

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
Педагогическим Советом СПб МТА
им. адмирала Д.Н. Сенявина

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб МТА
им. адмирала Д.Н. Сенявина

протокол № 119
от «30» августа 2024 г.

_____ В.А. Никитин
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

«ОП.02 ТЕХНИЧЕСКАЯ МЕХАНИКА »

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

Номер регистрации _____

2024-2025 уч. год
2025-2026 уч. год пр. № _____ от _____
2026-2027 уч. год пр. № _____ от _____
2027-2028 уч. год пр. № _____ от _____

Санкт-Петербург
2024

Рабочая программа разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 535 от 07 июля 2022 года, зарегистрированного Министерством юстиции России рег. № 69570 08.08.2022г; учебного плана основной профессиональной программы подготовки специалистов среднего звена Санкт-Петербургского государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»; с учетом примерной рабочей программы ОП.02 Техническая механика, входящей в примерную основную образовательную программу СПО по специальности 20.02.02, включенную в реестр ПОП СПО (приказ ФГБОУ ДПО ИРПО от 10.10.2022 № П-496).

Рассмотрено на заседании цикловой методической комиссии

протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ЦМК _____ / _____

Разработчики:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Согласовано

Методист

_____ / И.Л. Максенкова

Согласовано

Начальник методического отдела

_____ / Е.В. Зарипова

СОДЕРЖАНИЕ

**1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.11 Психология экстремальных ситуаций»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.11 Психология экстремальных ситуаций» является частью общепрофессионального цикла примерной 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 ОК 01-09. ПК1.1-1.5, ПК2.1-2.6, ПК4.1-4.3

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен *уметь*:

- оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику;
- 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 учебной 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;

- о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших 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

- алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации; признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс;

- механизмы образования толпы;

- принципы профилактики образования толпы;

- основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы; алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке;

- влияние на поведение влияние этнокультурных особенностей пострадавших чрезвычайных ситуациях; стресса

- принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса

Слушатель в результате освоения данной дисциплины должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать профессиональной деятельности. информационно-коммуникационные технологии

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пострадавшими и находящимися в зонах чрезвычайных ситуаций.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного самообразованием, осознанно заниматься развитием, квалификации. планировать повышение

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ПК 1.1. Собирать и обрабатывать оперативную информацию о чрезвычайных ситуациях.

ПК 1.2. Собирать информацию и оценивать обстановку на месте чрезвычайной ситуации.

ПК 1.3. Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.4. Организовывать и выполнять действия по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.5. Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ.

ПК 2.1. Проводить мониторинг потенциально опасных промышленных объектов.

ПК 2.2. Проводить мониторинг природных объектов.

ПК 2.3. Прогнозировать чрезвычайные ситуации и их последствия.

ПК 2.4. Осуществлять перспективное планирование реагирования на чрезвычайные ситуации.

ПК 2.5. Разрабатывать и проводить мероприятия по профилактике возникновения чрезвычайных ситуаций.

ПК 2.6. Организовывать несение службы в аварийно-спасательных формированиях.

ПК 4.1. Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций.

ПК 4.2. Организовывать первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения в зонах чрезвычайных ситуаций.

ПК 4.3. Обеспечивать выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	49
в т.ч. в форме практической подготовки	17
в т. ч.:	
теоретическое обучение	19
практические занятия	17
<i>Самостоятельная работа</i> ¹	13
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет	1

