

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Тверской государственный технический университет»**  
(ТвГТУ)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по учебной работе

\_\_\_\_\_ Э.Ю. Майкова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)»  
**«Психологическая подготовка специалистов к деятельности  
в экстремальных условиях»**

Направление подготовки специалистов – 37.05.02 Психология служебной  
деятельности

Направленность (профиль) – Психологическое обеспечение деятельности в  
экстремальных условиях

Типы задач профессиональной деятельности: консультационный; организационно-  
управленческий

Форма обучения – очная

Факультет управления и социальных коммуникаций

Кафедра «Психологии и философии»

Тверь 2019

Рабочая программа дисциплины соответствует ОХОП подготовки специалистов в части требований к результатам обучения по дисциплине и учебному плану.

Разработчик программы: доцент кафедры ПиФ

/ О.Ф. Гефеле

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ПиФ  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г., протокол № \_\_\_\_.

Заведующий кафедрой ПиФ

/ Е.А. Евстифеева

Согласовано:  
Начальник учебно-методического  
отдела УМУ

/ Д.А. Барчуков

Начальник отдела  
комплектования  
зональной научной библиотеки

/ О.Ф. Жмыхова

## 1. Цели и задачи дисциплины

**Основной целью изучения дисциплины «Психологическая подготовка специалистов к деятельности в экстремальных условиях»** является получение знаний об основах психологической подготовки к экстремальным видам деятельности сотрудников силовых ведомств, военнослужащих и иных лиц, работающих в экстремальных условиях, необходимых для их успешной профессиональной деятельности и составление на этой основе долгосрочного прогноза эффективности их последующей профессиональной деятельности.

### **Задачами дисциплины являются:**

формирование знаний о психологической подготовке к экстремальной деятельности как научной дисциплине, трудностях как методологических, так и прикладных, существующих на данном этапе ее развития; об особенностях психологической подготовки к экстремальной деятельности, как инструмента психологического вмешательства;

формирование знаний об особенностях и специфике психологической подготовки к экстремальной деятельности; о видах, формах и направлениях психологической подготовки к экстремальной деятельности;

формирование основных умений и навыков составления программ психологической подготовки к экстремальной деятельности; практических умений и навыков применения методов, приемов, техник и технологий психологической подготовки к экстремальной деятельности;

овладение методикой организации психологической подготовки и сопровождения профессиональной подготовки, в том числе к экстремальным условиям профессиональной деятельности;

формирование навыков профессионального взаимодействия с сотрудниками правоохранительных органов, военными и иными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности;

формирование умений и навыков осуществлять системный психологический анализ и оценку ситуаций профессиональной деятельности и их требований к психологическим возможностям (ресурсу) сотрудников (военнослужащих);

формирование умений разрабатывать целевые программы психологической подготовки сотрудников, психологической поддержки, помощи сотрудникам в ходе выполнения задач служебной деятельности, подвергшихся негативному воздействию факторов экстремальных ситуаций профессиональной деятельности, получивших психологические травмы;

формирование умений ориентироваться в основных видах и формах психологической подготовки к экстремальной деятельности;

формирование умений применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и иных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы;

формирование умений и навыков осуществлять организацию психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности в экстремальных условиях.

## **2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)». Для изучения курса требуются знания, умения и навыки, полученные в процессе изучения дисциплин «Психология критических ситуаций», «Психология труда», «Педагогика и педагогическая психология», «Психология безопасности», «Социально-психологический тренинг».

Приобретенные знания и умения в рамках данной дисциплины необходимы в дальнейшем при прохождении практик и при выполнении выпускной квалификационной работы.

## **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

### **3.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине**

#### **Компетенция, закрепленная за дисциплиной в ОХОП:**

**УК-6.** *Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни.*

#### **Индикаторы компетенции, закреплённых за дисциплиной в ОХОП:**

**ИУК-6.1.** *Эффективно управляет собственным временем.*

#### **Показатели оценивания индикаторов достижения компетенций:**

##### **Знать:**

31.1. Основные направления психологической подготовки к экстремальной деятельности; физиологические и психологические основы психологической подготовки к экстремальной деятельности с целью совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни.

31.2. Методы, приемы и техники психологической подготовки к экстремальной деятельности; основные принципы и особенности проведения психологической подготовки к экстремальной деятельности с целью эффективного управления собственным временем.

##### **Уметь:**

У1.1. Осуществлять системный психологический анализ и оценку ситуаций профессиональной деятельности и их требований к психологическим возможностям (ресурсу) сотрудников (военнослужащих). Ориентироваться в основных видах и формах психологической подготовки к экстремальной деятельности с целью эффективного управления собственным временем.

У1.2. Разрабатывать целевые программы психологической подготовки сотрудников, психологической поддержки, помощи сотрудникам в ходе выполнения задач служебной деятельности, подвергшихся негативному воздействию факторов экстремальных ситуаций профессиональной деятельности,

получивших психологические травмы с целью реализации приоритетов собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни.

