

Управление образования администрации Пермского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Култаевская средняя школа»

РАССМОТРЕНО
на ШМО учителей
естественно-научного цикла
Протокол
от 29.08.2025 № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ «Култаевская средняя школа»
E.B. Эйхгорн
Приказ от 29.08.2025 № 1582

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ В ЧС»**

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ _____ лет, КЛАСС _____

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ – _____ ГОД

Ф.И.О. учителя

Уросова Нина Сергеевна

Култаево, 2025

ПОЯННИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Психологическая устойчивость в ЧС» является частью внеурочной образовательной программы в соответствии с ФГОС для учащихся медицинского класса.

Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося **36** часов.

Цели и задачи учебной дисциплины «Психологическая устойчивость в ЧС» – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины «Психологическая устойчивость в ЧС» учащийся должен:

Знать:

характеристику психической устойчивости, способы ее формирования и поддержания; психофизиологические основы регуляции психического состояния; методы диагностики психического ресурса;

Уметь:

проводить психологический анализ личности и ее деятельности при выполнении различных заданий; проводить мероприятия по формированию и поддержанию психической устойчивости;

Владеть:

Современными формами и методами профессиональной психофизической подготовки подчиненных; решения задач психофизического самосовершенствования;

В процессе освоения дисциплины у студентов развиваются следующие компетенции:

1. Универсальные (общекультурные):

· готовность к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, способность приобретать новые знания.

2. Профессиональные:

организационно-управленческая деятельность: Способность использовать полученные знания для обеспечения психологической устойчивости личного состава и населения в чрезвычайных ситуациях.

сервисно-эксплуатационная деятельность: Способность применять современные формы и методы профессиональной психофизической подготовки подчиненных и решения задач психофизического самосовершенствования

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Аннотированное содержание разделов дисциплины.

Раздел №I. Психофизиологические основы регуляции психики специалиста МЧС России

Тема №1. Проблема нормы психического развития личности

Статистически-адаптационный, культурологический, экзистенциональный, описательный и другие подходы к проблеме нормы психического развития. Границы действия нормы. Норма и проблемные ситуации различной степени сложности. Идеальная норма как возможный источник психотравмирования. Психическое здоровье как многоуровневое качество жизнедеятельности, характеризующееся адекватностью психического развития, реагирования, ориентирования в чрезвычайной ситуации. Духовный, индивидуально-психологический, психосоматический, биоэнергетический уровни психического здоровья.

Тема №2. Психическая устойчивость личности

Факторы профессиональной деятельности, травмирующие психику специалиста МЧС России. Психическая и психологическая стрессоустойчивость. Психическая устойчивость как подготовленность к профессиональной деятельности. Трудная ситуация, задачи различного класса сложности и устойчивости специалиста. Приемы и способы формирования, поддержания и восстановления психической устойчивости личности

Тема №3. Психофизиологические основы регуляции психического состояния

Психическое состояние как интегральное проявление психики в конкретных ситуациях. Классификация, способы предупреждения проявления пассивных и активных отрицательных состояний. Прогнозирование и использование отрицательных психических состояний. Приемы и техника саморегуляции психического состояния. Аналого-знаковая и психомышечная регуляция психического состояния

Тема №4. Профессиональное наблюдение, запоминание и оценка чрезвычайной ситуации

Сущность, структура профессиональной наблюдательности и памяти. Схемы профессиональной тренировки необходимых качеств. Принципы и приемы развития рационального восприятия, концентрации, воспроизведения информации.

Правила мнемотехники. Возможности нейтралингвистики и эйдемики как произвольного запоминания. Гештальтистические техники. Возможности ассоциативных техник развития памяти.

Профессиональная память специалиста МЧС России. Основные психологические приемы развития памяти.

Профессиональное мышление специалиста МЧС России. Основные психологические приемы развития профессионального мышления: уяснение профессиональной задачи; организация поиска решения. Приемы рефлексивного мышления. Приемы активизации самоконтроля. Техники построения мысленной картины события или предстоящих действий.

Тема №5. Идентифицирование личности и составление

психологического портрета

Понятие о признаках внешности. Единство внешнего выражения и внутреннего мира человека. Характеристика анатомического и диагностических признаков. Виды анаболических и функциональных аномалий (особых примет).

Правила описания личности. Величина, форма, положение, цвет. Фас. Профиль. Основные трудности идентификации. Психологически-информационные признаки человека. Основные ошибки, допускаемые в ходе идентификации.

Приемы идентификации, допускаемые в ходе идентификации. Приемы идентификации личности по фотографии. Приемы проверки сомнений.

