

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.05.2026 14:45:19
Уникальный программный ключ:
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»**

Филологический факультет

(наименование основного учебного подразделения (ОУП) – разработчика ОП ВО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПРАКТИКУМ ПО КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:

37.05.01 КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):

КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Практикум по когнитивно-поведенческой терапии» входит в программу специалитета «Клиническая психология. Психология здоровья» по направлению 37.05.01 «Клиническая психология» и изучается в 11 семестре 6 курса. Дисциплину реализует Кафедра психологии и педагогики. Дисциплина состоит из 1 раздела и 7 тем и направлена на изучение теоретических основ когнитивно-поведенческой терапии.

Целью освоения дисциплины является формирование представлений о современных проблемах теоретической и прикладной психологии в отечественной и зарубежной науке и производстве.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Практикум по когнитивно-поведенческой терапии» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
ПК-2	Способен проводить психологическое вмешательство с использованием индивидуальных, групповых и семейных методов психологического консультирования	ПК-2.3 Проводит психологическое консультирование населения с целью выявления индивидуальнопсихологических, социальнопсихологических и иных факторов риска дезадаптации, первичной и вторичной профилактики нервнопсихических и психосоматических расстройств и нарушений поведения;
ПК-3	Способен проводить психологическое вмешательство с использованием индивидуальных, групповых и семейных методов психотерапии	ПК-3.1 Определяет цели, задачи и разрабатывает программы психотерапии в соответствии с задачами психологической профилактики, лечения и коррекции, реабилитации, психологического (психического) развития взрослых и детей в норме и при нарушениях;

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Практикум по когнитивно-поведенческой терапии» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы высшего образования.

В рамках образовательной программы высшего образования обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Практикум по когнитивно-поведенческой терапии».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
ПК-2	Способен проводить психологическое вмешательство с использованием индивидуальных, групповых и семейных методов психологического консультирования	Производственная практика под супервизией; Психическое, сексуальное и репродуктивное здоровье; Психология сексуальности; Психосоматика; Введение в психологию семьи и семейное консультирование; Экология детства**; Тренинг детско-родительских взаимодействий**; Патопсихология;	

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
		Практикум по психосоматике; Психологическая супервизия; Клиническая психология; Реабилитация детей и подростков с психическими расстройствами**; Профилактика психических расстройств детей и подростков**; Дистантное консультирование**; Гештальт-терапия**; Психодрама**; Психологическая помощь больным с нейромышечными заболеваниями**; Психологическая помощь инвалидам детства и членам их семей**;	
ПК-3	Способен проводить психологическое вмешательство с использованием индивидуальных, групповых и семейных методов психотерапии	Психотерапия; Патопсихология; Психологическая помощь взрослым и детям с психическими заболеваниями; Психологическая супервизия; Психологическая помощь больным с нейромышечными заболеваниями**; Психологическая помощь инвалидам детства и членам их семей**; Реабилитация детей и подростков с психическими расстройствами**; Профилактика психических расстройств детей и подростков**; Практикум по психотерапии; Гештальт-терапия**; Введение в профессию; Производственная практика под супервизией;	

* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

** - элективные дисциплины /практики

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Практикум по когнитивно-поведенческой терапии» составляет «2» зачетные единицы.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очной формы обучения.

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.		Семестр(-ы)
			11
Контактная работа, ак.ч	28		28
Лекции (ЛК)	0		0
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	28		28
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	26		26
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	18		18
Общая трудоемкость дисциплины ак.ч.	ак.ч.	72	72
	зач.ед.	2	2