**Компетенция, закреплённая за дисциплиной в ОХОП:**

**ОПК-8.** *Способен организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности.*

**Индикаторы компетенции, закреплённых за дисциплиной в ОХОП:**

**ИОПК-8.2.** *Осуществляет разработку программ по психологическому просвещению с целью формирования понимания о закономерностях функционирования человеческой психики и поведения людей в экстремальных условиях, знания путей и способов управления возможностями собственной психики и оказания психологической помощи сослуживцам.*

**Показатели оценивания индикаторов достижения компетенций:**

**Знать:**

32.1. Сущность и содержание различных программ по психологическому просвещению с целью формирования понимания о закономерностях функционирования человеческой психики и поведения людей в экстремальных условиях как задачи организации и осуществления общей, специальной и целевой психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности.

32.2. Систему понятий и представлений о способах и путях управления возможностями собственной психикой и оказания психологической помощи сослуживцам как задачи организации и осуществления общей, специальной и целевой психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности.

**Уметь:**

У2.1. Использовать методику организации психологической подготовки и сопровождения профессиональной подготовки, в том числе к экстремальным условиям профессиональной деятельности; методами моделирования психотравмирующей ситуации и выбора с целью управления возможностями собственной психикой и оказания психологической помощи сослуживцам.

У2.2. Использовать адекватные методы, формы и техники психологической подготовки к экстремальной деятельности; формировать навыки психологически устойчивого поведения в сложных и экстремальных условиях с целью управления возможностями собственной психикой и оказания психологической помощи сослуживцам.

**ОПК-8.** *Способен организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности.*

**Индикаторы компетенции, закреплённых за дисциплиной в ОХОП:**

**ИОПК-8.3.** *Осуществляет разработку планов по психологическому обучению ориентированных на развитие у военнослужащих необходимых для служебной деятельности психических качеств и состояний.*

**Показатели оценивания индикаторов достижения компетенций:**

### **Знать:**

33.1. Теоретические и методические основы, технологии психологического обучения ориентированных на развитие у военнослужащих как специалистов экстремального профиля деятельности необходимых для служебной деятельности психических качеств как задачи организации и осуществления общей, специальной и целевой психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности.

33.2. Теоретические и методические основы, технологии психологического обучения ориентированных на развитие у военнослужащих необходимых для выполнения служебной деятельности психических состояний как задачи организации и осуществления общей, специальной и целевой психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности.

### **Уметь:**

У3.1. Применять технологии психологического обучения ориентированных на развитие у военнослужащих необходимых для служебной деятельности психических качеств.

У3.2. Проводить психологическое обучение ориентированное на развитие у военнослужащих необходимых для служебной деятельности психических состояний.

**ОПК-8.** *Способен организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности.*

### **Индикаторы компетенции, закреплённых за дисциплиной в ОХОП:**

**ИОПК-8.4.** *Использует знания в области разработки программ психологических тренингов для снятия напряженности от влияния стресс-факторов профессиональной деятельности.*

### **Показатели оценивания индикаторов достижения компетенций:**

#### **Знать:**

34.1. Теоретические и методические основы разработки программ психологических тренингов для снятия напряженности от влияния стресс-факторов профессиональной деятельности как задачи организации и осуществления общей, специальной и целевой психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц к профессиональной деятельности.

#### **Уметь:**

У4.1. Использовать адекватные программы психологических тренингов для снятия напряженности от влияния стресс-факторов профессиональной деятельности в экстремальных условиях.

## **3.2. Технологии, обеспечивающие формирование компетенций**

Проведение лекционных занятий, практических занятий.

#### 4. Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы

##### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Зачетные единицы	Академические часы
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>3</b>	<b>108</b>
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>		<b>63</b>
В том числе:		
Лекции		21
Практические занятия (ПЗ)		42
Лабораторные работы (ЛР)		не предусмотрены
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>		<b>9+36 (экз.)</b>
В том числе:		
Курсовая работа		не предусмотрена
Курсовой проект		не предусмотрен
Расчетно-графические работы		не предусмотрены
Другие виды самостоятельной работы: - подготовка к практическим работам		9
Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация (зачет)		не предусмотрен
<b>Практическая подготовка при реализации дисциплины (всего)</b>		<b>0</b>

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины

##### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2. Модули дисциплины, трудоемкость в часах и виды учебной работы

№	Наименование модуля	Трудоемкость, часы	Лекции и	Практические занятия	Лабораторные работы	Сам. работа
1.	Модуль 1. Личность в нестандартных и экстремальных условиях	36	7	14	-	3+12 (экз.)
2.	Модуль 2. Экстремальные и особые условия профессиональной деятельности	36	7	14	-	3+12 (экз.)
3.	Модуль 3. Психологическая подготовка к экстремальной деятельности	36	7	14	-	3+12 (экз.)
Всего на дисциплину		108	21	42	-	9+36

«Психологическая подготовка специалистов к деятельности в экстремальных условиях»					(экз.)
---	--	--	--	--	--------

## 5.2. Содержание дисциплины

### **МОДУЛЬ 1. «ЛИЧНОСТЬ В НЕСТАНДАРТНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ. ЧЕЛОВЕК И ОПАСНОСТЬ»**

Оптимальные и экстремальные условия жизни и деятельности. Понятия риска, экстремальной ситуации, экстремального состояния. Причины их возникновения и развития. Общество в ситуации нестабильности. Социальные стрессы и здоровье в современном обществе. Проблема безопасности и ее обеспечение. Экстремальные жизненные ситуации. Чрезвычайные ситуации мирного времени. Массовое сознание в экстремальных ситуациях (экологические, социальные, военные, финансовые потрясения и катастрофы). Феномен паники и агрессии. Агрессия в современном обществе. Агрессия в межличностных отношениях.

