



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  
*Борисов* М.В. Елфимова  
«26» 2020 г.

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

Железногорск  
2020

## **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 суициdalной 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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	76
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	48
в том числе:	
лекции, уроки	24
практические занятия	24
лабораторные занятия	
семинарские занятия	
курсовое проектирование	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	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
<i><b>Раздел 1. Введение в психологию.</b></i>			
Тема 1. Предмет психологии.	<p><b>Содержание лекции.</b> 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.</p>	2	1
Тема 2. Познавательные процессы.	<p><b>Содержание лекции.</b> 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.</p>	2	1
	<p><b>Практическое занятие.</b> 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.</p>	2	3
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> «Развитие познавательных процессов, важность в профессиональной деятельности», «Мнемические приемы» - доклады.</p>	2	
Тема 3. Эмоционально-волевые процессы.	<p><b>Содержание лекции.</b> 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.</p>	2	1
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> «Волевые черты характера, их развитие и важность в профессиональной карьере», «Эмоционально-волевая устойчивость сотрудника МЧС России» - доклады, рефераты</p>	2	

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

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b><i>Практическое занятие.</i></b> Профессиональный стресс. Психогигиена. Психопрофилактика.	2	3
	<b><i>Самостоятельная работа.</i></b> «Психопрофилактика и профессиональное здоровье», «Рациональная организация труда и отдыха при проведении аварийно- спасательных работ» - сообщения, рефераты.	3	
Тема 4. Саморегуляция психического состояния.	<b><i>Содержание лекции.</i></b> Методы саморегуляции психического состояния. Аутогенная тренировка. Когнитивные техники. Психофизиологические техники (дыхание, массаж). Мышечная релаксация. Физические упражнения. Использование позитивных образов (визуализация).	2	2
	<b><i>Практическое занятие.</i></b> Использование позитивных образов (визуализация). Личностные ресурсы.	2	2, 3
	<b><i>Практические занятия.</i></b> Виды дыхания, дыхательная гимнастика. Приемы концентрации внимания. Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения.	2	2, 3
	<b><i>Самостоятельная работа.</i></b> Применение способов саморегуляции психологического состояния в ЧС и ЭС.	6	
<b><i>Раздел 3. Основы психологической помощи в экстремальных ситуациях.</i></b>			
Тема 1. Экстренная психологическая помощь пострадавшим.	<b><i>Содержание лекции.</i></b> 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 суициdalного поведения. Факторы суициdalного риска.	4	1, 2

1	2	3	4
	<p><b>Практические занятия.</b></p> <p>Общение с пострадавшими: алгоритм общения с пострадавшими, находящимися в очаге чрезвычайных ситуаций.</p> <p>Острые реакции на стресс (ОСР). Психологическая помощь при агрессии, страхе, истерике, апатии и ступоре, суициdalной попытке. Решение ситуационных задач.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> «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.</p> <p>«Способы общения с пострадавшими. Действия сотрудников, организационная схема деятельности специалистов на месте ЧС» - аналитическая обработка материалов СМИ, профильной документации МЧС России.</p>	4	3
Тема 2. Психологические аспекты работы при массовом скоплении людей.	<p><b>Содержание лекции.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>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.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>«Этнокультурные особенности поведения в ЧС, ЭС».</p> <p>«Информационно-разъяснительная работа по предотвращению толпы»</p>	4	1
<b>Контрольно-зачётное занятие.</b>		4	
<b>Всего за семестр: аудиторных часов</b>	<b>48</b>		
<b>Всего за семестр: часов самостоятельной работы</b>	<b>28</b>		
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>76</b>		

### **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 ГО ЧС (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.

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

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