

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.



16.05.2024

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины Экстремально-психологический тренинг

37.05.02 Психология служебной деятельности

Составитель(и): к.псх. н., Доцент, Сеницына Л.В.

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

Протокол от 16.05.2024г. № 7

Обсуждена на заседании методической комиссии по родственным направлениям и специальностям: Протокол

---

---

**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.

---

---

**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.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК РНС

\_\_ \_\_\_\_ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от \_\_ \_\_\_\_ 2027 г. № \_\_  
Зав. кафедрой Леженина А.А.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК РНС

\_\_ \_\_\_\_ 2028 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от \_\_ \_\_\_\_ 2028 г. № \_\_  
Зав. кафедрой Леженина А.А.

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>.<Семес тр на курсе>)	9 (5.1)		Итого	
	18			
Неделя	18			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	32	32	32	32
Практические	32	32	32	32
Контроль самостоятельно й 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.
-----	--

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Код дисциплины:	Б1.В.18
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Психологическое консультирование
2.1.2	Психофизиология
2.1.3	Психотехнологии самопознания
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Психологическая подготовка специалистов к деятельности в экстремальных условиях

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

<b>ПК-1: Способен подбирать и разрабатывать инструментарий для профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья</b>
<b>Знать:</b>
Инструментарий для профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья
<b>Уметь:</b>
Подбирать и разрабатывать инструментарий для профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья
<b>Владеть:</b>
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**

<b>Знать:</b>
Риски и факторы социальной и психологической напряженности
<b>Уметь:</b>
Оценивать риски и факторы социальной и психологической напряженности
<b>Владеть:</b>
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 ЗАНЯТИЙ**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>						
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	
<b>Раздел 2.</b>							
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	
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	
<b>Раздел 3.</b>							
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 с оценкой /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,

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.2	Козьяков Роман	Экстремальная психология	Москва: Директ-Медиа, 2013, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210575">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210575</a>
Л1.3	Винч Г.	Первая психологическая помощь	Минск: Попурри, 2014, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429526">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429526</a>

### 6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1		Экстремальная деятельность человека	Москва: "СПОРТУНИВЕРГРУПП", 2013, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241903">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241903</a>
Л2.2		Экстремальная деятельность человека	Москва: "СПОРТУНИВЕРГРУПП", 2014, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241906">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241906</a>
Л2.3	Караяни А. Г., Цветков В. Л.	Психология общения и переговоров в экстремальных условиях	Москва: Юнити-Дана, 2015, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=118132">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=118132</a>
Л2.4	Шевченко В. М.	Юридическая психология	Москва: Юнити-Дана, 2015, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=447717">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=447717</a>
Л2.5	Чиж И. М., Баженов В. Г.	Экстремальная медицина: краткий курс	Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2014, <a href="http://znanium.com/go.php?id=429025">http://znanium.com/go.php?id=429025</a>

### 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	<a href="https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/21888/1/978-5-8050-0597-9.pdf">https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/21888/1/978-5-8050-0597-9.pdf</a>
Э2	Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога	<a href="https://www.studmed.ru/view/malkina-pyh-ig-ekstremalnye-situacii-spravochnik-prakticheskogo-psihologa_90f51538b56.html">https://www.studmed.ru/view/malkina-pyh-ig-ekstremalnye-situacii-spravochnik-prakticheskogo-psihologa_90f51538b56.html</a>

### 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
3223	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и	ПК, комплект учебной мебели: столы, стулья, интерактивная доска, доска аудиторная (пластиковая), аудиосистема, проектор, макеты

Аудитория	Назначение	Оснащение
	индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Лаборатория "Новые технологии обучения"	
3230	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.	комплект учебной мебели. Экран настенный. Лицензионное программное обеспечение: Windows 7 Pro, лиц. 60618367. Office Pro Plus 2007, лиц. 45525415. APM WinMachine договор Л2.09. КОМПАС -3D V19. АСТ тест, лиц. АСТ.РМ.А096.Л08018.04. WinRAR – LO9-2108. Антивирус Kaspersky Endpoint
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.

## 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 возобладать 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.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ НА ЛЕКЦИЯХ

Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы.

Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента.

Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы.

Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками.

Конспект лекции необходимо подразделять на пункты, параграфы. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям.

Принципиальные места и определения целесообразно выделять с помощью разноцветных маркеров или ручек.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов.

Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Выступление студента должно соответствовать требованиям логики. Четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

Важнейшие требования к выступлениям студентов — самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С НАУЧНОЙ И УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

В процессе работы с учебной и научной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы, которые позволят лучше запомнить и усвоить тему).

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАЧЁТУ с оценкой

При подготовке к зачёту необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рабочую программу дисциплины, нормативную, учебную и рекомендуемую литературу.

При подготовке к зачёту студент весь объем работы должен распределять равномерно по дням, контролировать каждый день выполнение намеченной работы.

Подготовка студента к зачёту включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в билетах (тестах).

#### ДИСТАНЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Формы проведения виртуальных занятий весьма разнообразны:

- лекция (в режиме реального времени, с элементами контроля, с элементами видео, с элементами аудио);

- изучение ресурсов (интернет-ресурсов, на электронных носителях, на бумажных носителях, текстовых, текстовых с включением иллюстраций, с включением видео, с включением аудио, с включением анимации);

- самостоятельная работа по сценарию (поисковая, исследовательская, творческая, др.);

- конференция в чате;

- конференция в форуме;



- коллективная проектная работа;
- индивидуальная проектная работа;
- тренировочные упражнения;
- тренинг с использованием специальных обучающих систем;
- контрольная работа (тестирование, ответы на контрольные вопросы);
- консультация.