Раздел №II. Психология риска

Тема №6. Социально-психическая дезаптированность личности

Социально-психическая дезадаптированность как процесс нарушения адекватности деятельности (реагирования) личности в социальной среде. Дезадаптированность к собственным потребностям, притязаниям и групповым (референтным) ожиданиям, требованиям, социальным нормам. Переживание конфликта как признак дезадаптированности. Уровни дезадаптированности: временная, устойчивая ситуативная, общая устойчивая. Общая устойчивая дезадаптированность и нервозо-психозные комплексы. Дезадаптированность как патологическая адаптированность. Дезадаптированность и чрезвычайная ситуация. Экстремальность условий, характера жизнедеятельности и дезадаптированность. Механизмы социализации. Диагностика социально-психической дезадаптированности личности.

Тема №7. Посттравматические стрессовые расстройства

Посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) как отсроченное проявление последствий психотравмирующих ситуаций. Органическая картина ПТСР. ПТСР и девиантное поведение. ПТСР и удовлетворенность условиями жизнедеятельности.

Классификация ПТСР: острые, хронические, отсроченные. Механизмы их протекания. Факторы запуска отсроченных расстройств: гиперпроблемная ситуация жизнедеятельности, провоцирующие обстоятельства лично значимой ситуации прежней экстремальности, нервно-психическая истощаемость и др. Симптоматика ПТСР: соматические расстройства, нарушения сна, размывание личностно-смысловой сферы, повышенная наркозависимость, негативизм, экстравертность и возбудимость и т. д.

Специфика катастрофических ПТСР. Зарубежные и отечественные исследования. Особенности диагностики посттравматиков. Проблема их психической реабилитации.

Тема №8. Причины, механизмы и динамика социально-психических отклонений в чрезвычайных ситуациях

Уровни рассмотрения причин социальных отклонений: общий, категориальный (видовой), конкретных поступков. Причина и детерминанта в социальном отклонении. Механизмы взаимосвязи различных факторов в структуре отклонений: социальной нормы психического здоровья, особенностей конкретной ситуации. Конкретно-видовые и типичные механизмы. Роль индивидуальных и социально-психических особенностей человека в структуре механизма: психологический тип, степень социализации, духовность, истощенность психического ресурса, продолжительность и личностная значимость проблемной ситуации. Самооправдание и психическая защита в структуре социальных отклонений.

Психическая типология и взаимосвязь социальных отклонений. Подходы к классификации. Опыт психологического, социально-психологического исследования различных видов социальных отклонений. Соотнесенность процесса и результата исследований с данными других научных дисциплин.

Тема №9. Психология риска. Психофизиологические основы

преодоления тревоги, боязни, страха

Особенности деятельности специалиста МЧС России в условиях ожидаемого неблагополучия, при неуспехе в деятельности. Риск как ситуация выбора между возможными вариантами действия. Формирование навыков принятия рискованных решений. Психофизические основы тревоги, боязни, страха. Технология вытеснения страхов, навязчивых состояний.

Психологическая релаксация и методы активизации резервов организма. Личностный резерв. Пантомимическое регулирование. Техники внушения и самовнушения в ходе статистической саморегуляции. Спецсредства статистической гимнастики для психофизической саморегуляции специалиста в ходе выполнения профессиональных задач. Противопоказания и ограничения их применения.

Тема №10. Психологические особенности профессиональной деятельности специалиста МЧС России в чрезвычайных ситуациях

Социально-психическая дезадаптированность личности как процесс нарушения адекватности деятельности (реагирования) личности к социальным нормам. Переживание конфликта как признак дезадаптированности.

Уровни дезадаптированности: временная, устойчивая ситуативная, общая устойчивая дезадаптированность и неврозо-психозные комплексы. Дезадаптированность как патологическая адаптированность. Дезадаптированность и проблемная ситуация. Экстремальные воздействия в профессиональной деятельности специалиста МЧС России и их классификация. Влияние факторов чрезвычайной ситуации на психику человека, способы снижения их негативных последствий.

Структура дисциплины

Структура дисциплины «Медицина катастроф» по разделам и видам учебной деятельности с указанием временного ресурса в часах представлена в табл.1.

Таблица 1- Структура дисциплины по разделам и формам организации обучения

Название раздела	Аудиторная работа (час)	CPC (час)	Итого (час)
Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	
Раздел №I. Психофизиологические основы регуляции психики специалиста МЧС России Тема №1. Проблема нормы психического развития личности Тема №2. Психическая устойчивость личности Тема №3. Психофизиологические основы регуляции психического состояния Тема №4. Профессиональное наблюдение, запоминание и оценка чрезвычайной ситуации Тема №5. Идентифицирование личности и составление психологического портрета			
Раздел №II. Психология риска Тема №6. Социально-психическая дезадаптированность личности Тема №7. Посттравматические стрессовые расстройства Тема №8. Причины, механизмы и динамика социально-психических отклонений в чрезвычайных ситуациях Тема №9. Психология риска. Тема №10. Психологические особенности профессиональной деятельности специалиста МЧС			
Итого			

5. Образовательные технологии

Для достижения планируемых результатов обучения, в дисциплине «Физическая химия» используются различные образовательные технологии:

1. *Информационно-развивающие технологии*, направленные на формирование системы знаний, запоминание и свободное оперирование ими.

