

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мочалин Константин Сергеевич
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 29.05.2026 19:17:59
Уникальный программный ключ:
b7695d6b97247fced4385685adb0d9f8e6f2cdf

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
"Сибирский государственный университет водного транспорта"

ФТД.02

Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Техносферной безопасности и физической культуры**

Образовательная программа 20.03.01 Направление подготовки "Техносферная безопасность"
Профиль "Техносферная безопасность"
год начала подготовки 2026

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **1 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 36
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 24

Виды контроля на курсах:
зачет 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	15			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	12	12	12	12
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	24	24	24	24
Итого	36	36	36	36

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность (приказ Минобрнауки России от 25.05.2020 г. № 680)

составлена на основании учебного плана образовательной программы:

20.03.01 Направление подготовки "Техносферная безопасность"
Профиль "Техносферная безопасность"
год начала подготовки 2026

Рабочую программу составил(и):

к.фарм.н., Доцент, Круглова М.Ю.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Заведующий кафедрой Панов Дмитрий Владимирович

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование у обучающихся готовности действовать профессионально грамотно, четко, с высокой работоспособностью в любых сложных условиях профессиональной деятельности.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	ФТД
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности
2.1.2	Охрана труда
2.1.3	Правовые основы техносферной безопасности
2.1.4	Технологическая (проектно-технологическая) практика
2.1.5	Управление социально-трудовыми отношениями
2.1.6	Методы и приборы контроля окружающей среды и экологический мониторинг
2.1.7	Теория горения и взрыва
2.1.8	Защита от химических и биологических опасных факторов
2.1.9	Управление профессиональной деятельностью
2.1.10	Введение в профессию
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Надзор и контроль в сфере безопасности
2.2.2	Преддипломная практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-3.1: Владеет приёмами социального взаимодействия в различных группах

УК-3.2: Устанавливает и поддерживает контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе

УК-3.3: Осознает эффективность ко-мандной работы и способен определить свою роль в команде

ПК-3: Способен обеспечить функционирования системы управления охраной труда в организации

ПК-3.2: Обеспечивает подготовку работников в области охраны труда и проводит рас-следование и обеспечивает учет несчаст-ных случаев на производстве и профес-сиональных заболеваний

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	Основы психологии и психофизиологии; особенности поведения людей в условиях чрезвычайных ситуаций, физических и пси-хологических перегрузок;
3.1.2	Психологические аспекты кризисных и экстремальных ситуаций;
3.1.3	Кризисы и конфликты в жизни человека и пути их преодоления;
3.1.4	Механизмы накопления профессионального стресса и основы профилактики его последствий;
3.1.5	Условия эффективного внутригруппового взаимодействия;
3.1.6	Роль психологической устойчивости в управлении охраной труда.
3.2	Уметь:
3.2.1	Уметь владеть собой в сложных ситуациях, выработать разумную склонность к риску;
3.2.2	Поддерживать психологическую готовность к действиям в экстремальных ситуациях;

3.2.3	Применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса;
3.2.4	Учитывать в профессиональной деятельности психологические особенности поведения людей в чрезвычайных ситуациях;
3.2.5	Находить неординарные решения типовых задач и решать нестандартные задачи в условиях кризисных и экстремальных ситуаций;
3.2.6	Реализовывать мероприятия, направленные на создание безопасной и поддерживающей рабочей среды, способствующей повышению психической устойчивости работников.
3.3	Владеть:
3.3.1	Приемами самоконтроля поведения, использования определенных методов психолого-педагогического воздействия на людей при кризисных и экстремальных ситуациях;
3.3.2	Приемами саморегуляции, снятия нервного напряжения, активизации внутренних ресурсов на выполнение поставленной задачи;
3.3.3	Принципами организации психологической поддержки в условиях стресса.

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Вид занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература	ПрПо дгот
Раздел	Раздел 1.				
Лек	Психологические особенности профессиональной деятельности в чрезвычайных ситуациях /Лек/	7	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Ср	Психологические особенности профессиональной деятельности в чрезвычайных ситуациях /Ср/	7	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Лек	Психические состояния /Лек/	7	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Ср	Психические состояния /Ср/	7	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Лек	Понятие работоспособности человека /Лек/	7	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Ср	Понятие работоспособности человека /Ср/	7	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Лек	Понятие утомления /Лек/	7	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Ср	Понятие утомления /Ср/	7	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Лек	Нервно-психические нагрузки /Лек/	7	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Ср	Нервно-психические нагрузки /Ср/	7	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Лек	Понятие стресса /Лек/	7	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Ср	Понятие стресса /Ср/	7	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Лек	Критерии оценки психологической подготовки спасателей /Лек/	7	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Ср	Критерии оценки психологической подготовки спасателей /Ср/	7	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0

