

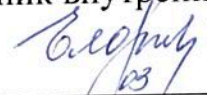


**МИНИСТЕРСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СИБИРСКАЯ ПОЖАРНО-
СПАСАТЕЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ» ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ
СЛУЖБЫ МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ДЕЛАМ
ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ

**Заместитель начальника ФГБОУ ВО
Сибирская пожарно-спасательная
академия ГПС МЧС России
по учебной работе
полковник внутренней службы**

 **М.В. Елфимова**
«26» _____ 20 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебной дисциплины
ОП.7 ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ
специальность 20.02.04 Пожарная безопасность
квалификация техник
форма обучения очная**

Железногорск

20 20

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Психология экстремальных ситуаций

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 20.02.04 Пожарная безопасность.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Психология экстремальных ситуаций» является одной из общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику;

оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;

вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;

учитывать этнокультурные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи;

знать:

особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях;

систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;

факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;

о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях;

понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи;

классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях;

основные направления работы с различными группами пострадавших;

общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;
алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации;
признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс;
механизмы образования толпы;
принципы профилактики образования толпы;
основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы;
алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке;
влияние этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях;
принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса.

Изучение данной дисциплины направлено на формирование

общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, людьми, находящимися в зонах пожара.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

профессиональных компетенций:

ПК 1.1. Организовывать несение службы и выезд по тревоге дежурного караула пожарной части.

ПК 1.2. Проводить подготовку личного состава к действиям по тушению пожаров.

ПК 1.3. Организовывать действия по тушению пожаров.

ПК 1.4. Организовывать проведение аварийно-спасательных работ.

ПК 2.1. Осуществлять проверки противопожарного состояния промышленных, сельскохозяйственных объектов, зданий и сооружений различного назначения.

ПК 2.2. Разрабатывать мероприятия, обеспечивающие пожарную безопасность зданий, сооружений, технологических установок и производств.

ПК 2.3. Проводить правоприменительную деятельность по пресечению нарушений требований пожарной безопасности при эксплуатации объектов, зданий и сооружений.

ПК 2.4. Проводить противопожарную пропаганду и обучать граждан, персонал объектов правилам пожарной безопасности.

ПК 3.1. Организовывать регламентное обслуживание пожарно-технического вооружения, аварийно-спасательного оборудования и техники.

ПК 3.2. Организовывать ремонт технических средств.

ПК 3.3. Организовывать консервацию и хранение технических и автотранспортных средств.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 76 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 часа;

самостоятельной работы обучающегося 28 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	76
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
лекции, уроки	24
практические занятия	24
лабораторные занятия	
семинарские занятия	
курсовое проектирование	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	28
в том числе	
подготовка сообщений по выбору с использованием Интернет – ресурсов, учебной и специальной литературы.	28
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета*</i>	

- * *Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в первом семестре на базе среднего общего образования и в третьем семестре на базе основного общего образования.*

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Психология экстремальных ситуаций»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Введение в психологию.			
Тема 1. Предмет психологии.	Содержание лекции. Предмет и объект психологии. Место психологии в системе наук. Основные отрасли психологии. Общее представление о психике, о строении и функции психики. Классификация психических явлений: процессы, свойства, состояния, образования. Предмет психологии экстремальных ситуаций. История становления экстремальной психологии.	2	1
Тема 2. Познавательные процессы.	Содержание лекции. Понятие ощущения. Виды и основные закономерности ощущений. Понятие восприятия, взаимосвязь ощущений и восприятия. Виды и основные свойства восприятия. Внимание как психический процесс, функции внимания. Виды и свойства внимания. Память как психический процесс. Виды и закономерности памяти. Мнемические процессы. Мышление как психический процесс. Основные операции и процедуры мышления.	2	1
	Практическое занятие. Сенсорные и интегративные психические познавательные процессы в профессиональной деятельности пожарного и спасателя. Мнемические приемы. Основные операции и процедуры мышления. Мышление и речь. Воображение как психический процесс создания в сознании новых образов.	2	3
	Самостоятельная работа. «Развитие познавательных процессов, важность в профессиональной деятельности», «Мнемические приемы» - доклады.	2	
Тема 3. Эмоционально-волевые процессы.	Содержание лекции. Общая характеристика и функция воли. Психологическая структура волевого акта. Общая характеристика эмоций и чувств. Понятие эмоций. Классификация эмоций: стенические и астенические эмоции. Значение эмоций в деятельности человека.	2	1
	Самостоятельная работа. «Волевые черты характера, их развитие и важность в профессиональной карьере», «Эмоционально-волевая устойчивость сотрудника МЧС России» - доклады, рефераты	2	