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы*

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы		Содержание темы	Вид учебной работы*
Раздел 1	Введение в практику КПТ	1.1	Основы работы с мыслями	Студенты осваивают когнитивную модель как научно обоснованный подход к пониманию психических расстройств через связь «ситуация — мысль — эмоция — поведение». Разбирается структура КПТ-сессии. Вводится понятие «терапевтического альянса через эмпиризм» и концепция совместного исследования вместо директивного обучения.	СЗ
		1.2	Выявление автоматических мыслей	Тема посвящена технике «ловли» автоматических мыслей (АМ) — быстрых, неотрефлексированных интерпретаций, возникающих между ситуацией и реакцией. Отрабатываются методы: «стрела вниз» для разворачивания цепочки АМ, вопрос «Что сейчас только что промелькнуло в голове?» и дневник мыслей. Уделяется внимание дифференциации АМ от навязчивых образов и телесных ощущений.	СЗ
		1.3	Распознавание когнитивных искажений	Систематизируются типичные систематические ошибки мышления (катастрофизация, чтение мыслей, дихотомическое мышление, эмоциональное обоснование и др.). Студенты учатся не просто называть искажение, а объяснять клиенту, как именно это искажение поддерживает дисфункциональный цикл. Отрабатывается техника «Сократовского диалога на выявление искажения».	СЗ
		1.4	Техники изменения дезадаптивных мыслей	Фокус на поведенческих экспериментах как самом мощном инструменте проверки автоматических мыслей на реальности. Отрабатывается дизайн гипотезы («Если я сделаю X, то случится Y»), создание безопасного эксперимента и анализрезультатов (подтверждение/опровержение). Изучаются техники «декатастрофизации» и «переоценки вероятности». Уделяется внимание тому, как превращать домашнее задание из формальности в проверяемую эмпирическую гипотезу.	СЗ
		1.5	Выявление эмоций и поведение	Эмоции, как «терапевтический компас». Регистрация эмоций как способ выявления дисфункциональных мыслей. Различение эмоции и мысли. Ключевой навык — описывать эмоции одним словом, а мысли — целым предложением. Количественная оценка выраженности эмоции. Работа с «телеграфными» формулировками, для получения доступа к истинной мысли.	СЗ
		1.6	Работа с промежуточными убеждениями	Выявление промежуточных убеждений (правил, долженствований, предположения) - моста между АМ и глубинными схемами. Студенты учатся выявлять их через анализ повторяющихся тем в АМ. Отрабатывается техника переформулирования ригидных правил в гибкие предпочтения. Проводится анализ функции убеждения: как именно это правило помогало клиенту выживать в прошлом.	СЗ
		1.7	Работа с глубинными убеждениями	Глубинные убеждения (схемы), как глобальные, безусловные представления о себе, других и мире. Рассматривается техника «вертикальной стрелы» для перехода от АМ к схеме и метод «поведенческого континуума» (оценка от 0 до 100 вместо дихотомии). Отрабатываются когнитивные методы изменения схем: создание контр-аргументов (карточка новых убеждений), исторический тест (переоценка доказательств из детства) и поведенческие эксперименты на уровне идентичности.	СЗ

* - заполняется только по ОЧНОЙ форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – практические/семинарские занятия.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
Семинарская	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций.	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект специализированной мебели; технические средства: Моноблок Lenovo V510z 23" Full HD i5 6400T/8Gb/1Tb/DVDRW/Windows 10 Professional 64/MP1/ВТ/клавиатура/мышь/Сам/тёмно-серый, имеется выход в интернет, аудиосистема, проектор Epson EB-955W, экран моторизованный. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/Office 365, Teams).
Для самостоятельной работы	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (может использоваться для проведения семинарских занятий и консультаций), оснащенная комплектом специализированной мебели и компьютерами с доступом в ЭИОС.	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект специализированной мебели, переносной комплект техники: Ноутбук NB IP320-15IKBA LENOVO, проектор BenQ MX532. Экран моторизованный. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/Office 365, Teams).

* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся указывается **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Асмолов А.Г. Психология личности. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
2. Бек А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. - СПб.: Питер, 2018. – 258 с.
3. 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, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11802-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587781>
4. Камалетдинова, З. Ф. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход : учебник для вузов / З. Ф. Камалетдинова, Н. В. Антонова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08880-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586785> (дата обращения: 27.04.2026).
5. Ковпак Д. В. Депрессия - СПб.: Питер, 2015. – 250 с.
6. Ковпак Д.В. Страх..Тревога..Фобия...Вы можете справиться! - СПб.: Питер, 2018. – 368 с.
7. Прашко Я.,Можны П.,Шлепецки М.Когнитивно-бихевиоральная терапия психических расстройств. – М.: Институт общегуманитарных исследований. 2015 – 1072с.

Дополнительная литература:

1. Ковпак Д. В. Трудные люди. Как с ними общаться? - СПб.: Питер, 2015. – 190 с.

2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

3. Фриман А. 10 глупейших ошибок, которые совершают люди. - СПб.: Питер, 2011. – 55 с.

4. Эллис А. Гуманистическая психотерапия. - СПб.: Изд-во Сова; 2002. – 272 с.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <http://lib.rudn.ru/MegaPro/Web>

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>

- ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>

- ЭБС «Консультант студента» www.studentlibrary.ru

- ЭБС «Троицкий мост»

2. Базы данных и поисковые системы

- электронный фонд правовой и нормативно-технической документации <http://docs.cntd.ru/>

- поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>

- поисковая система Google <https://www.google.ru/>

- реферативная база данных SCOPUS <http://www.elsevierscience.ru/products/scopus/>

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля:*

1. Курс лекций по дисциплине «Практикум по когнитивно-поведенческой терапии».

* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины **в ТУИС!**

РАЗРАБОТЧИКИ

Доцент кафедры психологии и педагогики

Должность

РУКОВОДИТЕЛЬ БУП

Заведующий кафедрой психологии и педагогики

Должность

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО

Заведующий кафедрой психологии и педагогики

Должность

Волк М.И.

Фамилия И.О

Башкин Е.Б.

Фамилия И.О

Башкин Е.Б.

Фамилия И.О