

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НАЧАЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ №34» Г. ТАРУСА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.01. ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ  
СИТУАЦИЙ**

**ПО ПРОФЕССИИ 280705.01 «ПОЖАРНЫЙ»**

(на базе основного общего образования с получением  
среднего (полного) общего образования)

2012 г.

Программа учебной дисциплины ОП.О1 «Основы психологии экстремальных ситуаций» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта профессии (профессиям) начального профессионального образования

Организация-разработчик: ГБОУ НПО ПЛ №34

Разработчики:

Директор ГБОУ НПО ПЛ №34 – Заболотин Г.А

Обсуждено на заседании  
методической комиссии  
Протокол № \_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г  
Председатель методической  
комиссии \_\_\_\_\_

Утверждено  
Зам. по УПР  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г  
\_\_\_\_\_  
Петрова Л.И .

Рекомендована Экспертным советом по профессиональному образованию  
Министерство образования и науки Калужской области  
Заключение Экспертного совета № 7 от «27» 12 2012 г.  
*номер*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.01. ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

## **1.1. Область применения примерной программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС профессии НПО 280705.01 Пожарный

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Общепрофессиональные дисциплины ОП.01 Основы психологии экстремальных ситуаций.

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

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен**

**уметь:**

- поддерживать психологическую готовность к действиям в чрезвычайных ситуациях, использовать методы и приемы психологической саморегуляции;
- применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса;
- учитывать в профессиональной деятельности психологические особенности поведения людей в чрезвычайных ситуациях;

**знать:**

- психологические требования к деятельности и личности пожарного;
- механизмы накопления профессионального стресса и основы профилактики его последствий;
- психологические особенности поведения людей в чрезвычайных ситуациях;
- условия эффективного внутригруппового взаимодействия;
- методы и приемы психологической саморегуляции

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 35 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 30 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 5 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>35</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>30</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>10</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>5</i>
<i>Итоговая аттестация в форме (указать) - дифференцированный зачет</i>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Цель, задачи, предмет, объект экстремальной психологии Ключевые понятия: «стрессовая ситуация», «напряженная ситуация», «экстремальная ситуация», «критическая ситуация», «жизненное событие».</li> <li>2. Общая характеристика экстремальных ситуаций «среда-условия». Определения стресса. Стрессоры (средовые и индивидуальные).</li> <li>3. Понятие «смерти», лежащее в основе распознавания ситуации, как экстремальной (история, традиции, определение, отношение).</li> <li>4. Определение экстремальной ситуации, условий.</li> <li>5. Приспособление, адаптация. Типы и уровни приспособительного поведения.</li> <li>6. Теория распространения сигнала во времени и динамику реагирования на него человека с учетом современных научных знаний (биоинформатика).</li> <li>7. Алгоритм переработки информации человеком в нормальных и экстремальных ситуациях. Теория психологии прогнозирования (антиципирование).</li> <li>8. Психические состояния в условиях экстремальных ситуаций. Диагностика психических состояний до, во время и после экстремальной ситуации (Диагностика готовности, толерантности к экстремальным ситуациям. Диагностика PTSD).</li> <li>9. Психологические и психофизиологические тесты, выявляющие реакцию стресса на ситуацию.</li> <li>10. Диагностика экстремальности ситуации.</li> <li>11. Механизмы психологической защиты.</li> <li>12. Психотехники стрессоустойчивости. Регуляция, саморегуляция психических состояний до, в условиях и после экстремальных ситуаций.</li> <li>13. Экстренная психологическая помощь</li> </ol>	18	2

	14. Посттравматическое стрессовое расстройство 15. Профессиональное здоровье специалиста		
	Практические занятия 1. Определение реакции на стресс 2. Принципы психологической помощи при стрессе 3. Самопомощь при острых реакциях на стресс 4. Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля 5. Определение типов темперамента	10	2
	Контрольные работы	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. 1. Решение ситуационных задач управления психической деятельностью (по темам). 2. Выполнение упражнений по управлению собственным состоянием, работоспособностью, мобилизации психологических и физических резервов организма.	5	
	<b>Всего:</b>	35	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Основы психологии экстремальных ситуаций».

Оборудование учебного кабинета «Основы психологии экстремальных ситуаций»:

парты, стулья, классная доска, стол преподавателя, стеллажи для книг, плакатница, информационные стенды, наглядные пособия, демонстрационный комплект инструментов, Устав, приказы и инструкции подразделений пожарной охраны.

Оборудование медиастудии: проектор, ноутбук, выход в сеть интернет, DVD, доска, парты, стулья.

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники: \_\_ *Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991.

*Антипов В. В.* Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.

*Бодров В.А., Бессонова Ю.В.* Развитие профессиональной мотивации спасателей // Психологический журнал. № 2. 2005. т.26. С. 45-56.

*Бойко В.В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М., 1996.

*Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2005.

*Грановская Р.М.* Элементы практической психологии. 2-е изд. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1988.

*Гримак Л.П.* Общение с собой: Начала психологии активности. М.: Политиздат, 1991.

*Дикая Л.Г.* Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). М.: ИП РАН, 2003.

*Елисеева И.Н.* Профессиональное здоровье. Синдром выгорания и его профилактика: методические рекомендации. М., 2006.

*Зеер З.Ф.* Психология профессий. 4-е изд. М.: Академический проект, 2006.

*Кабаченко Т.С.* Методы психологического воздействия: Учебное пособие. М.: Педобщество России, 2000. *Караяни АЛ.* Приемы психической саморегуляции. Москва, 1992.

*Климов Е.А.* Введение в психологию труда: Учебник для вузов. М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1998.



- Крюкова М.А.* Профессиограмма спасателя поисково-спасательной службы МЧС России: Руководство. ГУ ЦЭПП МЧС России (филиал ВЦЭРМ МЧС России г. Санкт-Петербург). М., 2000.
- Леонова А.Б., Кузнецова А.С.* Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987.
- Леонова А.Б.* Психопрофилактика стрессов. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993.
- Марищук В., Евдокимов В.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Сентябрь, 2001.
- Маркова А.К.* Психология профессионализма. М.: Знание, 1996.
- Орел В.Е.* Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии. Ярославль, 1999. С. 76—97.
- Орел В.Е.* Психологическое изучение влияния профессии на личность // Реферативный сборник избранных работ по грантам в области гуманитарных наук. Екатеринбург, 1996. С. 113—115.
- Приемы психологической саморегуляции для спасателей и пожарных. Методич. рекомендации / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М., 2006.
- Пономаренко В.А.* Психология жизни и труда летчика. М.: Вое-низдат, 1992.
- Прокофьев Л.Е.* Основы психологической саморегуляции. СПб.: Лань, 2003.

#### 4. 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 результатов обучения</b>
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-психологических требований к деятельности и личности пожарного;</li><li>-механизмов накопления профессионального стресса и основы профилактики его последствий;</li><li>-психологических особенностей поведения людей в чрезвычайных ситуациях;</li><li>-условий эффективного внутригруппового взаимодействия;</li><li>-методов и приемов психологической саморегуляции</li></ul> <p><b>Умения</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-поддерживать психологическую готовность к действиям в чрезвычайных ситуациях, использовать методы и приемы психологической саморегуляции;</li><li>-применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса;</li><li>-учитывать в профессиональной деятельности психологические особенности поведения людей в чрезвычайных ситуациях;</li></ul>	<p>Тесты; устный опрос, контрольные работы, защита практических работ</p>