



МЧС РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Уральский институт Государственной противопожарной службы
Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий»

Кафедра философии и гуманитарных наук

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника института
по учебной работе

подполковник внутренней службы

А. В. Пешков

2023 г.

Рабочая (учебная) программа дисциплины

Психология экстремальных ситуаций

20.02.04 Пожарная безопасность

Квалификация специалиста среднего звена

«Специалист по пожарной безопасности»

Вид деятельности: Обеспечение противопожарного режима на объекте

Вид деятельности: Организация тушения пожаров и проведения
аварийно-спасательных работ

На базе среднего общего образования - 2 года 10 месяцев

Год начала реализации программы ОПОП: 2023

Екатеринбург

2023

Составитель:

Старший преподаватель кафедры
философии и гуманитарных наук,
подполковник внутренней службы,
к. психол. наук, доцент



Ю.С. Газизова

Рассмотрено на заседании кафедры философии и гуманитарных наук
«06» июля 2023 г., протокол № 13.

Рассмотрено на заседании президиума методического совета института
«20» июля 2023 г., протокол № 7.

Код ООП (ОПОП)	Направление подготовки / специальность	Квалификация специалиста среднего звена	Индекс дисциплины по рабочему учебному плану
20.02.04	Пожарная безопасность	Специалист по пожарной безопасности	ОПЦ.10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ (УЧЕБНОЙ) ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Психология экстремальных ситуаций»

1.1. Область применения программы

Рабочая (учебная) программа дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО 20.02.04 Пожарная безопасность.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Укрупненная группа специальностей	Специальность	Индекс дисциплины по рабочему учебному плану
20.00.00 Техносферная безопасность и природообустройство	20.02.04 Пожарная безопасность	ОПЦ.10

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

Целью освоения учебной дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» является формирование у обучающихся профессиональных компетенций в области защиты человека в чрезвычайной ситуации, умений анализировать экстремальные ситуации и действовать в них, а также развитие навыков психологически безопасного поведения в повседневной деятельности и в условиях чрезвычайной ситуации.

Для достижения поставленных целей предусматривается решение следующих основных задач:

- формирование знаний о психологическом воздействии на людей обстановки чрезвычайных ситуаций;
- формирование знаний о правилах поведения человека при нахождении в чрезвычайной ситуации;
- создание условий для включения обучающихся в качестве субъектов в систему профилактики негативных последствий профессионального стресса;
- формирование у обучающихся основ профессионального мышления и этики поведения в экстремальных ситуациях;
- овладение методами профилактической деятельности при нахождении в чрезвычайных ситуациях.

Содержание компетенций	Результаты освоения
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	<i>Знать:</i> - особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших 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 пострадавших 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 пострадавшими, находящимся в очаге чрезвычайных ситуаций; - признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс; - механизмы образования толпы; - принципы профилактики образования толпы; - основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы; - принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса. <i>Уметь:</i> - оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику; - оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях; - вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения	
ПК 1.3 Выполнять работы по спасению, защите, эвакуации людей и имущества из зоны пожара, оказанию первой помощи пострадавшим	

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Виды работ	Количество часов по рабочему учебному плану
Максимальная учебная нагрузка обучающегося:	70
- обязательная учебная нагрузка обучающегося	52
- самостоятельная учебная нагрузка обучающегося	20

