

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Дальневосточный государственный университет путей сообщения"
(ДВГУПС)

УТВЕРЖДАЮ

Зав.кафедрой

(к704) Общая, юридическая и
инженерная психология



Леженина А.А., к.
психол. наук, доцент

17.06.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Экстремально-психологический тренинг

37.05.02 Психология служебной деятельности

Составитель(и): к. псих. .., доцент, Примаченко Я.В.

Обсуждена на заседании кафедры: (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от 16.06.2021г. № 12

Обсуждена на заседании методической комиссии учебно-структурного подразделения: Протокол от 17.06.2021 г. № 04а

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ _____ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от _____ 2023 г. № ____
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ _____ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ _____ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ _____ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Леженина А.А., к. психол. наук, доцент

Рабочая программа дисциплины Экстремально-психологический тренинг
разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.08.2020 № 1137

Квалификация **психолог**

Форма обучения **очная**

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачёты с оценкой 9
контактная работа	70	
самостоятельная работа	74	

Распределение часов дисциплины по семестрам (курсам)

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	9 (5.1)		Итого	
	Неделя			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	32	32	32	32
Практические	32	32	32	32
Контроль самостоятельной работы	6	6	6	6
Итого ауд.	64	64	64	64
Контактная работа	70	70	70	70
Сам. работа	74	74	74	74
Итого	144	144	144	144

1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Методические и организационные основы составления программы проведения экстремально-психологического тренинга. Особенность подготовки и проведения индивидуальных и тренинговые упражнения психической саморегуляции в полевых и стационарных условиях. Составление программы проведения экстремально-психологического тренинга по управлению собственным поведением в условиях вооруженного, силового противоборства. Подготовка сотрудников, военнослужащих и иных лиц к преодолению трудностей в экстремальных условиях служебной деятельности. Психологическая подготовка сотрудников военнослужащих к управлению собственным поведением и эмоциями в условиях вооруженного, силового противоборства. Психологическая подготовка сотрудников военнослужащих к профилактики психотравматических воздействий экстремальной ситуации на психику. Психологическая подготовка сотрудников военнослужащих к волевому регулированию психики в экстремальной ситуации.
1.2	
1.3	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код дисциплины:	Б1.В.15
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Психологическое консультирование
2.1.2	Психофизиология
2.1.3	Психотехнологии самопознания
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Психологическая подготовка специалистов к деятельности в экстремальных условиях
2.2.2	

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ПК-1: Способен подбирать и разрабатывать инструментарий для профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья
Знать:
Инструментарий для профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья
Уметь:
Подбирать и разрабатывать инструментарий для профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья
Владеть:
Способностью подбирать и разрабатывать инструментарий для профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья
ПК-3: Способен оценивать риски и факторы социальной и психологической напряженности
Знать:
Риски и факторы социальной и психологической напряженности
Уметь:
Оценивать риски и факторы социальной и психологической напряженности
Владеть:
Способностью оценивать риски и факторы социальной и психологической напряженности

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1.						
1.1	Методические и организационные основы составления программы проведения экстремально-психологического тренинга /Лек/	9	6	ПК-1 ПК-3	Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2	0	

