1.3 Учебно-тематический план и содержание ПМ

Наименование разделов ПМ	Содержание учебного материала	Объем часов		
		ЛК	ПЗ	СР
1	2	3	4	5
Раздел 1. Когнитивно-поведенческая терапия в психологическом консультировании	1.1 Когнитивно-поведенческая терапия в деятельности психолога 1.2 Основные принципы и инструменты когнитивно-поведенческой терапии	8	8	12
Раздел 2. Техники когнитивно-поведенческого подхода в решении эмоциональных проблем	2.1 Эмоциональный интеллект и его значение в когнитивно-поведенческой психотерапии 2.2 Терапия эмоциональных схем: патогенные и противоречивые переживания 2.3 Техники работы с содержанием эмоций	10	12	18
зачет	Выполнение тестовых заданий	2		
Всего по ПМ		70		

1.4. Условия реализации ПМ

Реализация программы ПМ предполагает наличие электронного кабинета для теоретических и практических занятий.

Составными элементами электронной информационно-образовательной среды образовательной организации являются:

- внешние электронные библиотечные системы (ЭБС);
- автоматизированное рабочее место (АРМ) преподавателя;
- платформа для онлайн-занятий «МТС Линк»;
- система дистанционного обучения (СДО) «Дефектология Проф. Видео»;
- официальный сайт образовательной организации;
- справочно-правовая система «Гарант»;
- иные компоненты, необходимые для организации учебного процесса и взаимодействия компонентов электронной информационно-образовательной среды.

Для обучающихся организуется авторизованный доступ посредством регистрации в личном кабинете.

Программно-информационное обеспечение электронного обучения в АНО ДПО «МИРО» осуществляется через СДО «Дефектология Проф. Видео», которая предлагает разнообразные способы представления учебного материала, проверки знаний и контроля

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 13.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

успеваемости, с учетом актуальных обновлений и программных дополнений, обеспечивающую разработку и комплексное использование электронных курсов и их элементов (<https://www.defectologiya.pro/>).

Использование компонентов ЭИОС (СДО «Дефектология Проф. Видео» и платформы «МТС Линк») при реализации дистанционных образовательных технологий обеспечивает: хранение, обновление и систематизацию учебно-методических ресурсов; организацию и информационную поддержку учебно-воспитательного процесса; взаимодействие участников; мониторинг хода учебного процесса.

Слушатель имеет возможность оперативного обмена информацией с преподавателями, обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам.

Реализация дополнительной профессиональной программы с применением ДОТ осуществляется с использованием платформы для онлайн-занятий «МТС Линк» и среды электронного обучения «Дефектология Проф. Видео» и предполагает следующие виды учебных занятий, проводимые при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников: лекции и занятия лекционного типа, семинары и занятия семинарского типа; групповые консультации; индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

Текущий контроль знаний, промежуточная и итоговая аттестация при реализации дополнительной профессиональной программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся АНО ДПО «МИРО», Положением об итоговой аттестации обучающихся по дополнительным профессиональным программам АНО ДПО «МИРО».

1.5. Информационно-методическое обеспечение программы

Основная литература:

1. Залевский, Г. В. Когнитивно-поведенческая психотерапия: учебник для вузов / Г. В. Залевский, Ю. В. Кузьмина, В. Г. Залевский. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11802-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566573>
2. Камалетдинова, З. Ф. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход : учебник для вузов / З. Ф. Камалетдинова, Н. В. Антонова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08880-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565125>
3. Ромек, В. Г. Поведенческая психотерапия: учебник для вузов / В. Г. Ромек. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05738-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563872>

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 13.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

4. Савинков, С. Н. Когнитивно-поведенческий подход в психологическом консультировании : учебник для вузов / С. Н. Савинков. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 169 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20441-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569290>

5. Эмоционально-волевая сфера личности: учебник для вузов / М. В. Чумаков. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 106 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13994-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567710>

Дополнительная литература:

1. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566851>

2. Либина, Е. В. Психология совладания: учебное пособие для вузов / Е. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566400>

3. Общепсихологический практикум: учебник для вузов / под редакцией В. В. Рубцова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 675 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16743-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560325>

4. Циркин, В. И. Нейрофизиология: основы психофизиологии: учебник для вузов / В. И. Циркин, С. И. Трухина, А. Н. Трухин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 576 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20180-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557696>

Периодические издания

1. Ибраева А. Т. Когнитивно поведенческая терапия у пациентов с хронической головной болью // Вестник науки. 2024. №5 (74). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivno-povedencheskaya-terapiya-u-patsientov-s-hronicheskoy-golovnoy-bolyu>

2. Кулябина О. В., Кулябин А. В. Методы, приемы когнитивно-поведенческой терапии и ее эффективность в психологическом консультировании // Теория и практика современной науки. 2024. №3 (105). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-priemy-kognitivno-povedencheskoy-terapii-i-ee-effektivnost-v-psihologicheskem-konsultirovani>