Используется лекционно-семинарский метод, самостоятельное изучение литературы, применение новых информационных технологий для самостоятельного пополнения знаний, включая использование технических и электронных средств информации.

2. *Деятельностные практико-ориентированные технологии*, направленные на формирование системы профессиональных практических умений, обеспечивающих возможность качественно выполнять профессиональную деятельность.

3. *Развивающие проблемно-ориентированные технологии*, направленные на формирование и развитие проблемного мышления, мыслительной активности, способности видеть и формулировать проблемы, выбирать способы и средства для их решения.

Используются виды проблемного обучения: освещение основных вопросов дисциплины на лекциях, учебные дискуссии, коллективная мыслительная деятельность в группах при выполнении групповых заданий, решение ситуационных задач повышенной сложности. При этом используются первые три уровня (из четырех) сложности и самостоятельности: проблемное изложение учебного материала преподавателем; создание преподавателем проблемных ситуаций, а обучаемые вместе с ним включаются в их разрешение; преподаватель лишь создает проблемную ситуацию, а разрешают её обучаемые в ходе самостоятельной деятельности.

4. *Личностно-ориентированные технологии обучения*, обеспечивающие в ходе учебного процесса учет различных способностей обучаемых, создание необходимых условий для развития их индивидуальных способностей, развитие активности личности в учебном процессе. Личностно-ориентированные технологии обучения реализуются в результате индивидуального общения преподавателя и студента при сдаче коллоквиумов, при выполнении домашних индивидуальных заданий.

Для целенаправленного и эффективного формирования запланированных компетенций у обучающихся, выбраны следующие сочетания форм организации учебного процесса и методов активизации образовательной деятельности, представленные в табл. 2.

Таблица 2

Методы и формы организации обучения (ФОО)

Методы	Практ. занятия	Сем., колл.	СРС	
Лекции				
<i>IT</i> -методы				
Работа в команде		+		
Игра				
Методы проблемного обучения	+	+		+
Обучение на основе опыта				
Опережающая самостоятельная работа	+		+	
Проектный метод		+		
Поисковый метод	+			+

6. Организация и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

6.1 Текущая самостоятельная работа (СРС)

Текущая самостоятельная работа по дисциплине «Физическая химия», направленная на углубление и закрепление знаний студента, на развитие практических умений, включает в себя следующие виды работ:

- работа с лекционным материалом;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к практическим занятиям;
- выполнение домашних индивидуальных заданий;
- подготовка к коллоквиумам и практическим занятиям;
- подготовка к самостоятельным и контрольным работам;
- подготовка к экзамену.

6.2. Творческая проблемно-ориентированная самостоятельная работа (ТСР)

Творческая проблемно-ориентированная самостоятельная работа по дисциплине «Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях», направленная на развитие профессиональных компетенций, развитие творческого мышления у студентов, включает в себя следующие виды работ по основным проблемам курса:

поиск, анализ, структурирование информации; выполнение расчетных работ, обработка и анализ данных; решение ситуационных задач повышенной сложности, в том числе комплексных и олимпиадных задач; участие в профильных олимпиадах и студенческих научных конференциях; анализ научных публикаций по определенной преподавателем теме.

6.3. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине

1. Темы индивидуальных домашних заданий

№ п/п	Тема
1	Проблема нормы психического развития личности
2	Профессиональное мышление специалиста МЧС России. Основные психологические приемы развития профессионального мышления: уяснение профессиональной задачи; организация поиска решения..
3	Индивидуальные и коллективные формы панических реакций в чрезвычайных ситуациях. Условия их возникновения, методы предупреждения и пресечения паники при ведении спасательных работ.
4	Методы управления состоянием. Аутогенная тренировка, техника ее проведения. Дыхательные и физические упражнения. Приемы психической саморегуляции. Способы вывода пострадавшего из обморочного состояния.
5	Формирование практических навыков аутогенной тренировки. Обучение упражнениям для проведения аутогенной тренировки. Освоение методик проведения тренировки.
6	Освоение методик определения состояния человека. Формирование практических навыков по быстрому восстановлению, снятию усталости и боли.
7	Тренинг психологической устойчивости к стрессам.

2. Темы семинаров

№ п/п	Тема
1	Психофизиологические основы регуляции психики специалиста МЧС России
2	Психология риска
3	Психофизиологические основы регуляции психического состояния

6.4. Контроль самостоятельной работы

Оценка результатов самостоятельной работы организуется как единство двух форм: самоконтроль и контроль со стороны преподавателя.

