

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАБАРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ТЕХНОСФЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И  
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП. 07. ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

Уровень образования основное общее образование

Форма обучения Очная

20.02.04 Пожарная безопасность

г. Хабаровск, 2020 г

Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 07. Психология экстремальных ситуаций разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

Организация-разработчик: КГБ ПОУ СПО «Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных технологий»

Разработчик:

Кареева А.А. – преподаватель спецдисциплин

Рассмотрена и одобрена к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии «Техносферная безопасность»

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Согласовано на заседании методического совета

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель МС \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	9
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 07. ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 07. Психология экстремальных ситуаций является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, входящей в состав укрупнённой группы специальностей среднего профессионального образования 20.00.00 Техносферная безопасность и природообустройство.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: учебная дисциплина ОП. 07. Психология экстремальных ситуаций входит в общепрофессиональную часть программы подготовки специалистов среднего звена.

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

Цель: изучение особенностей экстремальных ситуаций и психологии поведения человека в экстремальных ситуациях.

Задачи:

- 1) сформировать представление об истории развития и основных понятиях экстремальной психологии;
- 2) ознакомить с видами экстремальных ситуаций, условий и состояний;
- 3) способствовать расширению кругозора студентов в вопросах психологического здоровья и реабилитационного потенциала личности;
- 4) сформировать понимание психологических проблем поведения личности и группы в экстремальных ситуациях;
- 5) способствовать приобретению навыков и опыта психологической диагностики и помощи при экстремальных ситуациях.

В результате освоения учебной дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» обучающийся должен овладеть:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1. - 1.4. ПК 2.1. - 2.4. ПК 3.1. - 3.3. ОК 1-9	- оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику; - оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях; - вести информационно-	- особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях; - систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях; - факторы риска развития

	<p>разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать этнокультурные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи.</li> </ul>	<p>психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- понятие Экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи;</li> <li>- классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- основные направления работы с различными группами пострадавших;</li> <li>- общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации;</li> <li>- признаки и алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс;</li> <li>- механизмы образования толпы;</li> <li>- принципы профилактики образования толпы;</li> <li>- основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы;</li> <li>- алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке;</li> <li>- влияние этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса.</li> </ul>
--	---	--

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку обучающихся по базовой подготовке к освоению профессиональных модулей ОПОП по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность (ПК):

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.	Производить 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.

Техник-спасатель должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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, пострадавшими и находящимися в зонах чрезвычайных ситуаций.
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.

## Личностные результаты

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
<b>Портрет выпускника ПОО</b>	<b>ЛР</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России	ЛР 2
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 3
Принимающий семейные ценности своего народа, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 4
Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля	ЛР 5
Принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного развития России, готовый работать на их достижение	ЛР 6
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость	ЛР 7
Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности	ЛР 8
Уважающий этнокультурные, религиозные права человека, в том числе с особенностями развития; ценящий собственную и чужую	ЛР 9

уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности»	
Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся	ЛР 10
Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением	ЛР 11
Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 12
Способный в цифровой среде использовать различные цифровые средства, позволяющие во взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей; стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 13
Способный искать нужные источники информации и данные, воспринимать, анализировать, запоминать и передавать информацию с использованием цифровых средств; предупреждающий собственное и чужое деструктивное поведение в сетевом пространстве .	ЛР 16
Гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению	ЛР 17
Осознающий значимость системного познания мира, критического осмысления накопленного опыта	ЛР 18
Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить	ЛР 19
Способный в цифровой среде проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающей информации	ЛР 20
Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику	ЛР 21
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости	ЛР 22

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **78 часов**, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 52 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 26 часа.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 07. Психология экстремальных ситуаций.

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>78</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>52</b>
в том числе:	
лекции	42
практические занятия	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>26</b>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	<b>3 семестр</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Психология экстремальных ситуаций

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	ОК,ПК,ЛР
1	2	3	4	
<b>Тема 1. Введение в психологию экстремальных ситуаций</b>	Содержание учебного материала			
	1. Понятия чрезвычайной, экстремальной, и кризисной ситуации	2	3	<b>ПК1.4,ОК1-5,ЛР2</b>
	2. Субъекты экстремальных ситуаций (ЭС). Влияние ЭС на человека	2		
	Практическое занятие. Семинар на тему «История катастроф, экстремальных ситуаций, чрезвычайных ситуаций»	2		
Самостоятельная работа обучающихся. Создание презентации на тему «История катастроф, экстремальных ситуаций, чрезвычайных ситуаций (ЧС)»	2			
<b>Тема 2. Психологические особенности поведения населения при чрезвычайных ситуациях.</b>	Содержание учебного материала			
	1. Психотравмирующие факторы ЧС и особенности поведенческих реакций личности в ЧС.	4	3	<b>ПК4.1, ОК7, ЛР2-5</b>
	2. Личность в экстремальной ситуации. Понятие группы, толпы, механизмы образования. Профилактика образования толпы	4		
	Практические занятия 1. Особенности развития нервнопсихических расстройств у участников ЧС 2. Оценка психического состояния пострадавших в ЧС	1		
	Самостоятельная работа обучающихся. Поиск реальных историй людей, пострадавших в ЧС	2		
<b>Тема 3. Психология стресса</b>	Содержание учебного материала			
	1. Стресс. История изучения и современные представления о стрессе	4	3	<b>ОК5-8, ПК 1.1-1.4, ПК2.2</b>
	2. Психологический стресс. Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса. Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса	4		
	3. Виды реакций человека стресс. Отсроченные реакции на травматический стресс. Посттравматическое стрессовое расстройство	4		