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. <https://edu.ru/> Федеральный портал «Российское образование»
2. <https://web.archive.org/web/20191121151247/http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР): коллекция электронных

образовательных ресурсов для всех уровней и ступеней образования

3. <https://urait.ru/> образовательная платформа «Юрайт»
4. <https://www.garant.ru/> Справочная-правовая система «Гарант».
5. <http://psychology.net.ru/> База профессиональных данных «Мир психологии»
6. <http://gramota.ru/> Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ
7. <https://minobrnauki.gov.ru/> Министерство науки и высшего образования РФ
8. <https://cyberleninka.ru/> – Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
9. <https://web.archive.org/web/20191122092928/http://window.edu.ru/> – информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

Контроль и оценка результатов освоения ПМ

Контроль и оценка результатов освоения модуля осуществляется преподавателем в процессе тестирования.

Оценка качества освоения программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения модуля в форме недифференцированного зачета в виде тестирования.

Результаты освоения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- основные критерии и возрастные нормы стадий и видов психического развития;- особенности поведения и деятельности человека с учетом его возрастных, этнических и гендерных характеристик;- основы когнитивно-поведенческой терапии в психологическом консультировании. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- подбирать и применять методики когнитивно-поведенческой терапии в работе с детьми с эмоционально-когнитивными расстройствами;- проводить коррекционно-развивающие мероприятия в соответствии с планом индивидуальной коррекционной работы на основе современных методик, форм и методов когнитивно-поведенческой терапии.	Экспертная оценка тестовых заданий, недифференцированный зачет

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 13.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5

срок действия

03.03.2025 - 03.06.2026

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контрольно-оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме недифференцированного зачета по ПМ «Когнитивно-поведенческая терапия эмоциональных расстройств для коучей физических лиц»

Промежуточная аттестация по ПМ «Когнитивно-поведенческая терапия эмоциональных расстройств для коучей физических лиц» проводится в виде недифференцированного зачета в форме тестирования.

Примеры тестовых заданий

ВЫБЕРИТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ ИЗ 3 ВАРИАНТОВ

1. Теоретической основой поведенческой психотерапии является psychology:

- A. позитивизма
- Б. бихевиоризма**
- B. гуманизма

2. Автор метода «Рационально-эмоциональная поведенческая терапия»:

- A. Д. Шварц
- Б. А. Эллис**
- B. А. Бек

3. КПТ в своей теории опирается на понятие:

- A. вытеснения
- B. сопротивления
- В. научения**

4. КТП выполняет функцию:

- A. лечения и реабилитации
- Б. профилактики и частично развития**
- B. лечения и частично реабилитации

5. В какой временной промежуток, А.Бэк, А. Эллис и Дж. Келли объединили идеи когнитивного и поведенческого направлений:

- А. 1950-1960**
- B. 1903-1916
- B. 1920-1933

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 13.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5

срок действия

03.03.2025 - 03.06.2026

6. Укажите правильную расшифровку схемы А-В-С:

- А. А-активация, В-суждения, С-последствия**
- Б. А-активация, В-деятельность, С-последствия
- В. А-суждение, В-деятельность, С-последствия

7. Какие когнитивные процессы формируют двухуровневую систему, предложенную

А. Бэком:

- А. структурные и динамические**
- Б. первичные и вторичные
- В. поведенческие и аффективные

8. Краткосрочный метод психотерапии направлен на:

А. решение и воздействие на конкретную ситуацию или симптом, без длительного анализа и «копания» в прошлом

- Б. позволяет взять под контроль свои эмоциональные реакции
- В. установление партнерского взаимодействия

9. КПТ придерживается основных трех положений, говорящих о том, что (выделите лишнее):

А. наши мысли влияют на эмоции и чувства, наше поведение и физиологические реакции (общее самочувствие)

Б. смена неадаптивных на адаптивные мысли улучшает работоспособность человека

В. каждый человек может понять свои мысли, проработать их и прийти к изменениям

10. Управление эмоциями и влияние на эмоции других людей предполагает:

А. регуляцию эмоций

Б. гипноз

В. НЛП (нейролингвистическое программирование)

Критерии оценки тестового контроля

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений балл (отметка)
Более 20%	Зачтено
Менее 20%	Не зачтено

9. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контрольно-оценочные средства для проведения итоговой аттестации в форме дифференцированного зачета

Итоговая аттестация по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «**Когнитивно-поведенческая терапия эмоциональных расстройств для коучей физических лиц**» проводится в виде дифференцированного зачета в форме тестирования.

Для подготовки к тестированию в начале освоения программы повышения квалификации слушатели получают примерный перечень вопросов к зачету. Преподаватель по результатам тестирования выставляет оценку по четырехбалльной системе в зачетно-экзаменационную ведомость.