¹ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. час	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение в дисциплину	Содержание учебного материала	1	1
	Структура, содержание и методика изучения курса. Цель и задачи. Требования к уровню освоения содержания курса. Промежуточный и итоговый контроль. Общая характеристика основной и дополнительной литературы	1	
Раздел 1	Экстремальная ситуация как социально-психологическое явление	21	
Тема 1.1 Понятие Экстремальности. Виды экстремальных ситуаций	Содержание учебного материала	7	1-3
	Понятия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуации. Чрезвычайная ситуация. Экстремальная ситуация. Кризисная ситуация. Кризис. Влияние экстремальных ситуаций		
	Практическое занятие No 1. Виды катастроф и чрезвычайных ситуация, их основные классификации	4	
	Практическое занятие No 2. Психологическая готовность		
	Практическое занятие No 3. Психологическая защита		
	Практическое занятие No 4. Психофизиологическое Выживание организма В экстремальной ситуации		
	Практическое занятие No 5. Диагностика профессиональной направленности		
	Практическое занятие No 6. Характеристика профессиональных качеств пожарного		
	Самостоятельна работа No1 Доклад по теме «История катастроф, экстремальных ситуаций, ЧС»	4	
Самостоятельная работа No2 Презентация на тему «Чрезвычайные и экстремальные ситуации»			
Тема 1.2 Психология стресса.	Содержание учебного материала	6	
	1 Стресс и утомление как основные группы психических функциональных состояний человека. История изучения и современные представления. Природа возникновения стресса.	3	

Влияние стресса на жизнь человека	Основные виды профессионального стресса (дистресса) по Н. В. Самоукиной. Стрессовые сценарии и различные варианты проявления стресса в труде. Основные правила поведения в условиях стресса. Сущность и структура производственного конфликта. Факторы возникновения и развития конфликтов. Типы конфликтных личностей. Основные принципы и тактики разрешения конфликта		
	Практическое занятие № 7. Определение типа темперамента (занятие построено по методу тестирования)	3	
	Практическое занятие № 8. Семинар по теме «Психология познавательных процессов»		
	Практическое занятие № 9. Семинар по теме «Психология личности»		
	Практическое занятие № 10. Профилактика психосоматических расстройств		
	Практическое занятие № 11. Семинар по теме «Эмоциональные состояния человека в экстремальных ситуациях»		
	Самостоятельная работа №3 Сообщение по теме «Дебрифинг стресса критического инцидента, психологическая поддержка и реабилитация». Самостоятельная работа №4 Доклад по выбранной теме: • Стресс и утомление как основные группы психических функциональных состояний человека. • Проблема стресса и дистресса в профессиональной деятельности пожарного. Психофизиологические основы стрессового механизма. • Проблема цели жизни по Г. Селье • Основные правила поведения в условиях стресса. • Симптоматика посттравматического стрессового расстройства Самостоятельная работа №5 Оформление презентации по теме «Конфликт» или «Стресс»	5	
Тема 1.3. Психология стресса. Влияние стресса на жизнь	Содержание учебного материала	8	
	Стресс и утомление. Природа возникновения стресса. Психоэмоциональный стресс. Основные правила поведения в условиях стресса. Психогенная смерть.	4	

человека. Конфликтология	Факторы возникновения и развития конфликтов.		4	
	Практическое занятие № 12. Виды реакций человека на стресс.			
	Практическое занятие № 13. «Моя стрессоустойчивость». (занятие построено по методу тестирования).			
	Практическое занятие № 15. Способы повышения стрессоустойчивости личности.			
	Практическое занятие № 16. Типы конфликтных личностей			
	Практическое занятие № 17. Технологии эффективного общения и рационального поведения в конфликте.			
	Практическое занятие № 18. «Мое поведение в конфликте» (занятие построено по методу тестирования)			
Раздел 2 Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях		14		1-3
Тема 2.1 Экстренная психологическая помощь	Содержание учебного материала	8	4	
	Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс. Помощь при страхе. Помощь при тревоге. Помощь при плаче. Помощь при истерике. Помощь при апатии Помощь при чувстве вины или стыда. Помощь при двигательном возбуждении. Помощь при нервной дрожи. Помощь при гнев, злости, агрессии. Самопомощь при острых реакциях на стресс. Отсроченные реакции на травматический стресс. Переживание утраты			
	Практическое занятие № 19. Помощь при страхе, тревоге.			
	Практическое занятие № 20. Помощь при плаче, истерике.			
	Практическое занятие № 21 Помощь при апатии, чувстве вины или стыда.			
	Практическое занятие № 22. Помощь при двигательном возбуждении, нервной дрожи			
	Практическое занятие № 23. Помощь при гнев, злости, агрессии.			
	Практическое занятие № 24. Допсихологическая помощь пострадавшим.			
	Практическое занятие № 25. Самопомощь при острых стрессовых реакциях			
Самостоятельная работа № 6 Доклад и презентация по выбранной теме: Методы психологической подготовки к действиям в чрезвычайных ситуациях. Проведение тренировок в экстремальных погодных и климатических условиях, на огневой		4		