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной нагрузки

Вид учебной нагрузки	Объем часов / в т.ч. в интерактивной форме
Максимальная учебная нагрузка	72
Обязательная учебная нагрузка	52
в том числе:	
- лекции, уроки	24
- практические занятия	28
- контрольные работы	
самостоятельная учебная нагрузка обучающегося	20
Промежуточная аттестация: зачет	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) если предусмотрено	Объем часов/ в т.ч. в интерак- тивной форме	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.	Общая характеристика экстремальной психологии как области науки и практики.	6	
1.1	Лекция. Определение экстремальной психологии. Цели и задачи современной психологии экстремальных ситуаций. Общая характеристика экстремальной психологии как области науки и практики. Понятие экстремальной ситуации. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности. Сравнительная характеристика экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций; возможности взаимоперехода данных ситуаций.	2	Ознакомительный
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
1.2	Семинарское занятие. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности. Сравнительная характеристика экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций; возможности взаимоперехода данных ситуаций.	2	Репродуктивный
Тема 2.	Стресс как основная составляющая экстремальных состояний.	14	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) если предусмотрено	Объем часов/ в т.ч. в интерактивной форме	Уровень освоения
2.1	Лекция. Понятие стресса в психологии и физиологии. Стресс как неспецифическая реакция организма (теория Г. Селье). Современные теории стресса (Лазарус, Дж. Эверли, Р. Розенфельд и др.). Когнитивная составляющая стресса. Виды стресса. Стадии развития стресса. Факторы развития психологического стресса по Ю.С. Шойгу. Уровни реакции человека на стресс. Понятие стрессоустойчивости. Факторы стрессоустойчивости человека. Специфика протекания стресса в экстремальной ситуации.	4	Репродуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
2.2	Практическое занятие. Уровни реакции человека на стресс. Понятие стрессоустойчивости. Факторы стрессоустойчивости человека. Специфика протекания стресса в экстремальной ситуации. Стрессоустойчивость в нестабильных экономических условиях.	2/2	Продуктивный
2.3	Семинарское занятие Виды стресса. Стадии развития стресса. Факторы развития психологического стресса по Ю.С. Шойгу.	2	Продуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
2.4.	Семинарское занятие Виды стресса. Стадии развития стресса. Факторы развития психологического стресса по Ю.С. Шойгу.	2	
Тема 3.	Острое стрессовое расстройство. Посттравматическое стрессовое расстройство	8	
3.1	Лекция. Понятие горя и горевания. История исследования горя. «Печаль и меланхолия» З. Фрейда. Теория привязанности Дж. Боулби. Современные теории горя. Горе как следствие утраты. Типология утрат. Факторы, влияющие на процесс горевания.	2	Репродуктивный
3.2	Практическое занятие. Этнопсихологические особенности горевания. Динамика горевания. Острое горе. «Работа горя». Психологическая помощь горюющему.	2/2	Продуктивный
3.3	Практическое занятие Нормальное и осложненное (патологическое) горе. Этнопсихологические особенности горевания. Динамика горевания. Острое горе. «Работа горя». Психологическая помощь горюющему.	2/2	Продуктивный
3.4	Самостоятельная работа обучающихся	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) если предусмотрено	Объем часов/ в т.ч. в интерактивной форме	Уровень освоения
Тема 4	Методы оказания экстренной психологической помощи	12	
	Лекция. Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации. Задачи оказания экстренной психологической помощи. Помощь при страхе. Помощь при тревоге. Помощь при плаче. Помощь при истерике. Помощь при апатии. Помощь при чувстве вины и стыда. Помощь при двигательном возбуждении. Помощь при нервной дрожи. Помощь при гневе, злости, агрессии. Самопомощь при острых реакциях на стресс. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации.	2	Репродуктивный
	Самостоятельная работа	2	
	Семинарское занятие. Задачи оказания экстренной психологической помощи.	2	Продуктивный
	Самостоятельная работа	2	
	Практическое занятие. Помощь при страхе. Помощь при тревоге. Помощь при плаче. Помощь при истерике. Помощь при апатии. Помощь при чувстве вины и стыда. Помощь при двигательном возбуждении. Помощь при нервной дрожи. Помощь при гневе, злости, агрессии. Самопомощь при острых реакциях на стресс. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации.	4/4	Продуктивный
Тема 5	Профилактика негативных последствий профессионального стресса.	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) если предусмотрено	Объем часов/ в т.ч. в интерактивной форме	Уровень освоения
5.1	Лекция. Профессиональный стресс. Стрессогенные факторы, воздействующие на сотрудников МЧС при работе в чрезвычайной ситуации и в повседневной деятельности. Механизмы адаптации к экстремальной ситуации. Деадаптивные психические состояния в профессиональной деятельности сотрудника МЧС России. Факторы, способствующие развитию ПТСР у сотрудника МЧС. Отставленные негативные последствия профессионального стресса: кризисы, зависимое поведение, суицидальное поведение, психосоматические заболевания, ПТСР. Накопленный профессиональный стресс, механизмы накопления профессионального стресса. Копинг-стратегии как механизм совладающего поведения личности в стрессовых ситуациях. Поведенческие, когнитивные, эмоциональные, адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии. Механизмы психологической защиты. Формы совладающего поведения в работе. Основные направления профилактической работы при чрезвычайных ситуациях. Основные стратегии поведения сотрудников МЧС России, находящихся в стрессовых ситуациях. Система психологического сопровождения деятельности специалистов экстремального профиля: цель, задачи психологической службы МЧС России. Психологическое сопровождение деятельности сотрудников системы МЧС России: психологическая диагностика, психологическая подготовка, коррекционная и реабилитационная работа.	4	Репродуктивный
5.2	Самостоятельная работа	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) если предусмотрено	Объем часов/ в т.ч. в интерактивной форме	Уровень освоения
5.3	Практическое занятие. Основные направления профилактической работы при чрезвычайных ситуациях. Основные стратегии поведения сотрудников МЧС России, находящихся в стрессовых ситуациях. Система психологического сопровождения деятельности специалистов экстремального профиля: цель, задачи психологической службы МЧС России. Психологическое сопровождение деятельности сотрудников системы МЧС России: психологическая диагностика, психологическая подготовка, коррекционная и реабилитационная работа.	2/2	Продуктивный
Тема 6	Методы и приемы саморегуляции.	8	
6.1	Лекция Система приемов и методов саморегуляции: виды дыхания. Дыхательная гимнастика. Приемы концентрации внимания. Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения. Визуализация. Самовнушение. Медитация как способ саморегуляции. Ассоциативная методика саморегуляции. Поиск ключей доступа к желаемым состояниям. Аппаратные методы с биологической обратной связью как средство формирования навыков психической саморегуляции. Применение приемов саморегуляции в повседневной деятельности сотрудника МЧС и в условиях чрезвычайной ситуации.	4	Репродуктивный
	Самостоятельная работа	2	
6.2	Практическое занятие. Аппаратные методы с биологической обратной связью как средство формирования навыков психической саморегуляции. Применение приемов саморегуляции в повседневной деятельности сотрудника МЧС России и в условиях чрезвычайной ситуации.	2/2	Продуктивный
Тема 7	Конфликты в профессиональной деятельности сотрудника МЧС России.	10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) если предусмотрено	Объем часов/ е т.ч. в интерактивной форме	Уровень освоения
7.1	Лекция. Понятие конфликта. Виды конфликтов. Структура, функции, динамика межличностных конфликтов. Причины возникновения межличностных конфликтов. Конфликт в коллективе. Особенности конфликтов в повседневной деятельности и в условиях ЧС. Прогноз развития конфликта в чрезвычайной ситуации при различных стратегиях разрешения конфликта. Техники бесконфликтного общения	2	Репродуктивный
7.2	Лекция Стратегии разрешения конфликтов. Способы и приемы воздействия на поведение оппонента.	2	Продуктивный
7.3	Практическое занятие. Особенности конфликтов в повседневной деятельности и в условиях ЧС. Прогноз развития конфликта в чрезвычайной ситуации при различных стратегиях разрешения конфликта.	2/2	Продуктивный
	Самостоятельная работа	2	
7.4	Семинарское занятие. Способы профилактики и предотвращения конфликтов в повседневной деятельности и в условиях ЧС	2	Продуктивный
Тема 8	Особенности управленческой деятельности в повседневной работе и в условиях чрезвычайной ситуации.	6	
8.1	Лекция. Управленческая деятельность: понятие и функции. Группы факторов, влияющие на эффективность управленческой деятельности. Стили, формы и методы управления коллективом. Учет индивидуальных особенностей членов коллектива в управленческой деятельности. Управление коллективом в повседневной работе и в условиях ЧС. Учет индивидуальных особенностей членов коллектива в управленческой деятельности. Управление коллективом в повседневной работе и в условиях ЧС.	2	Репродуктивный
	Самостоятельная работа	2	
8.2	Практическое занятие. Учет индивидуальных особенностей членов коллектива в управленческой деятельности. Управление коллективом в повседневной работе и в условиях ЧС. Учет индивидуальных особенностей членов коллектива в	2/2	Продуктивный

