

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Мочалин Константин Сергеевич
 Должность: Ректор
 Дата подписания: 03.07.2026 20:13:29
 Уникальный программный ключ:
 85306c9e2a7a745f1569d31d35a52c8d12d7a161

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

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

Б1.О.23

Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях рабочая программа дисциплины (модуля)

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

Образовательная программа 20.05.01 Специальность "Пожарная безопасность"
 год начала подготовки 2023

Квалификация **Специалист**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
 в том числе:
 аудиторные занятия 36
 самостоятельная работа 52

Виды контроля на курсах:
 зачет 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
Неделя	19 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Иная контактная работа	20	20	20	20
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	56	56	56	56
Сам. работа	52	52	52	52
Итого	108	108	108	108

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 20.05.01
Пожарная безопасность (приказ Минобрнауки России от 25.05.2020 г. № 679)

составлена на основании учебного плана образовательной программы:

20.05.01 Специальность "Пожарная безопасность"
год начала подготовки 2023

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:		Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	История пожарной охраны	
2.1.2	Пожарно-строевая подготовка	
2.1.3	Философия	
2.1.4	История России	
2.1.5	Математика	
2.1.6	Экология	
2.1.7	История пожарной охраны	
2.1.8	Пожарно-строевая подготовка	
2.1.9	Философия	
2.1.10	История России	
2.1.11	Математика	
2.1.12	Экология	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Базовое шасси пожарных автомобилей и спасательной техники	
2.2.2	Организация службы и подготовки	
2.2.3	Автоматизированные системы управления и связь	
2.2.4	Подготовка газодымозащитника	
2.2.5	Расследование пожаров	
2.2.6	Научно-исследовательская работа	
2.2.7	Базовое шасси пожарных автомобилей и спасательной техники	
2.2.8	Организация службы и подготовки	
2.2.9	Автоматизированные системы управления и связь	
2.2.10	Подготовка газодымозащитника	
2.2.11	Расследование пожаров	
2.2.12	Научно-исследовательская работа	

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

УК-1: Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

УК-1.1: Применяет системный подход при проведении критического анализа проблемных ситуаций

УК-1.2: Разрабатывает стратегию действий для разрешения проблемных ситуаций

УК-1.3: Разрабатывает альтернативные стратегии действий при разрешении проблемных ситуаций

ОПК-2: Способен осуществлять профессиональную деятельность по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях, тушению пожаров и спасению людей, в том числе в непригодной для дыхания среде, на высоте, в сложных климатических условиях;

ОПК-2.1: Осуществляет профессиональную деятельность по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях

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 психо-логических перегрузок; психологические аспекты кризисных и экстремальных ситуаций; кризисы и конфликты в жизни человека и пути их преодоления; механизмы накопления профессионального стресса и основы профилактики его последствий; условия эффективного внутригруппового взаимодействия
3.2	Уметь:
3.2.1	уметь владеть собой в сложных ситуациях, выработать разумную склонность к риску; поддерживать психологическую готовность к действиям в экстремальных ситуациях; применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса; учитывать в профессиональной деятельности психологические особенности поведения людей в чрезвычайных ситуациях; находить неординарные решения типовых задач и решать нестандартные задачи в условиях кризисных и экстремальных ситуаций
3.3	Владеть:
3.3.1	приемами самоконтроля поведения, использования определенных методов психолого-педагогического воздействия на людей при кризисных и экстремальных ситуациях; приемами саморегуляции, снятия нервного напряжения, активизации внутренних ресурсов на выполнение поставленной задачи

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/	4	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Пр	Психологические особенности профессиональной деятельности в чрезвычайных ситуациях /Пр/	4	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Ср	Психологические особенности профессиональной деятельности в чрезвычайных ситуациях /Ср/	4	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Лек	Психические состояния /Лек/	4	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Пр	Психические состояния, понятия работоспособности человека, утомление /Пр/	4	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Ср	Психические состояния, понятия работоспособности человека. утомление /Ср/	4	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Лек	Психические состояния, понятия работоспособности человека, утомление /Лек/	4	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Лек	Нервно-психические нагрузки /Лек/	4	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Пр	Нервно-психические нагрузки /Пр/	4	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Ср	Нервно-психические нагрузки /Ср/	4	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Лек	Понятие стресса, Критерии оценки психологической подготовки спасателей /Лек/	4	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Пр	Понятие стресса, Критерии оценки психологической подготовки спасателей /Пр/	4	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Ср	Понятие стресса, Критерии оценки психологической подготовки спасателей /Ср/	4	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0

Лек	Психологическое воздействие обстановки при чрезвычайных ситуациях техногенного и природного характера /Лек/	4	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Пр	Психологическое воздействие обстановки при чрезвычайных ситуациях техногенного и природного характера /Пр/	4	4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Ср	Психологическое воздействие обстановки при чрезвычайных ситуациях техногенного и природного характера /Ср/	4	6	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Лек	Психические травмы. Посттравматические стрессовые расстройства /Лек/	4	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Пр	Психические травмы. Посттравматические стрессовые расстройства /Пр/	4	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Ср	Психические травмы. Посттравматические стрессовые расстройства /Ср/	4	8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Лек	Методы управления психическим состоянием спасателя при действиях в ЧС /Лек/	4	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Пр	Методы управления психическим состоянием спасателя при действиях в ЧС /Пр/	4	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Ср	Методы управления психическим состоянием спасателя при действиях в ЧС /Ср/	4	10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Лек	Основы саморегуляции и психологической реабилитации /Лек/	4	1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Пр	Основы саморегуляции и психологической реабилитации /Пр/	4	2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
Ср	Основы саморегуляции и психологической реабилитации /Ср/	4	10	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.3	0
ИКР	Промежуточный контроль /ИКР/	4	20		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

Примерные вопросы, применяемые для защиты практических работ

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

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». Методика оценки практических работ При защите практических работ обучающемуся задается три практических вопроса по теме работы. В случае ответа на поставленные вопросы работа считается защищенной. При ответе на два вопроса и полном отсутствии ответа на третий или неполном ответе на все три вопроса практическая работа считается не защищенной.

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)
Учебная аудитория для проведения практических занятий	Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (переносной); Средства защиты органов дыхания, 3 шт.; пожарная сигнализация; пожарные извещатели; схемы электрических соединений
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
Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации	Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Мультимедийное оборудование: проектор (стационарный), экран (стационарный), ПК (переносной); Средства защиты органов дыхания, 3 шт.; пожарная сигнализация; пожарные извещатели; схемы электрических соединений
Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Аудиторная доска; Комплект учебной мебели; Учебно-наглядные пособия: Основные направления деятельности Всероссийского добровольного пожарного общества; Сведения о пожаре; Обеспечение пожарной безопасности; Знаки пожарной безопасности;

	Первичные средства пожаротушения; противопожарная продукция; Технический уголок пожарной безопасности
--	---