	полосе. Психологическая подготовка пожарных и спасателей с применением комбинированного воздействия факторов огня, задымления, высоты, химически опасных веществ. Субъективные и оперативные признаки состояний перевозбуждения, апатии, боевой готовности. Понятие о физических и психологических резервах организма, условиях их мобилизации. Методики восстановления пожарного. Основы восстановления работоспособности. Формирование практических навыков аутогенной тренировки		
Тема 2.2 Профессиональное здоровье специалиста в экстремальных ситуациях	Содержание учебного материала	6	1-3
	Психологическая подготовленность, опыт действий В чрезвычайных ситуациях, индивидуальные особенности - факторы, определяющие психологическую устойчивость пожарного. Изменение текущего состояния пожарного 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. Страх, его проявления. Понятие о физических и психологических резервах организма, условиях их мобилизации. Управление состоянием пожарного и повышение эффективности спасательных работ, сохранение здоровья пожарного. Основы саморегуляции и психологической реабилитации. Методики восстановления пожарного. Отдых. Лечение. Профилактические мероприятия: питание, аутогенная тренировка, активный отдых, функциональный покой, функциональная музыка. Основы восстановления работоспособности. Патологические и непатологические изменения в организме. по Формирование практических навыков аутогенной тренировки. Обучение упражнениям для проведения аутогенной тренировки. Освоение методик проведения тренировки. Освоение методик определения состояния человека. Формирование практических навыков быстрого восстановлению, снятию усталости и боли	4	

	Практическое занятие No 27. Психологическая подготовка спасателя к действиям в ЧС	2	
	Практическое занятие No 28. Методики восстановления спасателя.		
	Практическое занятие No 29. Семинар по теме «Экстренная психологическая помощь»		
	Практическое занятие No 30 Семинар по теме «Профессиональное здоровье специалиста в экстремальных ситуациях»		
	Дифференцированный зачет	1	
	Итого по дисциплине:	49	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета Психологии
Оборудование учебного кабинета:

1. Посадочные места по количеству обучающихся;
2. Рабочее место преподавателя;
3. Комплект сетевого оборудования, обеспечивающий соединение всех компьютеров, установленных в кабинете в единую сеть, с выходом через прокси-сервер в Интернет.
4. аудиторная доска для письма;
5. компьютерные столы по числу рабочих мест обучающихся;
6. вентиляционное оборудование, обеспечивающие комфортные условия проведения занятий.

Технические средства обучения:

1. мультимедиа проектор;
2. персональные компьютеры с лицензионным программным обеспечением;
- лазерный принтер;
3. сканер;
4. устройства вывода звуковой информации: звуковые колонки;
5. справочная правовая система ГАРАНТ
6. Платформа F1;

