



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00095DD15M1D43C257354C525DDDD3588
Владелец: РОССИЙСКИЙ БИОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ (РОСБИОТЕХ)
Действителен: с 11.11.2024 по 04.02.2026

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКИЙ БИОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (РОСБИОТЕХ)»

Рабочая программа дисциплины

ОПЦ.01

Основы психологии экстремальных ситуаций

Специальность **20.01.01 ПОЖАРНЫЙ**

Год набора: **2026**

Квалификация **Пожарный**

Форма обучения **очная**

Часов по учебному плану 32

в том числе:

аудиторные занятия 12

самостоятельная работа 20

Виды контроля:

Контрольная работа - 1 семестр

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цели:

изучение особенностей экстремальных ситуаций и психологии поведения человека в них.

1.2. Задачи:

сформировать представление об истории развития и основных понятиях экстремальной психологии; ознакомить с видами экстремальных ситуаций, условий и состояний; сформировать понимание психологических проблем поведения личности и группы в экстремальных ситуациях; способствовать приобретению навыков в помощи при экстремальных ситуациях; сформировать системные теоретические, научные и прикладные знания об основных теориях о специфике и особенностях экстремальных ситуаций; сформировать и развить умения и навыки психологического консультирования в области экстремальной психологии и составления квалифицированных заключений и консультаций по вопросам оптимизации психологических состояний личности в экстремальных ситуациях; сформировать опыт практической деятельности решения научных и практических задач оптимизации психологических состояний в экстремальных условиях.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Компетенции	Знать:	Уметь:	Владеть (иметь практический опыт):
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	-нормативные правовые акты, регламентирующие порядок выполнения работ по спасению людей, оказанию психологической помощи и поддержке; -порядок действий, методы и способы работы с пострадавшими; -психологические особенности поведения пострадавших и особенности общения с ними в разных сложных ситуациях; -особенности динамики психических состояний в экстремальных ситуациях;	- определять и устранять факторы риска при спасении людей; -оценивать состояние пострадавшего (по основным наблюдаемым симптомам (особенностям поведения) или путём опроса) и прогнозировать динамику; -непосредственно оказывать экстренную психологическую помощь и поддержку; -учитывать этнокультурные и индивидуальные особенности пострадавших; -координировать работы по оказанию помощи и непосредственно оказывать психологическую помощь с учётом состояния.	- поддержания психологической готовности к действиям в чрезвычайных ситуациях, использование методов и приёмов психологической саморегуляции; - применения приёмов профилактики негативных последствий профессионального стресса; - учёта в профессиональной деятельности психологических особенностей поведения людей в чрезвычайных ситуациях.
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	-требования личной безопасности; -профилактика негативных последствий профессионального стресса.		
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения			

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы

Распределение часов дисциплины по
семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1(1.1)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	8	8	8	8
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	20	20	20	20
Итого	32	32	32	32

3.2. Разделы дисциплины, виды занятий и контроль

Раздел 1. Основы психологии как науки

№ п/п	Тема занятия	Краткое содержание	Семестр	Вид занятия*	Количество часов		Форма текущего контроля
					всего	в то числе в форме практической подготовки	
1.1	Психология как наука	Мозг и психика. Познавательные процессы. Личность, свойства, структура. Характер. Темперамент. Волевые качества, влияние на поведение. Самоконтроль. Психологические характеристики кризисных, чрезвычайных, экстремальных ситуаций. Стадии развития. Группы участников. Основы кризисной психологической помощи. Психологический отбор. Психологическая подготовка, сопровождение, помощь, реабилитация. Профессиональные кризисы, работа над ними. Механизмы защиты. Профессиональное здоровье. Психогигиена. Саморегуляция.	1	Лек	2		опрос
1.2	Познавательные процессы	Методы и приёмы развития познавательных процессов. Значение в профессиональной деятельности.	1	Пр	2		работа на занятии
1.3	Психологическое сопровождение профессиональной деятельности.	Стрессоустойчивость.	1	Пр	2		работа на занятии
1.4	Личность и группа	Типы взаимоотношений в группе. Морально-психологический климат. Сотрудничество и взаимопомощь. Самоанализ, самооценка, формирование уверенности в себе.	1	Ср	10		доклад

Раздел 2. Основы экстренной психологической помощи.