1	2	3	4
Тема 4. Психология личности.	Содержание лекции. Структура личности. Темперамент. Физиологические основы темперамента. Характер, черты характера. Направленность личности. Задатки и способности. Потребности и мотивы личности. Иерархия потребностей по	2	1
	Практическое занятие. Темперамент, характер, направленность личности. Взаимосвязь темперамента и характера с другими сторонами личности. Индивидуально-типологические особенности личности.	4	2
Раздел 2. Психологическая подготовка к деятельности в экстремальных условиях.			
Тема 1. Психологическая характеристика экстремальной ситуации	Содержание лекции. Понятие «экстремальной ситуации», «чрезвычайной ситуации». Критерии различия кризисных и экстремальных ситуаций. Классификация чрезвычайных ситуаций. Динамика экстремальной ситуации и фазы её развития.	2	1
	Практическое занятие. Параметры, факторы и характеристики экстремальной ситуации. Виды ЧС. Динамика экстремальной ситуации и фазы её развития.	2	2, 3
	Самостоятельная работа. «Влияние экстремальных ситуаций различного характера на человека» - аналитическая обработка примеров материалов СМИ.	4	
Тема 2. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности.	Содержание лекции. Профессиональное здоровье: понятие, компоненты. Профессиональный психологический отбор. Требования, предъявляемые к сотрудникам государственной службы противопожарной безопасности. Профессиональная пригодность. Психологическая готовность специалиста к работе в ЧС.	2	1
	Практическое занятие. Профессионально важные качества специалиста, психологическая устойчивость.	2	3
	Самостоятельная работа. «Понятие о ведущих психологических процессах и личностных качествах в профессиональной деятельности пожарного» - доклады, рефераты	4	
Тема 3. Психологические механизмы профессиональных кризисов.	Содержание лекции. Понятие и виды стрессов. Общий адаптационный синдром, субсиндромы стресса. Стрессоустойчивость. Механизмы адаптации к экстремальным ситуациям. Посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР).	2	1

1	2	3	4
	Практическое занятие. Профессиональный стресс. Психогигиена. Психопрофилактика.	2	3
	Самостоятельная работа. «Психопрофилактика и профессиональное здоровье», «Рациональная организация труда и отдыха при проведении аварийно- спасательных работ» - сообщения, рефераты.	3	
Тема 4. Саморегуляция психического состояния.	Содержание лекции. Методы саморегуляции психического состояния. Аутогенная тренировка. Когнитивные техники. Психофизиологические техники (дыхание, массаж). Мышечная релаксация. Физические упражнения. Использование позитивных образов (визуализация).	2	2
	Практическое занятие. Использование позитивных образов (визуализация). Личностные ресурсы.	2	2, 3
	Практические занятия. Виды дыхания, дыхательная гимнастика. Приемы концентрации внимания. Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения.	2	2, 3
	Самостоятельная работа. Применение способов саморегуляции психологического состояния в ЧС и ЭС.	6	
	Раздел 3. Основы психологической помощи в экстремальных ситуациях.		
Тема 1. Экстренная психологическая помощь пострадавшим.	Содержание лекции. Понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в ЧС, её цели и задачи. Классификация групп пострадавших в ЧС. Типичные психофизиологические и психические реакции, сопровождающие экстремальные ситуации. Фазы психических реакций при катастрофах. Психогенные реакции и расстройства в чрезвычайных ситуациях. Факторы риска развития психогенных реакций и расстройств чрезвычайных ситуациях. Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях. Психология горя, утраты. Этапы нормального переживания горя. Психологический кризис. Факторы, влияющие на разрешение кризисных ситуаций. Суициды. Составные части суицидального поведения. Факторы суицидального риска.	4	1, 2

