МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

ГБПОУ РД «ИНДУСТРИАЛЬНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.06. «Психология экстремальных ситуаций»

программы подготовки специалистов среднего звена

20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

подготовка

Профиль получаемого профессионального образования:

технический.

Квалификация выпускника: специалист по защите в чрезвычайных ситуациях.

Форма обучения: очная

2026

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией

Протокол № 1 от «_31_» __08_ 2026г.

Председатель П(Ц)К

(Подпись) (ФИО)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

(Подпись) Шабанова М.М (ФИО)

31 08 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.06. «Психология экстремальных ситуаций» разработана на основе требований:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273- ФЗ об образовании в РФ
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утвержденного приказом Минобрнауки России от 07.07.2022 N 535 (зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 20.02.02Защита в чрезвычайных ситуациях, утвержденного приказом Минобрнауки России от 18.04.2014 №352 .с учетом:
  - профиля получаемого образования.
    - примерной программы *(указывается при наличии)*;
  - Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (разработаны Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России совместно с ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
  - Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ), разработанных Отделом профессионального образования Министерства образования и науки Республики Дагестан в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2026/2027учебный год

Разработчики: Гаджиева Р. М преподаватель спец. Дисциплин

Рецензенты: Абдурахманова Г.Б ГБПОУ РД

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОП.06 «Психология экстремальных ситуаций» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»** .

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций, связанных с оказанием экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, оценкой их психического состояния и прогнозированием динамики его развития .

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель изучения: формирование у обучающихся знаний и умений в области психологии экстремальных ситуаций, необходимых для эффективной профессиональной деятельности спасателя, включая оказание экстренной психологической помощи пострадавшим и обеспечение психологической устойчивости личного состава .

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь** :

- оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику его развития;
- оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;
- вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях;
- учитывать этнокультурные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи.

В результате освоения дисциплины студент должен **знать** :

- особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях;
- систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;
- факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;
- понятие экстренной психологической помощи пострадавшим 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 пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации;
- признаки и алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс;
- механизмы образования толпы и принципы профилактики образования толпы;
- стадии развития общего адаптационного синдрома, виды стресса;
- механизмы накопления профессионального стресса, стадии формирования и симптомы профессионального выгорания;
- отсроченные последствия травматического стресса;
- основные виды профессиональных деформаций и принципы их профилактики.

Формируемые **общие компетенции** :

- **ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
- **ОК 02.** Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
- **ОК 03.** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
- **ОК 04.** Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
- **ОК 05.** Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
- **ОК 06.** Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
- **ОК 07.** Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

Формируемые **профессиональные компетенции** :

- **ПК 1.1.** Проводить мониторинг потенциально опасных промышленных и природных объектов.
- **ПК 1.9.** Осуществлять поиск пострадавших, оказание им первой помощи и психологической поддержки в зонах чрезвычайных ситуаций.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**78**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**58**
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	30
практические занятия	28
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**18**
Промежуточная аттестация	**Экзамен (в том числе 2 часа на проведение экзамена)**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.06 Психология экстремальных ситуаций

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции
Введение	**Содержание учебного материала:** 1. Цели и задачи дисциплины. Роль психологических знаний в профессиональной деятельности спасателя. Экстремальная ситуация как социально-психологическое явление .	2	ОК 01, ОК 02
Раздел 1. Психология стресса в экстремальных условиях		18	
Тема 1.1. Понятие стресса и его виды	**Содержание учебного материала:** 1. Понятие стресса. Виды стресса: эустресс и дистресс. 2. Стадии развития общего адаптационного синдрома (Г. Селье). Субсиндромы стресса . 3. Механизм адаптации в экстремальной ситуации .	4	ОК 01, ОК 02, ОК 04
Тема 1.2. Психические состояния в экстремальных ситуациях	**Содержание учебного материала:** 1. Особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях . 2. Систематика психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях . 3. Факторы риска развития психогенных реакций и расстройств . 4. Влияние средств массовой информации на психическое состояние пострадавших .	6	ОК 01, ОК 02, ОК 05
	Практические занятия: 1. Определение уровня тревожности (тест Спилбергера-Ханина) . 2. Определение уровня стрессоустойчивости .	6	