№ п/п	Тема занятия	Краткое содержание	Семестр	Вид занятия *	Количество часов		Форма текущего контроля
					всего	в то числе в форме практической подготовки	
2.1	Основы психологической помощи	Принципы и этические нормы оказания помощи. Острое стрессовое расстройство. Психотравма. Динамика состояний. Профилактика панических реакций. Этапы общения. Основные элементы коммуникации. Барьеры непонимания. Основные техники экстренной помощи в различных психотравмирующих ситуациях (бред, апатия, ступор, агрессия, двигательное возбуждение, страх, нервная дрожь, плач, истерика, угроза для жизни (насилие), суицидальное поведение). Стадии переживания. Приёмы психологической поддержки умирающего. Синдром утраты. Стадии горевания. Приёмы психологической поддержки переживающих утрату. Переживание горя детьми.	1	Лек	2		опрос
2.2	Способы общения с пострадавшими.	Способы общения с пострадавшими и действия сотрудников на месте экстремальной ситуации. Профилактика отсроченных реакций на травматический стресс.	1	Пр	4		работа на занятии
2.3	Конфликты	Типология, классификация, функции конфликтов. Особенности эмоционального реагирования в конфликтах. Стратегии поведения в конфликтной ситуации. Способы предупреждения и разрешения. Внутриличностные конфликты.	1	Ср	10		доклад

* Лек - лекционные занятия; Пр - практические занятия; Лаб - лабораторные занятия; СР - самостоятельная работа; Эк - экзамен; За - зачет; ЗаО - зачет с оценкой

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Рекомендуемая литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год	Адрес
4.1.1.	Маруняк С. В., Бойко И. М.	Психология экстремальных состояний и ситуаций: методические рекомендации для студентов заочного отделения факультета клинической психологии и социальной работы	Архангельск: СГМУ, 2013	https://e.lanbook.com/book/279884

4.2. Перечень информационных технологий

4.2.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Учебный план: 260-200101-ЛИЦЕНЗ.plx

4.2.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Электронная информационно-образовательная среда РОСБИОТЕХ. Режим доступа:

<https://i.cloud.mgupp.ru/>

Система e-learning ФГБОУ ВО «РОСБИОТЕХ». Режим доступа: <http://e-learning.mgupp.ru/>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. Режим доступа: <https://elibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Лань". Режим доступа: <https://e.lanbook.ru/>

Электронная библиотечная система "Znanium". Режим доступа: <https://znanium.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт". Режим доступа: <https://urait.ru/>

Национальная электронная библиотека. Режим доступа: <https://rusneb.ru/>

4.3. Методические рекомендации к изучению дисциплины

Методические указания для обучающихся при работе над конспектом лекций во время проведения лекции

Лекция – систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем учебного материала, как правило, теоретического характера. В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к промежуточной аттестации. Следует также обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Любая лекция должна иметь логическое завершение, роль которого выполняет заключение. Выводы по лекции подытоживают размышления преподавателя по учебным вопросам. Формулируются они кратко и лаконично, их целесообразно записывать. В конце лекции, обучающиеся имеют возможность задать вопросы преподавателю по теме лекции.

Методические указания для обучающихся по выполнению практических и лабораторных работ

Практические и лабораторные работы выполняются в соответствии с учебным планом при последовательном изучении разделов (тем) учебной дисциплины.

Прежде чем приступить к выполнению практической работы, обучающемуся необходимо:

- ознакомиться с соответствующими разделами (темами) учебной дисциплины по рекомендованной учебной литературе;
- ознакомиться с порядком проведения занятия, критериях оценки результатов работы;
- ознакомиться с заданием и сроках выполнения, о требованиях к оформлению и форме представления результатов;
- настроить под руководством преподавателя инструментальные средства, необходимые для проведения практической работы (при их наличии).

В ходе выполнения практической (лабораторной) работы необходимо следовать инструкциям, использовать материал лекций, рекомендованной литературы, источников интернета, активно использовать помощь преподавателя на занятии.

Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся направлена на самостоятельное изучение отдельных тем/вопросов учебной дисциплины. Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, ее объем по дисциплине определяется учебным планом.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными

является наиболее эффективным методом самостоятельного получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения предыдущего, фиксируя выводы и вычисления (конспектируя), в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода. Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных понятий учебной дисциплины. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Рекомендуется составлять опорные конспекты. Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять. При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений учебной дисциплины. Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для дополнительного разъяснения преподавателем. Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, ее объем по учебной дисциплине определяется учебным планом.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (оборудование и технические средства обучения)

Учебная аудитория (оснащенная оборудованием, техническими средствами обучения для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной и государственной итоговой аттестации) Основное оборудование: Рабочее место преподавателя (стол, стул, компьютер с выходом в интернет и ЭИОС Университета; Комплект учебной мебели для обучающихся (стол, стул). Технические средства обучения: Мультимедийное оборудование (проектор, экран), наглядные материалы – схемы

Помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.