1.2	Особенность подготовки и проведения индивидуальных и тренинговые упражнения психической саморегуляции в полевых и стационарных условиях. /Лек/	9	12	ПК-1 ПК-3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3 Л2.5Л3.2 Э1 Э2	0	
1.3	Особенности подготовки сотрудников, военнослужащих и иных лиц к преодолению трудностей в экстремальных условиях /Лек/	9	14	ПК-1 ПК-3	Л1.1 Л1.3Л2.2 Л2.3Л3.2 Э1 Э2	0	
Раздел 2.							
2.1	Составление программы проведения экстремально-психологического тренинга по управлению собственным поведением в условиях вооруженного, силового противостояния /Пр/	9	4	ПК-1 ПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.5Л3.2 Э1 Э2	0	
2.2	Особенность подготовки и проведения индивидуальных и тренинговые упражнения психической саморегуляции в полевых и стационарных условиях. /Пр/	9	6	ПК-1 ПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2	0	
2.3	Подготовка сотрудников, военнослужащих и иных лиц к преодолению трудностей в экстремальных условиях служебной деятельности /Пр/	9	6	ПК-1 ПК-3	Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.5Л3.2 Э1 Э2	0	Технологии контроля степени сформированности компетенций
2.4	Психологическая подготовка сотрудников военнослужащих к управлению собственным поведением и эмоциями в условиях вооруженного, силового противостояния /Пр/	9	6	ПК-1 ПК-3	Л1.2Л2.1Л3.2 Э1 Э2	0	
2.5	Психологическая подготовка сотрудников военнослужащих к профилактики психотравматических воздействий экстремальной ситуации на психику /Пр/	9	6	ПК-1 ПК-3	Л1.3Л2.3Л3.2 Э1 Э2	0	
2.6	Психологическая подготовка сотрудников военнослужащих к волевому регулированию психики в экстремальной ситуации /Пр/	9	4	ПК-1 ПК-3	Л1.2 Л1.3Л2.4 Л2.5Л3.2 Э1 Э2	0	
Раздел 3.							
3.1	Подготовка к лекционным занятиям /Ср/	9	10	ПК-1 ПК-3	Л1.2Л2.4Л3.2 Э1 Э2	0	
3.2	Подготовка к практическим занятиям /Ср/	9	25	ПК-1 ПК-3	Л1.2Л2.5Л3.2 Э1 Э2	0	
3.3	Подготовка к выполнению практических заданий /Ср/	9	14	ПК-1 ПК-3	Л1.2Л2.4Л3.2 Э1 Э2	0	
3.4	Работа с литературой /Ср/	9	19	ПК-1 ПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.4 Л2.5Л3.2 Э1 Э2	0	
3.5	Подготовка к зачету /Ср/	9	6	ПК-1 ПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.4 Л2.5Л3.2 Э1 Э2	0	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Размещены в приложении

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)			
6.1. Рекомендуемая литература			
6.1.1. Перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Харчевникова Е.В.	Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: практикум	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2015,
Л1.2	Козьяков Роман	Экстремальная психология	Москва: Директ-Медиа, 2013, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210575
Л1.3	Винч Г.	Первая психологическая помощь	Минск: Попурри, 2014, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429526
6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1		Экстремальная деятельность человека	Москва: "СПОРТУНИВЕРГРУПП", 2013, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241903
Л2.2		Экстремальная деятельность человека	Москва: "СПОРТУНИВЕРГРУПП", 2014, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241906
Л2.3	Караяни А. Г., Цветков В. Л.	Психология общения и переговоров в экстремальных условиях	Москва: Юнити-Дана, 2015, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118132
Л2.4	Шевченко В. М.	Юридическая психология	Москва: Юнити-Дана, 2015, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=447717
Л2.5	Чиж И. М., Баженов В. Г.	Экстремальная медицина: краткий курс	Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2014, http://znanium.com/go.php?id=429025
6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Шойгу Ю.С.	Психология экстремальных ситуаций: учеб. пособие для вузов	Москва: Смысл, 2009,
Л3.2	Тюпин В.Н.	Безопасность в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени: учеб. пособие	Чита: ЗаБИЖТ, 2014,
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)			
Э1	М. А. Реньш, Е. Г. Лопес ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ		https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/21888/1/978-5-8050-0597-9.pdf
Э2	Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога		https://www.studmed.ru/view/malkina-pyh-ig-ekstremalnye-situacii-spravochnik-prakticheskogo-psihologa_90f51538b56.html
6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)			
6.3.1 Перечень программного обеспечения			
Office Pro Plus 2007 - Пакет офисных программ, лиц.45525415			
Windows 7 Pro - Операционная система, лиц. 60618367			
Windows XP - Операционная система, лиц. 46107380			
Free Conference Call (свободная лицензия)			
6.3.2 Перечень информационных справочных систем			

Профессиональных баз данных и информационных справочных систем не требуется

7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Аудитория	Назначение	Оснащение
3317	Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Читальный зал НТБ	Тематические плакаты, столы, стулья, стеллажи Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС.
3223	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Лаборатория "Новые технологии обучения"	ПК, комплект учебной мебели: столы, стулья, интерактивная доска, доска аудиторная (пластиковая), аудиосистема, проектор, макеты
3230	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	ноутбук, интерактивная доска, учебная пластиковая доска, проектор, аудиосистема, комплект учебной мебели

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Самостоятельная работа студента по изучению учебной дисциплины является важным условием освоения учебного материала и формирования профессиональных знаний и навыков. В процессе самостоятельной работы студент развивает свои аналитические способности, навыки самоорганизации, вырабатывает привычку систематического чтения. При этом своевременная самостоятельная работа студента позволяет минимизировать затраты, в том числе и временные, по изучению учебного материала и добиваться прочного его усвоения. Важно понимать, что самостоятельная работа студента по изучению теоретического материала представляет собой достаточно сложный и напряженный труд.