	4. Система профилактики негативных последствий профессионального стресса.	2		
	Практические занятия 1. Определение стрессоустойчивости и типа темперамента. 2. Общий адаптационный синдром Г. Селье. 3. Изучение клинической картины острой реакции на стресс.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся. – Стресс и утомление как основные группы психических функциональных состояний человека. – Проблема стресса и дистресса в профессиональной деятельности спасателя. – Психофизиологические основы стрессового механизма. – Проблема цели жизни по Г. Селье – Основные правила поведения в условиях стресса.	2		
<b>Тема 4. Экстренная психологическая помощь</b>	Содержание учебного материала			<b>ОК6-9, ПК3.1, ПК1.1-1.4 ЛР 17-22</b>
	1. Понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в ЧС.	4	3	
	Практические занятия 1. Помощь при острых реакциях на стресс (при страхе, тревоге, плаче, истерике, апатии) 2. Помощь при острых реакциях на стресс (двигательном возбуждении, нервной дрожи, гневе, злости, агрессии).	2		
	2. Психологическая реабилитация и социальная адаптация	4	3	
	Практические занятия 1. Самопомощь при острых реакциях на стресс 2. Ведение информационно-разъяснительной работы. Общение с пострадавшими	2		
	3. Сущность и виды психологической поддержки при деятельности в экстремальных ситуациях.	4	3	
	Практические занятия 1. Посттравматическое расстройство личности. 2. Оказание экстренной психологической помощи пострадавшим в ЧС 3. Психологическая устойчивость личности в экстремальной ситуации	1		
	Самостоятельная работа обучающихся. Реферат на тему «Этнокультурные особенности пострадавших»	2		

<b>Тема 5 Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя.</b>	Содержание учебного материала			
	1. Профессиональное здоровье специалиста	2	3	<b><i>ОК 4-7, ПК1.3, ПК 2.1-2.4, ПК 3.1-3.2</i></b>
	2. Психологическая основа личности спасателя	2		
	Практическое занятие. Профилактика профессионального выгорания и последствий стресса Использование приемов саморегуляции при профилактике профессионального выгорания	1		
	Самостоятельная работа обучающихся. Отработка методик аутогенных тренировок и саморегуляции	2		
<b>Всего:</b>	<b>78</b>			
<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ В ФОРМЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЁТА</b>		<b>5 семестр</b>		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине Психология экстремальных ситуаций

Технические средства обучения:

- компьютер, проектор, магнитофон.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

##### **Основные источники:**

1. Ковпак Д. В. Страхи, тревоги, фобии... Как от них избавиться? Практическое руководство психотерапевта + техники релаксации на DVD. – СПб: Наука и техника, 2016. – 288 с., DVD.

2. Психология: учебник для бакалавров/ Р. С. Немов. – М.: Издательство Юрайт, 2016.- 639 с. – Серия: Бакалавр

3. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. Пособие для студ. учреждений высш. проф. образования/ Н. Г. Осухова. – 5-е изд., перераб. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с.

4. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций. – М.: Смысл, 2016. – 364 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арт-терапия детей и подростков. 2-е стереотип. Изд. – М.: «Когито - центр», 2014. – 197 с.

2. Копытин А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. – М.: Когито – Центр, 2014. -203 с.

3. Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам: отечественный и зарубежный опыт/ Под ред. А. И. Копытина.-М.: Когито – Центр, 2012. – 286 с.

4. Страх, паника, фобия: Краткосрочная терапия. – М.: Психотерапия, 2008. – 352 с.

5. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 452 с.

6. Вопросы психологии экстремальных ситуаций, научно-практический журнал. - М., №3, 2014.

7. Психология катастроф: Учеб. Пособие для студентов вузов/ П. И. Сидоров, И. Г. Мосягин, С. В. Маруняк; под ред. П. И. Сидорова. – М.: Аспект Пресс, 2008. – 414с.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику;</li> <li>– оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>– вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>– учитывать этнокультурные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи.</li> </ul>	<p>Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся</p>
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>– систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>– факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>– о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>– понятие Экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи;</li> <li>– классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>– основные направления работы с различными группами пострадавших;</li> <li>– общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>– алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации;</li> <li>– признаки и алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс;</li> </ul>	<p>Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся, устный опрос, тестирование, экзамен</p>

<ul style="list-style-type: none"><li>– механизмы образования толпы;</li><li>– принципы профилактики образования толпы;</li><li>– основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы;</li><li>– алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке;</li><li>– влияние этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях;</li><li>– принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса.</li></ul>	
---	--