Психотип личности и его поведение в чрезвычайных ситуациях. Воздействие опасности на психическую деятельность. Проблемы надежности, утомления, адаптации, профессиональной успешности, психологической совместимости, профессионального отбора. Психическое здоровье человека. Сущность психической саморегуляции. Особенности личности при пограничных состояниях. Нормы психофизиологической адаптации к экстремальным условиям. Характеристика негативных психических состояний человека. Синдром хронической усталости. Суицидальное поведение, его виды. Неврозы и пограничные состояния личности. Страх и механизмы страха.

### **МОДУЛЬ 2. «ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ И ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Возникновение экстремальных условий в профессиональной деятельности и в деловом общении. Человек в технических системах. Природа ошибок человека-оператора. Техногенные катастрофы. Проблемы безопасности на железнодорожном транспорте. Методы определения и изучения экстремальных ситуаций. Проблемы прогнозирования психологических последствий ЧС. Принятие решений в экстремальных ситуациях. Психология принятия решений, сопряженных с риском. Антикризисные методы управления.

Концепции о социально-биологической сущности человека. Психотравмирующие факторы экстремальной ситуации. Психологические стресс-факторы. Стресс, экстресс и дистресс. Теоретические основы этих явлений. Виды стрессов (профессиональные, спортивные, бытовые). Влияние профессии и психологических особенностей личности на возникновение и развитие стресса. Критические ситуации и их переживание. Стресс и эмоции, тип мышления. Эмоциональные состояния. Эмоциональная напряженность. Их последствия на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях. Психогении в экстремальных условиях. Посттравматический стрессовый синдром и расстройство

(ПТСН, ПТСР). Критерии и методы диагностики ПТСР. Диссоциация и ее феномены. Психологические механизмы возникновения посттравматического стресса. Факторы риска развития ПТСР. Методы работы и лечение ПТСР.

Готовность человека к действиям в экстремальных условиях. Оптимизация психических состояний. Профилактика и предупреждение (оценка и прогноз развития стресса, предупреждение и преодоление стресса). Антикризисные психологические меры. Психологическая защита личности. Психологическая поддержка и помощь личности (проведение психотерапевтической и психофармакологической коррекции, разработка мероприятий по социально-психологической реабилитации работников, оказанию социально-психологической помощи родным и близким пострадавших и погибших). Диагностика и терапия психопатологических последствий чрезвычайных ситуаций.

Арсенал безопасности. Механизмы преодоления стрессовых состояний. Психотехнологии выработки эмоциональной устойчивости. Методы аутодиагностики (самооценки) стресса. Предупреждение и преодоление стресса. Позитивное мышление и его роль в саморегуляции. Методы самовоспитания. Методики психической и психофизиологической саморегуляции (аутогенная тренировка, массажи, аромофитоэргономика, цвето- и аудитерапия и др.). Методики психической саморегуляции профессиональной направленности. Приемы выработки коммуникативных качеств.

### **МОДУЛЬ 3. «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА»**

Психологические компоненты экстремальных способностей человека. Экстремальные способности и подготовленность. Экстремальная значимость социально-психологических свойств личности, базовых психологических свойств личности, психофизиологических особенностей личности. Отношение к опасности как индивидуальная особенность. Общая экстремальная устойчивость личности. Педагогические свойства личности и их экстремальная значимость. профессиональный психологический отбор, психологическая подготовка, психологическое сопровождение и медико-психологическая реабилитация. Необходимость и основные виды экстремальной подготовленности. Специальная экстремальная морально-психологическая подготовленность. Специальная экстремальная обученность. Специальная психологическая подготовленность. Специальная подготовленность к обеспечению личной безопасности.

Психолого-педагогическая концепция психологической подготовки к экстремальной деятельности. Сущность и главная цель психологической подготовки. Требования и задачи психологической подготовки. Виды психологической подготовки. Принципы психологической подготовки. Опыт и состояние психологической подготовки к экстремальной деятельности: в силовых структурах, спасателей и сотрудников гражданской обороны, пожарных. Методическая система психологической подготовки. Моделирование экстремальных ситуаций и факторов. Критерии экстремальной эффективности занятий. Методика формирования навыков и умений, необходимых для действий в

экстремальных ситуациях. Экстремальная закалка всех профессиональных навыков и умений.