Лек	Психологическое воздействие обстановки при чрезвычайных ситуациях техногенного и природного характера /Лек/	7	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Ср	Психологическое воздействие обстановки при чрезвычайных ситуациях техногенного и природного характера /Ср/	7	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Лек	Психические травмы. Посттравматические стрессовые расстройства /Лек/	7	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Ср	Психические травмы. Посттравматические стрессовые расстройства /Ср/	7	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Лек	Методы управления психическим состоянием спасателя при действиях в ЧС /Лек/	7	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Ср	Методы управления психическим состоянием спасателя при действиях в ЧС /Ср/	7	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Лек	Основы саморегуляции и психологической реабилитации /Лек/	7	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Ср	Основы саморегуляции и психологической реабилитации /Ср/	7	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Тема 1. Психологические особенности профессиональной деятельности в чрезвычайных ситуациях.

Психологические особенности профессиональной деятельности в чрезвычайных ситуациях.

Психические свойства, влияющие на профессиональную пригодность. Временные и устойчивые факторы, повышающие подверженность опасности.

Тема 2. Психические состояния.

Психические состояния. Эмоциональные состояния - возбуждение, напряжение, фрустрация. Факторы, определяющие развитие эмоциональных состояний, внешние и внутренние.

Тема 3. Понятие работоспособности человека.

Понятие работоспособности человека. Общая работоспособность. Фактическая работоспособность. Фазы работоспособности. Фазы мобилизации, вработываемости, оптимальной работоспособности (компенсации), неустойчивой компенсации (субкомпенсации), «конечного порыва», декомпенсации и срыва.

Тема 4. Понятие утомления.

Понятие утомления. Утомление физическое и психическое. Фаза восстановления физиологических и психических ресурсов организма. Степени переутомления по К.Платонову. Понятие хронического переутомления.

Тема 5. Нервно-психические нагрузки.

Нервно-психические нагрузки. Напряженность трудового процесса. Разновидности напряженности труда; интеллектуальные, сенсорные, эмоциональные нагрузки, монотонность и режим работы.

Тема 6. Понятие стресса.

Понятие стресса. Адаптационный синдром по Г.Селье. Профессиональный стресс. Модель профессионального стресса по Каплану, Коббу, Френчу. Источники профессионального стресса. Эффекты стресса. Психофизиологические и поведенческие реакции организма. Реакции сердечнососудистой, центральной нервной системы. Измерение стресса.

Тема 7. Критерии оценки психологической подготовки спасателей.

Критерии оценки психологической подготовки спасателей. Оценка влияния человеческих факторов спасателей на работоспособность. Психологические, медико-физиологические, эргономические, социально-психологические и инженерно-психологические человеческие факторы.

Тема 8. Психологическое воздействие обстановки при чрезвычайных ситуациях техногенного и природного характера.

Психологические особенности поведения населения в чрезвычайных ситуациях. Психологическое воздействие обстановки при чрезвычайных ситуациях техногенного и природного характера. Факторы, оказывающие травмирующее воздействие на психику человека: масштаб события, скорость его развития, опасность для жизни, потеря близких, утрата материальных ценностей, резкое изменение жизненного уклада, наличие массовых жертв, дефицит информации, потеря управления.

Приемы оказания экстренной психологической помощи.

Тема 9. Психические травмы. Посттравматические стрессовые расстройства.

Психические травмы: невротические и психические реакции, острые реактивные психозы, неврозы, затяжные реактивные психозы. Посттравматические стрессовые расстройства, виды и методы реабилитации.

Тема 10. Методы управления психическим состоянием спасателя при действиях в ЧС.

Методы управления психическим состоянием спасателя при действиях в чрезвычайных ситуациях. Психологическая подготовленность, опыт действий в чрезвычайных ситуациях. Изменение текущего состояния спасателя при ведении работ в условиях риска, опасности для жизни, неопределенности, лимита времени, длительных и интенсивных физических нагрузок, острых эмоциональных воздействий (работа с ранеными, погибшими). Субъективные и оперативные признаки состояний перевозбуждения, апатии, боевой готовности. Синдром эмоционального выгорания.