	3. Определение типа темперамента и акцентуаций характера .		
	Самостоятельная работа: 1. Изучение стадий развития общего адаптационного синдрома . 2. Подготовка доклада «Учение о стрессе Г. Селье» .	2	
Раздел 2. Экстренная психологическая помощь		30	
Тема 2.1. Основы экстренной психологической помощи	**Содержание учебного материала:** 1. Понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи . 2. Классификация групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях . 3. Основные направления работы с различными группами пострадавших . 4. Общие принципы и особенности общения с пострадавшими . 5. Алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации .	6	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ПК 1.9
Тема 2.2. Острые реакции на стресс	**Содержание учебного материала:** 1. Признаки острых реакций на стресс. 2. Алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс . 3. Самопомощь при острых реакциях на стресс . 4. Отсроченные реакции на травматический стресс. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) .	6	ОК 01, ОК 02, ОК 05, ПК 1.9
Тема 2.3. Работа с группами пострадавших	**Содержание учебного материала:** 1. Механизмы образования толпы . 2. Принципы профилактики образования толпы . 3. Паника. Виды паники . 4. Основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы . 5. Алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной	6	ОК 01, ОК 02, ОК 06, ПК 1.9

	попытке . 6. Учет этнокультурных особенностей пострадавших при оказании помощи .		
	Практические занятия: 1. Отработка алгоритма оказания экстренной психологической помощи пострадавшим в ЧС . 2. Отработка навыков общения с пострадавшим в очаге ЧС . 3. Решение ситуационных задач по оказанию психологической помощи различным группам пострадавших .	10	
	Самостоятельная работа: 1. Составление алгоритма оказания экстренной психологической помощи при острой реакции на стресс. 2. Подготовка к практическим занятиям (изучение классификаций и алгоритмов).	10	
Раздел 3. Профессиональная психологическая подготовка спасателя		20	
Тема 3.1. Профессиональный стресс и его последствия	**Содержание учебного материала:** 1. Механизмы накопления профессионального стресса . 2. Стадии формирования и симптомы профессионального выгорания . 3. Отсроченные последствия травматического стресса . 4. Основные виды профессиональных деформаций . 5. Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса .	6	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07
Тема 3.2. Психологическая подготовленность к действиям в ЧС	**Содержание учебного материала:** 1. Психологическая подготовленность, опыт действий в чрезвычайных ситуациях . 2. Готовность спасателей к действиям в ЧС . 3. Этапы профессионального становления .	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04

	4. Основы саморегуляции и психологической реабилитации .		
	Практические занятия: 1. Диагностика уровня профессионального стресса и эмоционального выгорания . 2. Отработка методик саморегуляции и психологической реабилитации . 3. Психологическая подготовка к действиям в ЧС. Методики восстановления .	6	
	Самостоятельная работа: 1. Подготовка к экзамену (повторение теоретического материала, решение ситуационных задач).	6	
Промежуточная аттестация	**Экзамен**	2	
Всего		**78**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен **кабинет «Психологии экстремальных ситуаций»** , оснащенный :

- рабочими местами по количеству обучающихся;
- рабочим местом преподавателя;
- компьютером с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийным оборудованием (проектор, экран);
- комплектом учебно-наглядных пособий и плакатов по психологии;
- психодиагностическим инструментарием (тестовые методики, бланки);
- раздаточным дидактическим материалом для практических занятий;
- комплектом презентаций по темам дисциплины.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций: учебник для СПО. — М.: Смысл, 2018. — 364 с.
2. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. — Харьков: Изд-во Гуманитарный центр, 2007. — 292 с.
3. Крюкова М.А., Никитина Г.И. Экстренная психологическая помощь: практическое пособие. — М.: Издательский центр «Академия», 2020.

Дополнительные источники:

1. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. — М.: Эксмо, 2019.
2. Решетников М.М. Психология войны и катастроф. — М.: Институт психологии РАН, 2020.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
Умение оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику его развития	Оценка выполнения практических работ, решение ситуационных задач
Умение оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в ЧС	Защита практических работ, отработка алгоритмов
Умение вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими	Устный опрос, решение ситуационных задач
Знание особенностей динамики психического состояния пострадавших в ЧС	Тестирование, устный опрос
Знание систематики психогенных реакций и расстройств	Тестирование, устный опрос
Знание алгоритмов помощи при острых реакциях на стресс	Проверка практических работ, экзамен
Знание принципов профилактики профессионального стресса и выгорания	Устный опрос, тестирование

Форма проведения экзамена: Экзамен проводится в форме итогового тестирования или выполнения комплексного практического задания (решение ситуационных задач по оказанию экстренной психологической помощи). На проведение экзамена отводится **2 часа**.