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) если предусмотрено	Объем часов/ в т.ч. в интерактивной форме	Уровень освоения
	управленческой деятельности. Управление коллективом в повседневной работе и в условиях ЧС.		
Зачет		4	
Всего		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебных кабинетов для проведения занятий лекционного и практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, включая выполнение самостоятельных работ, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Номер учебного помещения	Наименование	Количество рабочих мест	Оборудование
Л-205	Учебная аудитория	25	Доска классная - 1 шт., компьютер/ноутбук - 1 шт., проектор с экраном – 1 шт., посадочные места - 25, стол преподавателя – 1 шт., стул полумягкий – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова [и др.]. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 262 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/66099>

2. Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях: учебное пособие / И. В. Белашева, И. Н. Польшакова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 104 с. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/83201>

Дополнительная литература

3. Демченко, О.Ю. Психологическая подготовка: учеб.пособие / О.Ю. Демченко, Ю.С. Газизова. И.В. Ковина – Екатеринбург: Уральский институт ГПС МЧС России, 2015. – 220 с.
4. Демченко, О. Ю. Профессионально-психологические аспекты проявления и регуляции психических состояний сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России: учебное пособие. Допущено МЧС России / О. Ю. Демченко, Ю. С. Газизова. - Екатеринбург: УрИ ГПС МЧС России, 2016. - 228 с.
5. Демченко, О. Ю. Специфика проявления психических состояний в деятельности сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России / О. Ю. Демченко, Ю. С. Газизова. - Екатеринбург: УрИ ГПС МЧС России, 2015. - 105 с.
6. Экстренная допсихологическая помощь: практическое пособие. – М.: ФГБУ Объединенная редакция МЧС России, 2012. – 48 с.