Формирование умения управлять своим состоянием и поведением. Специальная морально-психологическая подготовка. Подготовка к общению в экстремальных условиях. Подготовка к физическому противоборству и нагрузкам. Индивидуальная подготовка к вооруженному противоборству. Экстремальная подготовка групп. Подготовка к обеспечению личной безопасности. Психологическая подготовка руководителей (начальников, командиров).

Общая методика развития качеств. Развитие качеств на занятиях. Специальный развивающий психологический тренинг. Развивающие возможности физической культуры и спорта. Об оценке экстремальной подготовленности.

Система организации. Организационные формы экстремального обучения. Подготовка и организация занятия. Учебная база. Учебные средства. Меры безопасности. Методы психологической подготовки специалистов, психологического сопровождения специалистов экстремального профиля, психологической реабилитации специалистов экстремального профиля.

Сущность и виды психологической поддержки. Общая схема процесса психологической поддержки. Факторы формирования состояний в процессе психологической поддержки. Роль подсказки в процессе психологической поддержки. Поддержка в принятии решений человеком в экстремальных условиях.

### 5.3. Лабораторные работы

Учебным планом лабораторные работы не предусмотрены.

### 5.4. Практические занятия ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3. Тематика, форма практических занятий (ПЗ) и их трудоемкость

Порядковый номер модуля. Цели практических работ	Примерная тематика занятий и форма их проведения	Трудоемкость в часах
<b>Модуль 1</b> <b>Цель:</b> формирование умений оперировать основными категориями психологических знаний в области психологической подготовки персонала к деятельности в экстремальных условиях; формирование умений использовать психологические знания в профессиональной деятельности с учетом	Проблемы психологической подготовки персонала к деятельности в экстремальных условиях	14

<p>ее специфики; выделять конкретное психологическое содержание в прикладных задачах профессиональной деятельности;</p> <p>формирование умений использовать методы психологической подготовки персонала к деятельности в экстремальных условиях</p> <p><b>Цель:</b> формирование знаний об основных социально-психологических аспектах обеспечения и поддержания безопасности на транспорте</p> <p><b>Цель:</b> формирование знаний об особенностях личности и ее поведения в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>Социально-психологические аспекты обеспечения и поддержания безопасности на транспорте</p> <p>Синдром хронической усталости Суицидальное поведение. Неврозы и пограничные состояния личности Страх и механизмы страха</p>	
<p><b>Модуль 2</b></p> <p><b>Цель:</b> формирование знаний особенностей экстремальных способностей;</p> <p>формирование знаний, умений и навыков по определению и обеспечению психологической подготовленности к экстремальной деятельности</p> <p><b>Цель:</b> формирование навыков и умений, необходимых для действий в экстремальных условиях;</p> <p>формирование умений и навыков обеспечения безопасности в экстремальных условиях</p>	<p>Особенности экстремальных способностей Психологическая подготовленность к экстремальной деятельности</p> <p>Проблемы выживания в экстремальных условиях Подготовка к обеспечению безопасности в экстремальных условиях</p>	<p>14</p>

<p><b>Модуль 3</b></p> <p><b>Цель:</b> формирование знаний об основных видах психологической подготовки к экстремальной деятельности и особенностях их применения на практике</p> <p><b>Цель:</b> формирование знаний об основных видах психологической поддержки человека в экстремальных условиях и особенностях ее применения на практике</p>	<p>Основные виды психологической подготовки к экстремальной деятельности</p> <p>Основные виды психологической поддержки человека в экстремальных условиях Психогигиена и психопрофилактика стресса и ПТСР в рамках психологической поддержки человека в экстремальных условиях</p>	<p>14</p>
--	--	-----------

### **5.5. Практикумы, тренинги, деловые и ролевые игры.**

Учебным планом практикумы, тренинги, деловые и ролевые игры не предусмотрены.

## **6. Самостоятельная работа обучающихся и текущий контроль их успеваемости**

### **6.1. Цели самостоятельной работы**

Основными целями самостоятельной работы является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых, рациональных и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

### **6.2. Организация и содержание самостоятельной работы**

Самостоятельная работа заключается в изучении отдельных тем курса по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, в подготовке к практическим работам, к текущему контролю успеваемости.

После лекции, в которой обозначается содержание дисциплины, ее проблематика и практическая значимость, студентам выдаются задания на выполнение практических работ. В рамках дисциплины выполняется 10 практических работ, охватывающих все модули.

Выполнение всех практических работ обязательно. В случае невыполнения практической работы по уважительной причине студент имеет право выполнить письменный реферат, по согласованной с преподавателем теме по модулю, по которому пропущена практическая работа. Возможная тематическая направленность реферативной работы для каждого учебно-образовательного модуля представлена в

таблице 4.

Таблица 4. Темы рефератов для каждого модуля.