Примеры тестовых заданий

ВЫБЕРИТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ ИЗ 3 ВАРИАНТОВ

1. Для человека, проходящего терапию через КПТ подход важно:

А уметь анализировать проблемное поведение

Б. учиться и практиковать техники саморегуляции и релаксации

В. подводить резюме и итоги проведенного занятия

2. Когнитивная перестройка - этот метод:

А. используется для преодоления фобий и тревожных состояний путем постепенного привыкания к страшным ситуациям или объектам

Б. заключается в идентификации негативных и деструктивных мыслей у клиента, а затем в их переоценке и замене на более адекватные и позитивные убеждения

В. помогает клиенту определить четкие цели и стратегии их достижения, что способствует мотивации и продвижению к изменениям

3. Обучение стратегиям саморегуляции включает в себя (выделите лишнее):

А. обучение клиентов навыкам управления стрессом

Б. обучение клиентов навыкам снятия напряжения и контроля над своими эмоциями

В. обучение клиентов навыкам релаксации

4. Видами эмоциональных состояний являются:

А. ощущение, восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь

Б. тревога, стресс, фрустрация, аффект, гнев, удивление, радость

В. потребности, темперамент, характер, способности, чувства, воля, мотивация

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 13.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5

срок действия

03.03.2025 - 03.06.2026

5. Основные принципы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) описаны в книге:

А. Джудит Бек «Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям»

Б. Кнаус Уильям Дж. «Когнитивно-поведенческая терапия тревоги. Пошаговая программа»

В. Федоренко П. А.; Качай И. «Когнитивно-поведенческая терапия всё по полочкам»

6. Один из принципов КПТ «Изучение и осознание собственных мыслей» направлен на:

А. оказание помощи пациенту осознать негативные мысли и убеждения

Б. изменение у пациента поведенческих привычек

В. улучшение понимания пациентом эмоций

7. Когнитивно-поведенческая психотерапия (КПТ) — это:

А. форма психотерапии, объединяющая в себе техники когнитивной и поведенческой терапии

Б. способность распознавать собственные эмоции, понимать их и управлять ими

В. психотерапевтический подход, фокусирующийся на изучении и изменении нежелательных поведенческих паттернов

8. Важными аспектами в инструментах КПТ являются:

А. повестка, обратная связь, домашнее задание

Б. формулировка цели, определение круга задач, выявление проблем

В. установление контакта, диагностика, работа с проблемой

9. Идентификация эмоций представляет собой (выделите лишнее):

А. совокупность способностей распознавать эмоции у себя и у других людей по мимике, жестам, внешнему виду, походке, поведению, голосу

Б. наблюдательность, способность понимать чувства окружающих и анализировать собственные переживания в процессе общения

В. воспринимать эмоциональный контент в среде, изобразительном искусстве и музыке

10. Для того, чтобы понять, как эмоции влияют на наше тело, можно выполнить упражнение:

А. «Где живет эмоция?»

Б. «Взгляд со стороны»

В. «Ступеньки»

11. В модели ТЭС предпринимается попытка:

А определить наиболее подходящие и функциональные стратегии и решения проблемы

Контур Крипто

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 13.02.2026

серийный номер

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5

срок действия

03.03.2025 - 03.06.2026

Б. нормализовать сложные эмоции, такие как ревность, зависть, гнев и тревога

В. размышления о собственных эмоциях и эмоциях других людей

12. Терапия эмоциональных схем начинается на первой сессии с:

А. выявления у пациента представлений об эмоциях

Б. эмоциональной социализации пациента

В. первичной оценки пациента и интервью

13. Не относится к когнитивным искажениям:

А. мышление по типу: «Все-или-ничего»

Б. чтение чужих мыслей

В. автоматическая мысль

14. Проработать эмоции спектра злости, гнева, обиды, досады можно, используя метод:

А. «Сознательного расслабления»

Б. «Классификация изображений предметов»

В. «Волевых проявлений»

15. Последствия того или иного поведения, которые вызывают у человека позитивные эмоции:

А. селективное абстрагирование

Б. персонификация

В. позитивное подкрепление

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений балл (отметка)
80-100%	5
50-79%	4
20-49%	3
менее 20%	2

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Самостоятельная работа слушателей проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний слушателей;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности слушателей: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Вид работы: Изучение и конспектирование нормативных документов и теоретического материала по темам.

Хорошо составленный конспект помогает усвоить материал. В конспекте кратко излагается основная сущность нормативных документов, теоретических материалов, приводятся необходимые обоснования, схемы, и т.п. Конспект целесообразно составлять целиком на тему. При этом имеется возможность всегда дополнять составленный конспект выписками из журналов, газет, статей, новых нормативных актов, брошюра по обмену опытом, данных из Интернета и других источников.

Этапы работы с конспектом:

1. Первичное ознакомление с материалом изучаемой темы по тексту нормативного документа или учебника.
2. Выделение главного в изучаемом материале, составление обычных кратких записей.
3. Подбор к данному тексту опорных сигналов в виде отдельных слов, определённых знаков, схем.
4. Продумывание схематического способа кодирования знаний, использование различного шрифта и т.д.
5. Составление опорного конспекта.

Контур Криpto

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 13.02.2026

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

серийный номер

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5

срок действия

03.03.2025 - 03.06.2026