Интернет-ресурсы

1. www.eor.it.ru/eor (Учебный портал по использованию ЭОР).
2. www.Ucheba.com (Образовательный портал «Учеба»: «Уроки» (www.uroki.ru))
3. www.metodiki.ru (Методики).
4. www.posobie.ru (Пособия).
5. <http://rsl.ru/> Российская государственная библиотека
6. www.slovari.ru/dictsearch Словари. ru
7. www.gramota.ru/class/coach/tbgramota Учебник грамоты
8. www.grammar.ru/EXM Экзамены. Нормативные документы

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
уметь: - вести информационно- разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях - оценивать психическое состояние заявителя и прогнозировать динамику;	«Зачтено» - полно раскрыто содержание материала; - материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности; - продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала; - точно используется терминология; - показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой	- наблюдение за деятельностью обучающихся в ходе выполнения практических работ - устный или письменный опрос - тестирование - оценка

- общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;	ситуации; — продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;	выполненных контрольных работ
- оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;	— ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; — продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;	- реферат
- управлять речевым взаимодействием, в том числе в ситуациях, когда участниками коммуникации являются несколько человек	— продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы; — допущены одна – две неточности;	- зачет
знать:	- продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер;	
- алгоритм общения с пострадавшими, находящимися в очаге чрезвычайных ситуаций;	— в изложении допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание ответа; допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа,	
- признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс;	исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя	
- алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке;	«Незачтено» — неполно и непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;	
- принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса.	— усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам; — имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, формулировках законов, исправленные после нескольких наводящих вопросов; - не раскрыто основное содержание учебного материала; — обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; — допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.	

Примерное наполнение фондов оценочных средств для разных видов и форм контроля

1. Текущий контроль успеваемости

Форма контроля	Примерные варианты наполнения фондов оценочных средств / Наименование темы	Оцениваемая (ые) компетенция (и)
Доклад, контрольная работа	Тема 1. Общая характеристика экстремальной психологии как области науки и практики. Тема 3. Острое стрессовое расстройство. Посттравматическое стрессовое расстройство Тема 4. Методы оказания экстренной психологической помощи	ОК-01 ОК-04 ОК-06
Доклад, контрольная работа	Тема 2. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний Тема 5. Профилактика негативных последствий профессионального стресса Тема 6. Методы и приемы саморегуляции Тема 7. Конфликты в профессиональной деятельности сотрудника МЧС России Тема 8. Особенности управленческой деятельности в повседневной работе и в условиях чрезвычайной ситуации	ПК-1.3

2. Промежуточная аттестация

Форма контроля	Оцениваемая компетенция	Примерные варианты наполнения фондов оценочных средств
Зачет	ОК-01 <i>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</i>	1. Задачи оказания экстренной психологической помощи. 2. Стресс как неспецифическая реакция организма (теория Г. Селье). 3. Виды стресса. 4. Понятие стрессоустойчивости. Факторы стрессоустойчивости человека. 5. Прогноз развития конфликта в чрезвычайной ситуации при различных стратегиях разрешения конфликта. 6. Цели и задачи современной психологии экстремальных ситуаций. 7. Сравнительная характеристика экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций; возможности взаимоперехода данных ситуаций. 8. Стадии развития стресса. Факторы развития психологического стресса по Ю.С. Шойгу. 9. Современные теории стресса (Лазарус, Дж. Эверли, Р. Розенфельд и др.). 10. Прогноз развития конфликта в чрезвычайной ситуации при различных стратегиях разрешения конфликта. 11. Профессиональный стресс. 12. Стрессогенные факторы, воздействующие на