№ п/п	Модули	Возможная тематика самостоятельной реферативной работы
1.	Модуль 1	Проблемы экстремальных ситуаций в жизни человека. Возникновение экстремальных ситуаций в условиях профессиональной деятельности Типология экстремальных ситуаций Возникновение критического фактора как опасности и его «исчезновение» Онтологический статус экстремальных ситуаций в условиях профессиональной деятельности Психологические феномены экстремальных ситуаций Синдром хронической усталости Суицидальное поведение, его виды Неврозы и пограничные состояния личности
2.	Модуль 2	Дезадаптация психики в условиях экстремальной деятельности Особенности адаптации психики в условиях экстремальной деятельности Способности адаптации психики к экстремальным условиям Методы психологической релаксации Особенности проведения аутогенной тренировки Специфика психической саморегуляции профессиональной направленности
3.	Модуль 3	Педагогика в формировании экстремально значимых особенностей личности Характеристика специальной психологической подготовленности человека Основные компоненты экстремальной подготовленности человека Сущность подготовки к обеспечению безопасности жизнедеятельности Экстремальные факторы и специфика их моделирования Особенности методической системы психологической подготовки к экстремальной деятельности Содержание экстремально-управленческой подготовки руководителей Техники волевой саморегуляции Тактико-специальная подготовка Психологические основы формирования профессионально значимых качеств Особенности психотонической тренировки Психологическая преднастройка и аутогипноз Организационные формы экстремального обучения Средства имитации экстремальных условий профессиональной деятельности Специфика учебной базы психологической подготовки к экстремальной деятельности Классификация методов, используемых при формировании состояний человека в процессе психологической поддержки Аспекты психологической поддержки в экстремальных условиях Система подготовки принятия решения в экстремальных условиях

Самостоятельная работа заключается в проработке отдельных тем курса по заданию преподавателя по рекомендованной им учебной и научной литературе, методическим рекомендациям кафедры; подготовке к практическим занятиям, зачету.

Тематика самостоятельной работы имеет профессионально-ориентированный характер и непосредственно связана с будущей профессиональной деятельности выпускника.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **7.1. Основная литература по дисциплине**

1. Авдиенко, Г. Ю. Психологическое обеспечение служебной деятельности : учебник для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 630 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13621-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496634> (дата обращения: 13.09.2022). - (ID=136311-0)

2. Гефеле, О.Ф. Психология экстремальной деятельности : учеб. пособие / О.Ф. Гефеле; Тверской гос. техн. ун-т. - Тверь : ТвГТУ, 2016. - 79 с. - Текст : непосредственный. - ISBN 978-5-7995-0829-6 : [б. ц.]. - (ID=113482-65)

3. Мещерякова, А.В. Профессиональная адаптация и морально-психологическая подготовка сотрудников правоохранительных органов : учебное пособие / А.В. Мещерякова, Н.П. Саввина. - Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2019. - ЦОР IPR SMART. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-9275-3133-2. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/95815.html> . - (ID=144112-0)

### **7.2. Дополнительная литература по дисциплине**

1. Белашева, И.В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова. - Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - ЦОР IPR SMART. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/83201.html> . - (ID=144127-0)

2. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие по специальности 37.05.02 – Психология служебной деятельности. Специализации: «Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях», «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности». Квалификация выпускника – специалист / И.В. Белашева [и др.]; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. - ЭБС Лань. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - URL: <https://e.lanbook.com/book/155367> . - (ID=144089-0)

3. Катунова, В.В. Психологические основы принятия управленческих решений в экстремальных ситуациях : учебно-методическое пособие для вузов по направлению подготовки 37.04.01 "Психология" / В.В. Катунова; Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет имени Н.И. Лобачевского, 2018. - ЭБС Лань. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - URL: <https://e.lanbook.com/book/144983> . - (ID=144097-0)

4. Белашева, В.И. Психологическое обеспечение служебной деятельности : курс лекций / В.И. Белашева, И.Н. Польшакова, М.Л. Есаян. - Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. - (Высшее образование). - ЦОР IPR SMART. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/83216.html> . - (ID=143938-0)

5. Собольников, В.В. Психология профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях : учебное пособие для вузов / В.В. Собольников. - Москва : Юрайт, 2022. - (Высшее образование). - Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный. - Режим доступа: по подписке. - Дата обращения: 07.07.2022. - ISBN 978-5-534-08656-0. - URL: <https://urait.ru/book/psihologiya-professionalnoy-deyatelnosti-v-osobyh-i-ekstremalnyh-usloviyah-493413> . - (ID=144088-0)

6. Васильева, И. В. Психология в деятельности сотрудников оwd. Проблемы профессиональной интуиции : учебное пособие для вузов / И. В. Васильева, П. Е. Григорьев. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2022 ; Тюмень : Тюменский государственный университет. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11220-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-400-01420-8 (Тюменский государственный университет). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488363> (дата обращения: 13.09.2022). - (ID=150009-0)

7. Смирнов В.Н. Психология в деятельности сотрудников правоохранительных органов : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Юриспруденция» / Смирнов В.Н., Петухов Е.В.. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 207 с. — ISBN 978-5-238-01785-3. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/81549.html> (дата обращения: 13.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - (ID=150009-0)