Самоконтроль зависит от определенных качеств личности, ответственности за результаты своего обучения, заинтересованности в положительной оценке своего труда, материальных и моральных стимулов, от того насколько обучаемый мотивирован в достижении наилучших результатов. Задача преподавателя состоит в том, чтобы создать условия для выполнения самостоятельной работы (учебно-методическое обеспечение), правильно использовать различные стимулы для реализации этой работы (рейтинговая система), повышать её значимость, и грамотно осуществлять контроль самостоятельной деятельности студента (фонд оценочных средств).

6.5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Учебники

Основная литература:

1. Елисеев устойчивость в чрезвычайных ситуациях. Курс лекций. В 3-х частях. – Новогорск: АГЗ, 2000.

2. Психология экстремальных ситуаций. – Минск: Харвест, 1999.
 3. и др. Профессиональная и медицинская реабилитация спасателей. – М.: Паритет граф, 1999.
- Дополнительная литература:**

1. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М.: Зеркало, 1994.
2. Кабаченко управления. В 2-х частях. Учебное пособие. – Москва-Новосибирск: Инфра-М, 1997.
3. Подоляк вопросы военной психологии. - М.: Воениздат, 1987.
4. Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях. Словарь-справочник. – Новогорск: АГЗ, 2000.
5. Психические состояния. Под ред. – СПб.: Питер, 2000.
6. Рабочая книга практического психолога. – Росто-на Дону: Феникс, 1996.

1. Средства (ФОС) текущей и итоговой оценки качества освоения дисциплины

Средства (фонд оценочных средств) оценки текущей успеваемости и промежуточной аттестации студентов по итогам освоения дисциплины «Медицина катастроф» представляют собой комплект контролирующих материалов следующих видов:

- Входной контроль. Представляет собой перечень из 10-20 основных вопросов, ответы на которые студент должен знать в результате изучения предыдущих разделов дисциплины. Поставленные вопросы требуют точных и коротких ответов. Входной контроль проводится в письменном виде на первой лекции в течение 15 минут.
- Самостоятельные работы (15 комплектов). Представляют собой короткие задания, в виде 1-3 ситуационных задач, выполняются на практических занятиях в течение. Проверяются знания текущего материала: знание основных принципов и навыков оказания первой помощи.
- Вопросы к коллоквиумам (к 5 темам). Представляют собой перечень вопросов. Проверяется знание теоретического лекционного материала, тем, вынесенных на самостоятельную проработку, знание и понимание методик, владения практическими навыками.

Экзаменационные билеты. Состоят из теоретических (2 вопроса) и практических вопросов (3 вопроса) по всем разделам, изучаемым в данном семестре.

Разработанные контролирующие материалы позволяют оценить степень усвоения теоретических и практических знаний, приобретенные умения и владение опытом на репродуктивном уровне, когнитивные умения на продуктивном уровне, и способствуют формированию профессиональных и общекультурных компетенций студентов.

Основная литература

1. , Соколов медицины катостроф. Учебник, - М.: Изд. Росс. Унив-та дружбы народов, 1999. – 328 с.
2. Основы организации медицинского обеспечения населения в чрезвычайных ситуациях (экстремальная медицина, основы медицины катастроф): Учебник для вузов (под ред. , с. Автор:,, и др. Издательство:СПб: СПХФА /ЭЛБИ-СПбГод:’03

Дополнительная литература

1. Лобанов оценки медицинской обстановки в зонах ЧС мирного времени. Учебное пособие. – Новогорск: АГЗ, 1998 г.
2. Медицина катастроф (под редакцией) Учебное пособие. – М.: Медицина, 1997 г.
3. Лобанов медицинских сил, привлекаемых к ликвидации ЧС. – Новогорск: АГЗ, 1997г.
4. Маstryков в чрезвычайных ситуациях. М.: «Академия». 2003 г. – 336 с.
5. , «Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности», - М.: «Академия», 2004. – 288 с.
6. Первая помощь. Учебник. /пер. на русск. язык – / Напечатано в Канаде, 1997. – 215 с.
7. 5.Медицина катастроф: Журнал
8. Климова катастроф. Лабораторный практикум. Юрга: Изд. филиала ТПУ, 2003

9. Справочник по травматологии и медицине катастроф Издательство: Издательский дом "Равновесие", 2006 г. Упаковка: Jewel, Носитель: CD, Требования к системе: Windows: 98/NT/2000/XP, Pentium II, 256 Мб ОЗУ

Интернет-источники

The Internet Journal of Rescue and Disaster Medicine TM - <http://www.ostia/index.php?xmlFilePath=journals/ijrdm/archives>.

«Journal of PREHOSPITAL AND DISASTER MEDICINE» - <http://pdm.medicine.wisc.edu/>