	сотрудников МЧС при работе в чрезвычайной ситуации и в повседневной деятельности. 13. Механизмы адаптации к экстремальной ситуации. 14. Накопленный профессиональный стресс, механизмы накопления профессионального стресса. 1. Основные направления профилактической работы при чрезвычайных ситуациях. 2. Система психологического сопровождения деятельности специалистов экстремального профиля: цель, задачи психологической службы МЧС России. 15. Психологическое сопровождение деятельности сотрудников системы МЧС России: психологическая диагностика, психологическая подготовка, коррекционная и реабилитационная работа 16. Аппаратные методы с биологической обратной связью как средство формирования навыков психической саморегуляции.
<i>ОК-04</i> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	1. Понятие конфликта. Виды конфликтов. 2. Структура, функции, динамика межличностных конфликтов. 3. Конфликт в коллективе. Причины возникновения межличностных конфликтов. 4. Особенности конфликтов в повседневной деятельности и в условиях ЧС. 5. Стратегии разрешения конфликтов. Способы и приемы воздействия на поведение оппонента. 6. Управленческая деятельность: понятие и функции. Группы факторов, влияющие на эффективность управленческой деятельности. 7. Стили, формы и методы управления коллективом. Способы управления коллективом в повседневной работе и в условиях ЧС. 8. Техники бесконфликтного общения
<i>ОК-06</i> Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения	1. Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи. 1. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации. 2. Деадаптивные психические состояния в профессиональной деятельности сотрудника МЧС России. 3. Факторы, способствующие развитию ПТСР у сотрудника МЧС. 4. Отставленные негативные последствия профессионального стресса: кризисы, зависимое поведение, суицидальное поведение, психосоматические заболевания, ПТСР.
<i>ПК 1.3</i> Выполнять работы по	1. Копинг-стратегии как механизм совладающего поведения личности в стрессовых ситуациях.

	спасению, защите, эвакуации людей и имущества из зоны пожара, оказанию первой помощи пострадавшим	2. Механизмы психологической защиты. 3. Основные стратегии поведения сотрудников МЧС России, находящихся в стрессовых ситуациях. 4. Помощь при страхе. 5. Помощь при тревоге. 6. Помощь при плаче. 7. Помощь при истерике. 8. Помощь при апатии. 9. Помощь при чувстве вины и стыда. 10. Помощь при двигательном возбуждении. 11. Помощь при нервной дрожи. 12. Помощь при гнев, злости, агрессии. 1. Самопомощь при острых реакциях на стресс. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации. Система приемов и методов саморегуляции: виды дыхания. Дыхательная гимнастика. 2. Приемы концентрации внимания. Визуализация. 3. Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения. 4. Самовнушение и медитация как способ саморегуляции. 5. Ассоциативная методика саморегуляции 13. Понятие горя и горевания. Психологические теории горя Стрессоустойчивость в нестабильных экономических условиях.
--	---	---

Примерные варианты билетов

Уральский институт ГПС МЧС России	БИЛЕТ № 1 Кафедра философии и гуманитарных наук Дисциплина: Психология экстремальных ситуаций	Утверждаю Заведующий кафедрой _____ О.В. Шмурыгина « ____ » _____ 2023 г.
	1. Современные теории стресса (Лазарус, Дж. Эверли, Р. Розенфельд и др.). 2. Факторы, способствующие развитию ПТСР у сотрудника МЧС 3. Система приемов и методов саморегуляции: виды дыхания. Дыхательная гимнастика.	
Уральский институт ГПС МЧС России	БИЛЕТ № 18 Кафедра философии и гуманитарных наук Дисциплина: Психология экстремальных ситуаций	Утверждаю Заведующий кафедрой _____ О.В. Шмурыгина « ____ » _____ 2023 г.
	1. Цели и задачи современной психологии экстремальных ситуаций. 2. Накопленный профессиональный стресс, механизмы накопления профессионального стресса. 3. Техники бесконфликтного общения	

Критерии оценивания

1. Шкала оценивания результатов и критерии выставления оценок за устный ответ.

«Отлично» ставится, если обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно излагает, приводит примеры, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, не допускает ошибок.

«Хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных ошибок в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, допускает неточности в ответе.

«Удовлетворительно» ставится, если обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, не совсем правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

«Неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

2. Шкала оценивания результатов и критерии выставления оценок по тестовым заданиям.

«Отлично» – если правильность ответов составляет 85-100 %.

«Хорошо» – если правильность ответов составляет 70-84 %.

«Удовлетворительно» – если правильность ответов составляет 51-69 %.

«Неудовлетворительно» – если правильность ответов составляет 50 % и менее.

3. Шкала оценивания результатов выполнения контрольных работ.

«Отлично» – если обучающийся дал полное и правильное решение задач (заданий) контрольной работы.

«Хорошо» – если обучающийся при выполнении задач (заданий) контрольной работы допустил неточности в расчетах, формулировках.