8. Филиппченкова, С.И. Психологическое обеспечение служебной деятельности : учеб. пособие / С.И. Филиппченкова; Тверской гос. техн. ун-т. - Тверь : ТвГТУ, 2016. - Сервер. - Текст : электронный. - ISBN 978-5-7995-0855-5 : 0-00. - URL: <https://elibr.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/114092> . - (ID=114092-1)

9. Филиппченкова, С.И. Психологическое обеспечение служебной деятельности : учеб. пособие / С.И. Филиппченкова; Тверской гос. техн. ун-т. - Тверь : ТвГТУ, 2016. - 79 с. - Текст : непосредственный. - ISBN 978-5-7995-0855-5 : [б. ц.]. - (ID=83490-65)

### **7.3. Методические материалы по дисциплине**

1. Оценочные средства по дисциплине "Психологическая подготовка к экстремальной деятельности" направления подготовки 37.05.02 Психология служебной деятельности. Направленность (специализация): Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях : в составе учебно-методического комплекса / Каф. Психология и философия ; разработ. О.Ф. Гефеле. - Тверь : ТвГТУ, 2017. - (УМК-В). - Сервер. - Текст : электронный. - (ID=133313-0)

2. Вопросы по дисциплине "Психологическая подготовка к экстремальной деятельности" направления подготовки 37.05.02 Психология служебной

деятельности. Направленность (специализация): Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях : в составе учебно-методического комплекса / Каф. Психология и философия ; сост. О.Ф. Гефеле. - Тверь : ТвГТУ, 2017. - (УМК-В). - Сервер. - Текст : электронный. - (ID=128726-0)

#### **7.4. Программное обеспечение по дисциплине**

1. Операционная система Microsoft Windows: лицензии № ICM-176609 и № ICM-176613 (Azure Dev Tools for Teaching).
2. Microsoft Office 2007 Russian Academic: OPEN No Level: лицензия № 41902814.

#### **7.5. Специализированные базы данных, справочные системы, электронно-библиотечные системы, профессиональные порталы в Интернет**

ЭБС и лицензионные ресурсы ТвГТУ размещены:

1. Ресурсы: <https://lib.tstu.tver.ru/header/obr-res>
2. ЭКТвГТУ: <https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/Web>
3. ЭБС "Лань": <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС "Университетская библиотека онлайн": <https://www.biblioclub.ru/>
5. ЭБС «IPRBooks»: <https://www.iprbookshop.ru/>
6. Электронная образовательная платформа "Юрайт" (ЭБС «Юрайт»): <https://urait.ru/>
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY: <https://elibrary.ru/>
8. Информационная система "ТЕХНОРМАТИВ". Конфигурация "МАКСИМУМ" : сетевая версия (годовое обновление): [нормативно-технические, нормативно-правовые и руководящие документы (ГОСТы, РД, СНИПы и др.). Диск 1,2,3,4. - М. : Технорматив, 2014. - (Документация для профессионалов). - CD. - Текст : электронный. - 119600 р. – (105501-1)
9. База данных учебно-методических комплексов: <https://lib.tstu.tver.ru/header/umk.html>

УМК размещен: <https://elib.tstu.tver.ru/MegaPro/GetDoc/Megapro/144128>

#### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Кафедра «Психологии и философии» имеет аудитории для проведения лекций и практических занятий по дисциплине в специализированных учебных аудиториях, имеющих безлимитный выход в глобальную сеть и оснащенных современной компьютерной техникой, необходимым программным обеспечением, мультимедийным проектором, интерактивной доской.

Демонстрация презентаций лекционного материала дисциплины «Психологическая подготовка специалистов к деятельности в экстремальных условиях» возможна с помощью мультимедийного проектора и аудиовизуальной техникой.

Оборудование учебной аудитории: посадочные места по количеству обучающихся и рабочее место преподавателя.

## **9. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

### **9.1. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена**

1. Экзаменационный билет соответствует форме, утвержденной Положением о рабочих программах дисциплин, соответствующих федеральным государственным образовательным стандартам высшего образования с учетом профессиональных стандартов. Типовой образец экзаменационного билета приведен в Приложении. Обучающемуся даётся право выбора заданий из числа, содержащихся в билете, принимая во внимание оценку, на которую он претендует.

Допуск до экзамена (бинарный критерий) – допущен или не допущен. Показателем является выполнение всех контрольных мероприятий по текущему контролю успеваемости.

С целью повышения ответственности обучающегося за результат экзамена устанавливаются следующие требования:

частично правильные ответы с дробными баллами не предусмотрены;  
верное выполнение задания (решения задачи) не допускает любых погрешностей по существу задания.

Число экзаменационных билетов – 20. Число вопросов (заданий) в экзаменационном билете – 3 (1 вопрос для категории «знать» и 2 вопроса для категории «уметь»).

Продолжительность экзамена – 60 минут.

2. Шкала оценивания промежуточной аттестации в форме экзамена – «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

3. Критерии оценки за экзамен:

для категории «знать»:

выше базового – 2;

базовый – 1;

ниже базового – 0;

критерии оценки и ее значение для категории «уметь»:

отсутствие умения – 0 балл;

наличие умения – 2 балла.