1	2	3	4
	Практические занятия. Общение с пострадавшими: алгоритм общения с пострадавшими, находящимися в очаге чрезвычайных ситуаций. Острые реакции на стресс (ОСР). Психологическая помощь при агрессии, страхе, истерике, апатии и ступоре, суицидальной попытке. Решение ситуационных задач.	4	3
	Самостоятельная работа: «Психологическая поддержка», «Сущность и виды психологической поддержки», «Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в ЧС», «Основы психологической помощи в ЧС», «Принципы и этические нормы при работе в ЧС» - сообщения, рефераты. «Способы общения с пострадавшими. Действия сотрудников, организационная схема деятельности специалистов на месте ЧС» - аналитическая обработка материалов СМИ, профильной документации МЧС России.	4	
Тема 2. Психологические аспекты работы при массовом скоплении людей.	Содержание лекции. Психологическая характеристика толпы, механизмы образования толпы. Особенности поведения людей в толпе. Психологическая характеристика паники, виды паники, меры противодействия ей. Правила поведения в агрессивной толпе. Методы управления поведением людей в толпе. Способы психологического воздействия. Влияние СМИ на психическое состояние пострадавших в ЧС. Информационно-разъяснительная работа, как фактор, снижающий риск развития толпы.	4	1
	Практическое занятие Влияние СМИ на психическое состояние пострадавших в ЧС. Правила поведения пожарного среди паникующей и социально напряжённой толпы. Основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы. Влияние этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях.	4	2, 3
	Самостоятельная работа «Этнокультурные особенности поведения в ЧС, ЭС». «Информационно-разъяснительная работа по предотвращению толпы»	3	
	Контрольно-зачётное занятие.	4	
Всего за семестр: аудиторных часов		48	
Всего за семестр: часов самостоятельной работы		28	
Максимальная учебная нагрузка		76	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Психология экстремальных ситуаций».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, интерактивная доска или демонстрационный комплекс на базе мультимедийного проектора.

3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов,
дополнительной литературы**

1. Психология экстремальных ситуаций: учебник / О.В. Заварзина. —М.: КУРС, ИНФРА-М, 2018. Форма доступа: <https://znanium.com/read?id=302133>
2. Психология экстремальных ситуаций / под общей ред. Ю. С. Шойгу. М., 2009
3. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие – М.: «Академия», 2012
4. Экстремальная психология: учебное пособие / под общ. ред. Ю.С. Шойгу. – М.: ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 2017. – 228 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:		
оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику	ОК 1, ОК 3	Наблюдение и оценка выполнения практических и заданий
оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6	Наблюдение и оценка выполнения практических и заданий
вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях	ОК 1, ОК 6	Наблюдение и оценка выполнения практических и заданий
учитывать этнокультурные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи	ОК 1, ОК 5	Наблюдение и оценка выполнения практических и заданий
Знания:		
особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях	ОК 4	опрос, доклад, тестирование, дифференцированный зачет
систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях	ОК 4	опрос, доклад, тестирование, дифференцированный зачет
факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях	ОК 4	опрос, доклад, тестирование, дифференцированный зачет
о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях	ОК 6	опрос, доклад, тестирование, дифференцированный зачет

понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи	ОК 4	опрос, доклад, тестирование, дифференцированный зачет
классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях	ОК 4	опрос, доклад, тестирование, дифференцированный зачет
основные направления работы с различными группами пострадавших;	ОК 6	опрос, доклад, тестирование, дифференцированный зачет
общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях	ОК 6	опрос, доклад, тестирование, дифференцированный зачет
алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации	ОК 2	опрос, доклад, тестирование, дифференцированный зачет
признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс	ОК 2, ОК 9	опрос, доклад, тестирование, дифференцированный зачет
механизмы образования толпы	ОК 4	опрос, доклад, тестирование, дифференцированный зачет
принципы профилактики образования толпы	ОК 4	опрос, доклад, тестирование, дифференцированный зачет
основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы	ОК 6, ОК 9	опрос, доклад, тестирование, дифференцированный зачет
алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке	ОК 2	опрос, доклад, тестирование, дифференцированный зачет
влияние этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях	ОК 4	опрос, доклад, тестирование, дифференцированный зачет
принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса	ОК 7, ОК 8	опрос, доклад, тестирование, дифференцированный зачет