«Удовлетворительно» – если обучающийся представил неполное решение задач (заданий), допустил грубые ошибки, или не полностью решил задачи (задания).

«Неудовлетворительно» – если обучающийся представил последовательность решения задач (заданий), но решение оказалось неправильным.

5. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

Реализация программы дисциплины в особых условиях (чрезвычайные ситуации, неблагоприятные эпидемиологические условия, введение военного положение и др.) осуществляется в соответствии с Положениями института. При необходимости, на основании локальных нормативных актов института, используются учебные и тематические планы по образовательным программам сокращенного обучения на особый период времени.

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры ФиГН
№ 9 от 14.05.2026

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность (квалификация специалиста среднего звена «Специалист пожарной безопасности») в 2026/2027 учебном году

1. В п. 1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Виды работ	Количество часов по рабочему учебному плану
Максимальная учебная нагрузка обучающегося:	72
- обязательная учебная нагрузка обучающегося	34
- самостоятельная учебная нагрузка обучающегося	38

2. В п. 2. Структура и содержание учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной нагрузки

Вид учебной нагрузки	Объем часов / в т.ч. в интерактивной форме
Максимальная учебная нагрузка	72
Обязательная учебная нагрузка	34
в том числе:	
- лекции, уроки	16
- практические занятия	18
- контрольные работы	
самостоятельная учебная нагрузка обучающегося	38
Промежуточная аттестация: <i>зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) если предусмотрено	Объем часов/ в т.ч. в интерактивной форме	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.	Общая характеристика экстремальной психологии как области науки и практики.	6	
1.1	Лекция. Определение экстремальной психологии. Цели и задачи современной психологии экстремальных ситуаций. Общая характеристика экстремальной психологии как области науки и практики. Понятие экстремальной ситуации. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности. Сравнительная характеристика экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций; возможности взаимоперехода данных ситуаций.	2	Ознакомительный
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
1.2	Семинарское занятие. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности. Сравнительная характеристика экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций; возможности взаимоперехода данных ситуаций.	2	Репродуктивный
Тема 2.	Стресс как основная составляющая экстремальных состояний.	14	
2.1	Лекция. Понятие стресса в психологии и физиологии. Стресс как неспецифическая реакция организма (теория Г. Селье). Современные теории стресса (Лазарус, Дж. Эверли, Р. Розенфельд и др.). Когнитивная составляющая стресса. Виды стресса. Стадии развития стресса. Факторы развития психологического стресса по Ю.С. Шойгу. Уровни реакции человека на стресс. Понятие стрессоустойчивости. Факторы стрессоустойчивости человека. Специфика протекания стресса в экстремальной ситуации.	2	Репродуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
2.2	Практическое занятие. Уровни реакции человека на стресс. Понятие стрессоустойчивости. Факторы стрессоустойчивости человека. Специфика протекания стресса в экстремальной ситуации. Стрессоустойчивость в нестабильных экономических условиях.	2/2	Продуктивный

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) если предусмотрено	Объем часов/ в т.ч. в интерактивной форме	Уровень освоения
2.3	Семинарское занятие Виды стресса. Стадии развития стресса. Факторы развития психологического стресса по Ю.С. Шойгу.	2	Продуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 3.	Острое стрессовое расстройство. Посттравматическое стрессовое расстройство	8	
3.1	Лекция. Понятие горя и горевания. История исследования горя. «Печаль и меланхолия» З. Фрейда. Теория привязанности Дж. Боулби. Современные теории горя. Горе как следствие утраты. Типология утрат. Факторы, влияющие на процесс горевания.	2	Репродуктивный
3.2	Практическое занятие. Этнопсихологические особенности горевания. Динамика горевания. Острое горе. «Работа горя». Психологическая помощь горюющему.	2/2	Продуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 4	Методы оказания экстренной психологической помощи	12	
	Лекция. Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации. Задачи оказания экстренной психологической помощи. Помощь при страхе. Помощь при тревоге. Помощь при плаче. Помощь при истерике. Помощь при апатии. Помощь при чувстве вины и стыда. Помощь при двигательном возбуждении. Помощь при нервной дрожи. Помощь при гневe, злости, агрессии. Самопомощь при острых реакциях на стресс. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации.	2	Репродуктивный
	Самостоятельная работа	4	
	Практическое занятие. Помощь при страхе. Помощь при тревоге. Помощь при плаче. Помощь при истерике. Помощь при апатии. Помощь при чувстве вины и стыда. Помощь при двигательном возбуждении. Помощь при нервной дрожи. Помощь при гневe, злости, агрессии. Самопомощь при острых реакциях на стресс. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации.	2/2	Продуктивный