Тема 11. Основы саморегуляции и психологической реабилитации.

Основы саморегуляции и психологической реабилитации. Методики восстановления. Отдых. Лечение. Профилактические мероприятия: питание, аутогенная тренировка, активный отдых, функциональный покой, функциональная музыка. Основы восстановления работоспособности.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Перечень видов оценочных средств

Примерные вопросы дисциплины, применяемые для оценки освоения указанных этапов компетенции

6.2. Темы письменных работ

Темы эссе:

1. Конфликтные эмоциональные состояния; стресс, аффект, фрустрация.
2. Психические расстройства во время и после чрезвычайных ситуаций.
3. Виды паники, причины ее возникновения и пути предотвращения.
4. Эмоциональный стресс и психосоматические заболевания.
5. Защитные механизмы психики по З.Фрейду.
6. Психофизиологический отбор спасателей ГО и ЧС.

Темы рефератов:

1. Социально-психологическая помощь детям, пережившим чрезвычайную ситуацию.
2. Психологический дебрифинг как форма помощи в кризисных ситуациях.
3. Психология стихийного массового поведения.
4. Виктимология и виктимность.
5. Приемы установления психологического контакта с гражданами в чрезвычайной ситуации.
6. Методы психологического воздействия на личность.
7. Методы эмоционально-волевой саморегуляции (релаксация; визуализация; самовнушение).
8. Подготовка к психическим перегрузкам в работе спасателя.
9. Индивидуальные особенности и факторы, определяющие психологическую устойчивость спасателя.
10. Стресс, напряжение, утомление, переутомление, нервный срыв, депрессия. Методики восстановления.
11. Изменение текущего состояния спасателя при ведении работ в условиях риска, опасности для жизни, неопределенности, лимита времени, длительных и интенсивных физических нагрузок, острых эмоциональных воздействий (работа с ранеными, погибшими).
12. Субъективные и оперативные признаки состояний перевозбуждения, апатии, боевой готовности.

6.3. Контрольные вопросы и задания

Примерные вопросы дисциплины, применяемые для оценки освоения указанных этапов компетенции

1. Психологические особенности профессиональной деятельности в чрезвычайных ситуациях
2. Формирование навыков контроля стрессового состояния.
3. Психология риска.
4. Страх и его проявления.
5. Психология терроризма.
6. Конфликтные эмоциональные состояния; стресс, аффект, фрустрация.
7. Психические расстройства во время и после чрезвычайных ситуаций.
8. Виды паники, причины ее возникновения и пути предотвращения.
9. Эмоциональный стресс и психосоматические заболевания.
10. Защитные механизмы психики по З.Фрейду.
11. Психофизиологический отбор спасателей ГО и ЧС.
12. Основы регуляции и психической реабилитации, пострадавших в чрезвычайных ситуациях.
13. Синдром эмоционального выгорания у людей, работающих в экстремальных ситуациях.
14. Синдром утраты. Вторичная травма.
15. Посттравматическое стрессовое расстройство.
16. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Методика оценки зачета

Итоговая оценка зачета имеет значения «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» соответствует успешному освоению всех знаний, умений и навыков, необходимых для формирования всех этапов компетенции предусмотренных основной образовательной программой в рамках данной дисциплины.

Зачтено выставляется при условии выполнения требований рабочей программы дисциплины. Не зачтено выставляется при

условии не выполнения требований рабочей программы дисциплины. Отметка «зачтено» соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции «освоен». Отметка «не зачтено» соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции «не освоен».

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1 Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Суворова Г. М.	Психологические основы безопасности: Учебник и практикум	Москва: Издательство Юрайт, 2018
Л1.2	Донцов А. И., Зинченко Ю. П., Зотова О. Ю., Перельгина Е. Б.	Психология безопасности: Учебное пособие	Москва: Издательство Юрайт, 2019

7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Малкина-Пых Ирина Германовна	Экстремальные ситуации: справочник практического психолога	Москва: ЭКСМО, 2005
Л2.2	Марьин Михаил Иванович, Касперович Юлия Григорьевна	Психологическое обеспечение антитеррористической деятельности	Москва: Академия, 2007
Л2.3	Осухова Наталия Георгиевна	Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие	Москва: Академия, 2008

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Назначение	Оборудование
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (переносной)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Комплект учебной мебели на 8 посадочных мест, ПК – 4 шт., подключенных к сети «Интернет» и обеспечивающих доступ в электронную информационно-образовательную среду Университета