«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;

«хорошо» - при сумме баллов 4;

«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;

«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

4. Вид экзамена – письменный экзамен.

5. База заданий, предъявляемая обучающимся на экзамене:

**Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена по дисциплине**

**«Психологическая подготовка специалистов к деятельности**

### **в экстремальных условиях»:**

1. Оптимальные и экстремальные условия жизни и деятельности.
2. Понятия риска, экстремальной ситуации, экстремального состояния.
3. Причины их возникновения и развития.
4. Общество в ситуации нестабильности.
5. Социальные стрессы и здоровье в современном обществе.
6. Проблема безопасности и ее обеспечение.
7. Экстремальные жизненные ситуации.
8. Чрезвычайные ситуации мирного времени.
9. Массовое сознание в экстремальных ситуациях (экологические, социальные, военные, финансовые потрясения и катастрофы).
10. Феномен паники и агрессии.
11. Агрессия в современном обществе.
12. Агрессия в межличностных отношениях.
13. Психотип личности и его поведение в чрезвычайных ситуациях.
14. Воздействие опасности на психическую деятельность.
15. Проблемы надежности, утомления, адаптации, профессиональной успешности, психологической совместимости, профессионального отбора.
16. Психическое здоровье человека.
17. Сущность психической саморегуляции.
18. Особенности личности при пограничных состояниях.
19. Нормы психофизиологической адаптации к экстремальным условиям.
20. Характеристика негативных психических состояний человека.
21. Синдром хронической усталости.
22. Суицидальное поведение, его виды.
23. Неврозы и пограничные состояния личности.
24. Страх и механизмы страха.
25. Возникновение экстремальных условий в профессиональной деятельности и в деловом общении.
26. Человек в технических системах. Природа ошибок человека-оператора.
27. Техногенные катастрофы.
28. Проблемы безопасности на железнодорожном транспорте.
29. Методы определения и изучения экстремальных ситуаций.
30. Проблемы прогнозирования психологических последствий ЧС.
31. Принятие решений в экстремальных ситуациях.
32. Психология принятия решений, сопряженных с риском.
33. Антикризисные методы управления.
34. Концепции о социально-биологической сущности человека.
35. Психотравмирующие факторы экстремальной ситуации.
36. Психологические стресс-факторы.
37. Стресс, экстресс и дистресс. Теоретические основы этих явлений.
38. Виды стрессов (профессиональные, спортивные, бытовые).
39. Влияние профессии и психологических особенностей личности на возникновение и развитие стресса.
40. Критические ситуации и их переживание.

41. Стресс и эмоции, тип мышления. Эмоциональные состояния. Эмоциональная напряженность. Их последствия на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях.
42. Психогении в экстремальных условиях.
43. Посттравматический стрессовый синдром и расстройство (ПТСН, ПТСР). Критерии и методы диагностики ПТСР.
44. Диссоциация и ее феномены.
45. Психологические механизмы возникновения посттравматического стресса. Факторы риска развития ПТСР. Методы работы и лечение ПТСР.
46. Готовность человека к действиям в экстремальных условиях.
47. Оптимизация психических состояний.
48. Профилактика и предупреждение (оценка и прогноз развития стресса, предупреждение и преодоление стресса). Антикризисные психологические меры.
49. Психологическая защита личности.
50. Психологическая поддержка и помощь личности (проведение психотерапевтической и психофармакологической коррекции, разработка мероприятий по социально-психологической реабилитации работников, оказанию социально-психологической помощи родным и близким пострадавших и погибших).
51. Диагностика и терапия психопатологических последствий чрезвычайных ситуаций. Арсенал безопасности.
52. Механизмы преодоления стрессовых состояний.
53. Психотехнологии выработки эмоциональной устойчивости.
54. Методы аутодиагностики (самооценки) стресса.
55. Предупреждение и преодоление стресса.
56. Позитивное мышление и его роль в саморегуляции. Методы самовоспитания.
57. Методики психической и психофизиологической саморегуляции (аутогенная тренировка, массажи, аромофитоэргономика, цвето- и аудитерапия и др.).
58. Методики психической саморегуляции профессиональной направленности.
59. Приемы выработки коммуникативных качеств.
60. Психологические компоненты экстремальных способностей человека. Экстремальные способности и подготовленность.
61. Экстремальная значимость социально-психологических свойств личности, базовых психологических свойств личности, психофизиологических особенностей личности.
62. Отношение к опасности как индивидуальная особенность. Общая экстремальная устойчивость личности.
63. Педагогические свойства личности и их экстремальная значимость.
64. Профессиональный психологический отбор, психологическая подготовка, психологическое сопровождение и медико-психологическая реабилитация.
65. Необходимость и основные виды экстремальной подготовленности.
66. Специальная экстремальная морально-психологическая подготовленность. Специальная экстремальная обученность. Специальная психологическая подготовленность. Специальная подготовленность к обеспечению личной безопасности.