3.2 Информационное обеспечение обучения

3.2.1 Основная литература

1. Дернер Д. Логика неудачи: Стратегическое мышление в сложных ситуациях; науч. ред. Д.А. Леонтьев; пер. с нем.: И.А. Васильева, А.Н. Корницкого. -М.: Смысл, 244 с.
2. Кузнецова А.С., Леонова А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека. - М.: Смысл, 2019. - 311 с.
3. Крюкова М.А., Никитина Г.И., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь: практ. пособие. – М.: ЭНАС, 2019. – 64 с.
4. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах: Учебник. – М.: Юнити-Дана, 2021. – 431 с.
5. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. - М.: Смысл, 2019. - 311 с.
6. Падун М.А., Котельникова А.В. Психическая травма и картина мира: Теория, эмпирия, практика. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2022. – 206 с.
7. Пергаменщик Л.А., Пузыревич Н.Л. Психологическая помощь В кризисных ситуациях. Практикум: учеб.-метод. Пособие. - Минск: Изд-во Гревцова, 2022. - 340 с
8. Сидоров П.И., Мосягин И.Г., Маруняк С.В. Психология катастроф: Учеб. пособие для студентов вузов. - М.: Аспект-Пресс, 2018. - 414 с.
9. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности В экстремальных ситуациях. – Харьков: Изд-во Гуманитарный центр, 2007. – 292 с.
10. Шойгу Ю.С. Психология экстремальных ситуаций. - М.: Смысл, 2020. - 364 с.

3.2.2 Дополнительная литература

1. Большой энциклопедический словарь. Гл. ред. А.М. Прохоров. М.: Советская энциклопедия, Санкт-Петербург: Фонд "Ленинградская галерея", 1993. 1630с. (или более поздние издания).
2. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь справочник по диагностике. СПб: Питер Ком, 1999. 528 с. (или более поздние издания).
психологической
3. Колодзин Бенджамин. Как жить после психической травмы. Пер. с английского Савельевой И.В. — М.: Шанс, 1992. - 95 с.
4. Кулик А.А. Картина мира лиц, переживших землетрясение. Автореферат дисс. ... канд. психол. н. — Хабаровск, 2008. — 21 с.
5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.
6. Межгосударственный авиационный комитет. Комиссия по расследованию авиационных происшествий. Окончательный отчет по расследованию авиационного происшествия (катастрофа самолета Ту- 154 президента Польши 10 апреля 2010 г). - 210 с. / <http://ria.ru/society/20110112/320629742.html>
7. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: Прайм-Еврознак, 2003. 672 с. (или более поздние издания).
8. Наенко Н.И. Психическая напряженность. - М.: Изд-во МГУ, 1976. - 112 с.
9. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под. общей ред. Ю.С. Шойгу. - М.: Смысл, 2007. — 319 с. (есть в сети в открытом доступе, искать по названию).
10. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. - М.: Просвещение, 1989. 239 с.
11. Саржавеладзе Н., Беберашвили З., Джавахишвили Д., Махашвили Н., Саржавеладзе Н. Травма и психологическая помощь. - М.: Смысл, 2007. - 180 с.
12. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов. - М.: Изд-во МГУ, 1988. - 200 с.
13. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. Ростов н/Д.: Феникс, 2008. - 452 с.

3.2.3 Интернет-ресурсы

- azps.ru
- mchs.gov.ru -64.mchs.gov.ru - mchs.gov.ru
- mchsmedia.ru
- pozarnyi.ru
- pogarny.ru
- pojaru.net.ru
- pozharnoedelo.ru
- fireline01.ru
- ph117nnr.narod.ru

4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также

выполнения обучающимися самостоятельных работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате изучения дисциплины студент должен: уметь: - оценивать психическое состояние пострадавших и -прогнозировать динамику; -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; 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; - о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших 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;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы Стартовая диагностика подготовки обучающихся; выявление мотивации к изучению нового материала Текущий контроль в форме: - отчетов по практическим занятиям; - тестирования; - домашней работы; - фронтального и индивидуального опроса на занятиях; - отчета по проделанной внеаудиторной самостоятельной работе. Итоговая аттестация в форме экзамена разъяснительной работы; алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке; влияние этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях; принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса

алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации; признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс; механизмы образования толпы; принципы профилактики образования толпы; основные принципы ведения информационно-	
---	--