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) если предусмотрено	Объем часов/ в т.ч. в интерактивной форме	Уровень освоения
Тема 5	Профилактика негативных последствий профессионального стресса.	8	
5.1	Лекция. Профессиональный стресс. Стрессогенные факторы, воздействующие на сотрудников МЧС при работе в чрезвычайной ситуации и в повседневной деятельности. Механизмы адаптации к экстремальной ситуации. Деадаптивные психические состояния в профессиональной деятельности сотрудника МЧС России. Факторы, способствующие развитию ПТСР у сотрудника МЧС. Отставленные негативные последствия профессионального стресса: кризисы, зависимое поведение, суицидальное поведение, психосоматические заболевания, ПТСР. Накопленный профессиональный стресс, механизмы накопления профессионального стресса. Копинг-стратегии как механизм совладающего поведения личности в стрессовых ситуациях. Поведенческие, когнитивные, эмоциональные, адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии. Механизмы психологической защиты. Формы совладающего поведения в работе. Основные направления профилактической работы при чрезвычайных ситуациях. Основные стратегии поведения сотрудников МЧС России, находящихся в стрессовых ситуациях. Система психологического сопровождения деятельности специалистов экстремального профиля: цель, задачи психологической службы МЧС России. Психологическое сопровождение деятельности сотрудников системы МЧС России: психологическая диагностика, психологическая подготовка, коррекционная и реабилитационная работа.	2	Репродуктивный
5.2	Самостоятельная работа	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) если предусмотрено	Объем часов/ в т.ч. в интерактивной форме	Уровень освоения
5.3	Практическое занятие. Основные направления профилактической работы при чрезвычайных ситуациях. Основные стратегии поведения сотрудников МЧС России, находящихся в стрессовых ситуациях. Система психологического сопровождения деятельности специалистов экстремального профиля: цель, задачи психологической службы МЧС России. Психологическое сопровождение деятельности сотрудников системы МЧС России: психологическая диагностика, психологическая подготовка, коррекционная и реабилитационная работа.	2/2	Продуктивный
Тема 6	Методы и приемы саморегуляции.	8	
6.1	Лекция Система приемов и методов саморегуляции: виды дыхания. Дыхательная гимнастика. Приемы концентрации внимания. Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения. Визуализация. Самовнушение. Медитация как способ саморегуляции. Ассоциативная методика саморегуляции. Поиск ключей доступа к желаемым состояниям. Аппаратные методы с биологической обратной связью как средство формирования навыков психической саморегуляции. Применение приемов саморегуляции в повседневной деятельности сотрудника МЧС и в условиях чрезвычайной ситуации.	2	Репродуктивный
	Самостоятельная работа	4	
6.2	Практическое занятие. Аппаратные методы с биологической обратной связью как средство формирования навыков психической саморегуляции. Применение приемов саморегуляции в повседневной деятельности сотрудника МЧС России и в условиях чрезвычайной ситуации.	2/2	Продуктивный
Тема 7	Конфликты в профессиональной деятельности сотрудника МЧС России.	10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) если предусмотрено	Объем часов/ в т.ч. в интерактивной форме	Уровень освоения
7.1	Лекция. Понятие конфликта. Виды конфликтов. Структура, функции, динамика межличностных конфликтов. Причины возникновения межличностных конфликтов. Конфликт в коллективе. Особенности конфликтов в повседневной деятельности и в условиях ЧС. Прогноз развития конфликта в чрезвычайной ситуации при различных стратегиях разрешения конфликта. Техники бесконфликтного общения	2	Репродуктивный
7.2	Практическое занятие. Семинарское занятие. Способы профилактики и предотвращения конфликтов в повседневной деятельности и в условиях ЧС	2/2	Продуктивный
	Самостоятельная работа	4	
Тема 8	Особенности управленческой деятельности в повседневной работе и в условиях чрезвычайной ситуации.	6	
8.1	Лекция. Управленческая деятельность: понятие и функции. Группы факторов, влияющие на эффективность управленческой деятельности. Стили, формы и методы управления коллективом. Учет индивидуальных особенностей членов коллектива в управленческой деятельности. Управление коллективом в повседневной работе и в условиях ЧС. Учет индивидуальных особенностей членов коллектива в управленческой деятельности. Управление коллективом в повседневной работе и в условиях ЧС.	2	Репродуктивный
	Самостоятельная работа	6	
8.2	Практическое занятие. Учет индивидуальных особенностей членов коллектива в управленческой деятельности. Управление коллективом в повседневной работе и в условиях ЧС. Учет индивидуальных особенностей членов коллектива в управленческой деятельности. Управление коллективом в повседневной работе и в условиях ЧС.	2/2	Продуктивный
Зачет		4	
Всего		72	