Вузовская практика позволяет выделить следующие формы самостоятельной работы студента очно-заочной формы обучения: формирование представления об основных понятиях и категориях, на которых базируется специальное знание; изучение научной и учебной литературы при подготовке к рубежному и итоговому контролю знаний (зачетам и экзаменам); сбор информации для выполнения контрольной работы, используя традиционные и современные источники (библиотечные фонды, глобальные информационные сети); разработка теоретической концепции для выполнения контрольной работы на основе собранной информации, учитывая собственный социальный опыт; подготовка тезисов доклада или сообщения для участия в теоретических конференциях по актуальным социально-политическим проблемам.

Исходными учебно-методическими документами в организации самостоятельной работы студента являются рабочая программа по учебной дисциплине, разработанная на кафедре в соответствии с государственным образовательным стандартом, методические рекомендации и методические пособия кафедры по изучаемой дисциплине, перечень учебных вопросов, научная и учебная литература, ключевые понятия и основные вопросы (проблемы), на которые необходимо обратить внимание в процессе самоподготовки.

В продолжение работы по совершенствованию навыков эффективных действий в экстремальных ситуациях со студентами проводится экстремально-психологический тренинг, который направлен на формирование алгоритма работы психолога с сотрудниками правоохранительных и иных структур. Тренинги представляют собой мысленное воспроизведение экстремальных ситуаций, возможные варианты их развития, а также совершаемые действия сотрудниками правоохранительных структур и иных ведомств в целях разрешения ситуации.

Проведение тренингов сопровождается созданием преподавателем эмоционального фона деятельности близкой к стрессовому, т.е. связанного с неотъемлемыми условиями экстремальных ситуаций:

– дефицитом времени, т.е. распространенным психологическим фактором экстремальности. Психологическая подготовка направлена на активизацию личностных резервов человека, формирование умения ориентироваться и принимать решения в быстротекущих ситуациях;

– опасностью для жизни и здоровью, т.е. нарастание осознаваемой угрозы, опасности до индивидуально определенного уровня, влияющей на поведение человека и качество принимаемых решений положительно мобилизуя его к эффективным действиям в экстремальной ситуации. При нарастании угрозы ухудшается самоконтроль, качество мышления, возникает дезорганизация поведения, неконтролируемость эмоционального реагирования. В процессе психологической подготовки сотрудников внимание должно уделяться формированию эмоционально – волевой устойчивости;

– информационной перегрузкой в условиях дефицита времени, заключающаяся в индивидуальной способности каждого человека воспринимать и обрабатывать информацию. При дефиците времени человек пропускает часть каких-либо информационных сигналов, искажает воспринятую информацию, в спешке принимает ошибочные решения и действия, а также не может подвергнуть анализу полученную быстротекущую информацию, в связи с чем отказывается от выполнения необходимых действий;

– монотонность и однообразие выполняемых действий, способствующие привыканию сотрудников к постоянному состоянию опасности, притуплению чувства профессиональной бдительности и настороженности, приводящих к ранениям и гибели сотрудников в экстремальных и опасных ситуациях;

– внезапность возникновения экстремальной ситуации, т.е. наблюдается напряженная ситуация, а когда она перерастет в экстремальную для сотрудников, неизвестно. Доминирует неопределенность, напряженность, которые влияют на психическое состояние сотрудников, их готовности к действиям в случае возникновения внезапной угрозы для жизни и здоровья.

Изучение возможных вариантов действий в стрессовых ситуациях и самого себя в стрессовой ситуации лучше всего получается в ходе специально экстремально-психологическом тренинге.

Тренинг проводится в виде видеотренинга с демонстрацией сюжетов учебных и документальных видеофильмов, ролевой

игры, проигрыванием отдельных ситуаций, связанных со служебной деятельностью в экстремальных условиях.

В тренинге формируются следующие задачи:

- формирование у участников тренинга представлений о возможных стрессовых ситуациях в боевой обстановке и реакции на эти ситуации;
- снятие неопределенности и неизвестности;
- обучение прогнозированию развития экстремальной ситуации, ее анализу и нахождение при «дефиците времени» из нескольких возможных вариантов разрешения ситуации наиболее правильное и верное решение;
- формирование уверенности и готовности к действию в экстремальной стрессовой ситуации.

Тренинг учит контролировать себя, не «зацикливаться» на психотравмирующих моментах, а видеть ситуацию полностью, не позволять эмоциям возобладавать над разумом. Необходимо подчеркнуть, что эффективность психологических ситуативно – образных тренингов поведения в экстремальных и сложных ситуациях зависит от сознательности и активности работы во время тренинговых занятий самих студентов.