67. Психолого-педагогическая концепция психологической подготовки к экстремальной деятельности. Сущность и главная цель психологической подготовки.
68. Требования и задачи психологической подготовки. Виды психологической подготовки. Принципы психологической подготовки.
69. Опыт и состояние психологической подготовки к экстремальной деятельности: в силовых структурах, спасателей и сотрудников гражданской обороны, пожарных.
70. Методическая система психологической подготовки.
71. Моделирование экстремальных ситуаций и факторов.
72. Критерии экстремальной эффективности занятий.
73. Методика формирования навыков и умений, необходимых для действий в экстремальных ситуациях.
74. Экстремальная закалка всех профессиональных навыков и умений.
75. Формирование умения управлять своим состоянием и поведением.
76. Специальная морально-психологическая подготовка.
77. Подготовка к общению в экстремальных условиях.
78. Подготовка к физическому противоборству и нагрузкам.
79. Индивидуальная подготовка к вооруженному противоборству.
80. Экстремальная подготовка групп.
81. Подготовка к обеспечению личной безопасности.
82. Психологическая подготовка руководителей (начальников, командиров).
83. Общая методика развития качеств. Развитие качеств на занятиях.
84. Специальный развивающий психологический тренинг.
85. Развивающие возможности физической культуры и спорта.
86. Об оценке экстремальной подготовленности.
87. Система организации. Организационные формы экстремального обучения.
88. Подготовка и организация занятия. Учебная база. Учебные средства. Меры безопасности.
89. Методы психологической подготовки специалистов, психологического сопровождения специалистов экстремального профиля, психологической реабилитации специалистов экстремального профиля.
90. Сущность и виды психологической поддержки. Общая схема процесса психологической поддержки.
91. Факторы формирования состояний в процессе психологической поддержки.
92. Роль подсказки в процессе психологической поддержки.
93. Поддержка в принятии решений человеком в экстремальных условиях.

Для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена студенту в обязательном порядке предоставляется:

база заданий, предназначенных для предъявления обучающемуся на промежуточной аттестации в форме экзамена (типовой образец задания приведен в Приложении), задание выполняется письменно;

методические материалы, определяющие процедуру проведения промежуточной аттестации в форме экзамена.

При ответе на вопросы допускается использование справочными данными, нормативно-правовыми актами, в том числе ГОСТами, методическими указаниями по выполнению практических работ в рамках данной дисциплины.

Пользование различными техническими устройствами не допускается. При желании студента покинуть пределы аудитории во время дополнительного итогового контрольного испытания задание после возвращения студента ему заменяется.

Преподаватель имеет право после проверки письменных ответов вопросы задавать студенту в устной форме уточняющие вопросы в рамках задания, выданного студенту.

Иные нормы, регламентирующие процедуру проведения экзамена, представлены в Положении о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

## **9.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме зачета**

Учебным планом зачет по дисциплине не предусмотрен.

## **9.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме курсового проекта или курсовой работы**

Учебным планом курсовая работа и курсовой проект по дисциплине не предусмотрены.

## **10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

Студенты перед началом изучения дисциплины ознакомлены с системами кредитных единиц и балльно-рейтинговой оценки.

Студенты, изучающие дисциплину, обеспечиваются электронными изданиями или доступом к ним, учебно-методическим комплексом по дисциплине, включая методические указания к выполнению практических работ, всех видов самостоятельной работы.

В учебный процесс рекомендуется внедрение субъект-субъектной педагогической технологии, при которой в расписании каждого преподавателя определяется время консультаций студентов по закрепленному за ним модулю дисциплины.

## **11. Внесение изменений и дополнений в рабочую программу дисциплины**

Протоколами заседаний кафедры ежегодно обновляется содержание рабочих программ дисциплин, по утвержденной «Положением о рабочих программах дисциплин» форме.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Тверской государственный технический университет»

Направление подготовки специалистов – 37.05.02 Психология служебной деятельности

Направленность (профиль) – Психологическое обеспечение деятельности в экстремальных условиях

Кафедра «Психологии и философии»

Дисциплина «Психологическая подготовка специалистов к деятельности в экстремальных условиях»

Семестр 9

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

1. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0 или 1 или 2 балла:

**Посттравматический стрессовый синдром и расстройство (ПТСН, ПТСР).  
Критерии и методы диагностики ПТСР.**

2. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» по разделу «Психологическая подготовка к деятельности в экстремальных условиях» - отсутствие умения – 0 балл; наличие умения – 2 балла.

**Провести специальную морально-психологическую подготовку специалистов, выполняющих профессиональную деятельность в экстремальных условиях.**

3. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» – отсутствие умения – 0 балл; наличие умения – 2 балла.

**Отличить диссоциацию и ее феномены от других психологических явлений.  
Проанализировать возможность возникновения диссоциации в экстремальных и постэкстремальных условиях.**

**Критерии итоговой оценки за экзамен:**

«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;

«хорошо» - при сумме баллов 4;

«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;

«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

Составитель: к.ф.н, доцент каф. ПиФ \_\_\_\_\_ /О.Ф. Гефеле

Заведующий кафедрой ПиФ: д.ф.н., профессор \_\_\_\_\_ /Е.А. Евстифеева