2. В п. 3.1. **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ** вносятся следующие изменения:

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций» включает в себя следующие компоненты:

Виды занятий	Сведения о помещении	Перечень оборудования	Перечень технических средств обучения
Лекционные занятия	Учебная аудитория с количеством посадочных мест не менее 100.	Основное оборудование: учебная мебель для обеспечения посадочных мест по количеству обучающихся: стол ученический, стул ученический; мебель для оборудования рабочего места преподавателя: стол и стул. Дополнительное оборудование: классная доска для мела.	Компьютер в комплекте (монитор, клавиатура, мышь) или ноутбук с лицензионным программным обеспечением, с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института. Мультимедиа-проектор с экраном или интерактивная панель с лицензионным программным обеспечением, с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.
Практические занятия	Учебная аудитория с количеством посадочных мест не менее 30.	Основное оборудование: учебная мебель для обеспечения посадочных мест по количеству обучающихся: стол ученический, стул ученический; мебель для оборудования рабочего места преподавателя: стол и стул. Дополнительное оборудование: классная доска для мела.	Компьютер в комплекте (монитор, клавиатура, мышь) или ноутбук с лицензионным программным обеспечением, с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института. Мультимедиа-проектор с экраном или интерактивная панель с лицензионным программным обеспечением, с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.
Промежуточная и итоговая аттестация	Учебная аудитория с количеством посадочных мест не менее 30.	Основное оборудование: учебная мебель для обеспечения посадочных мест по количеству обучающихся: стол ученический, стул ученический; мебель для оборудования рабочего места преподавателя: стол и стул.	Компьютер в комплекте (монитор, клавиатура, мышь) или ноутбук с лицензионным программным обеспечением, с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.

3. В п. 3.2. **Информационное обеспечение обучения** вносятся следующие изменения:

Основная литература

1. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова [и др.]. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. — 262 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/66099>
2. Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях: учебное пособие / И. В. Белашева, И. Н. Польшакова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 104 с. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/83201>
3. Психология экстремальных ситуаций: учебное пособие (практикум) / составители Ю. А. Маренчук, О. В. Прасолова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 144 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92739>

Дополнительная литература

4. Демченко, О. Ю. Профессионально-психологические аспекты проявления и регуляции психических состояний сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России: учебное пособие. Допущено МЧС России / О. Ю. Демченко, Ю. С. Газизова. - Екатеринбург: УрИ ГПС МЧС России, 2016. - 228 с.
5. Демченко, О. Ю. Профессионально-психологические аспекты проявления и регуляции психических состояний сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России: учебное пособие. Допущено МЧС России / О. Ю. Демченко, Ю. С. Газизова. - Екатеринбург: УрИ ГПС МЧС России, 2016. - 228 с.
6. Демченко, О. Ю. Специфика проявления психических состояний в деятельности сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России / О. Ю. Демченко, Ю. С. Газизова. - Екатеринбург: УрИ ГПС МЧС России, 2015. - 105 с.
7. Психология экстремальных ситуаций: курс лекций. Специальность 20.02.04 Пожарная безопасность / сост.: М. Г. Синякова, О. И. Дорогина, В. С. Кошкарров. - Екатеринбург: УрИ ГПС МЧС России, 2019. - 77 с.
8. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных: учебное пособие / Т.Н. Гуренкова, И. Н. Елисеева, Т. Ю. Кузнецова [и др.]; под редакцией Ю. С. Шойгу. - Москва: Смысл, 2007. - 319 с.
9. Учебное пособие по дисциплине «Экстремальная психология» для курсантов МЧС России: учебное пособие / М.С. Талмач [и др.]; ред. Ю.С. Шойгу. — М.: ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ), 2017. — 228 с.
10. Шилова И. М. Психологическое сопровождение студента в экстремальных ситуациях: учебное пособие / И. М. Шилова. — Омск:

Издательство ОмГПУ, 2022. — 94 с. — ISBN 978-5-8268-2325-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125994>

11. Экстренная допсихологическая помощь: практическое пособие. – М.: ФГБУ Объединенная редакция МЧС России, 2012. – 48 с.

Старший преподаватель кафедры ФиГН,
подполковник внутренней службы,
кандидат психологических наук



Газизова Ю.С.