Инструменты для трансляции интерактивных лекций, консультаций:

1) платформа «Zoom» - сервис для организации видеоконференций.

В бесплатной версии обеспечивает следующие основные возможности:

- проведение видеоконференций с максимальной длительностью до 40 минут;
- видеосвязь максимум с 50-ю участниками;
- запись видеоконференций;
- демонстрация рабочего стола, презентаций или других элементов во время видеоконференции.
- общение в чате.

2) платформа «FreeConferenceCall» - сервис для бесплатных онлайн-конференций до 6 часов и до 1000 участников, предоставляющий международные номера. Он упрощает коммуникацию посредством звонков HD, позволяет создавать несколько учётных записей, рассылать приглашения и совершать вызовы через VoIP-телефонию, которые тарифицируются операторами связи в зависимости от длительности.

#### ДОСТУПНАЯ СРЕДА

В целях доступности получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в ДВГУПС обеспечивается:

- представление для слабовидящих в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий, консультаций и экзаменов (ответственные структурные подразделения);
- присутствие ассистента (помощника), оказывающего обучающемуся, необходимую техническую помощь (ответственные учебные структурные подразделения);
- обеспечения выпуска альтернативных форматов учебно-методических материалов (крупный шрифт), в том числе в электронном виде (ответственные издательство совместно с кафедрами, ведущими подготовку);
- обеспечение для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, возможностей доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения ДВГУПС (ответственное эксплуатационное управление);
- правовое консультирование обучающихся (ответственное юридическое управление).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья срок получения образования при обучении по индивидуальному учебному плану вне зависимости от формы обучения может быть увеличен в пределах, установленных образовательным стандартом, на основании письменного заявления обучающегося.

Социализация лиц с ограниченными возможностями здоровья. В штате ДВГУПС имеется Психологический центр, осуществляющий мероприятия по социальной и психологической адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья: диагностику, психологическое консультирование, коррекцию и адаптацию.

## Оценочные материалы при формировании рабочих программ дисциплин (модулей)

Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности

Специализация: Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

Дисциплина: Экстремально-психологический тренинг

**Формируемые компетенции:**

**1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.**

Показатели и критерии оценивания компетенций

Объект оценки	Уровни сформированности компетенций	Критерий оценивания результатов обучения
Обучающийся	Низкий уровень Пороговый уровень Повышенный уровень Высокий уровень	Уровень результатов обучения не ниже порогового

Шкалы оценивания компетенций при сдаче экзамена или зачета с оценкой

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
		Экзамен или зачет с оценкой
Низкий уровень	Обучающийся: -обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; -допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; -не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	Обучающийся: -обнаружил знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; -справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; -знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; -допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Удовлетворительно
Повышенный уровень	Обучающийся: - обнаружил полное знание учебно-программного материала; -успешно выполнил задания, предусмотренные программой; -усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; -показал систематический характер знаний учебно-программного материала; -способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.	Хорошо

Высокий уровень	Обучающийся: -обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; -умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; -ознакомился с дополнительной литературой; -усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии; -проявил творческие способности в понимании учебно-программного материала.	Отлично
-----------------	---	---------

Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оценивается следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Неудовлетворительн	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельно-му применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных
Уметь	Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем.	Обучающийся продемонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.
Владеть	Неспособность самостоятельно проявить навык решения поставленной задачи по стандартному образцу повторно.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении навыка по заданиям, решение которых было показано преподавателем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.

**2. Перечень вопросов и задач к экзаменам, зачетам, курсовому проектированию, лабораторным занятиям. Образец экзаменационного билета**

Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине осуществляется по регламенту текущего контроля и промежуточной аттестации. Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы студентов. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы.

1. В чем различия чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуаций?
2. Назовите группы субъектов экстремальной ситуации.
3. Что является предметом изучения психологии экстремальных ситуаций?
4. Какие бывают чрезвычайные ситуации?
5. Дайте определение психологии экстремальных ситуаций.
6. Дайте определение ЧС.
7. Дайте определение ЭС.

Вопросы ко контрольной точке:

1. Что такое «отсроченные реакции на стрессовую ситуацию»?
2. Что включается в понятие психическая травма?
3. Характеристика травматической стрессовой ситуации.
4. Условия восприятия человеком сильного стресса как травматического.
5. Факторы, влияющие на степень воздействия на человека сильной стрессовой ситуации.
6. Стратегии поведения людей, получивших психическую травму.
7. Феномен компульсивного поведения.
8. Динамика переживания травматической ситуации.
9. Условия возникновения ПТСР.
10. Группы риска развития ПТСР.
11. Симптомы депрессивного состояния.

### 3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.

1. Методы исследования в психологии экстремальных состояний
2. Определение экстремальной ситуации.
3. Психологический стресс и его психологические характеристики
4. Фрустрация и ее психологические характеристики
5. Классификации экстремальных ситуаций
6. Этапность адаптации человека к экстремальным условиям.
7. Психологические особенности деятельности в экстремальных условиях.
8. Особенности профессиональных качеств спасателей.
9. Интеллектуальные состояния в экстремальных условиях.
10. Волевые состояния в экстремальных условиях.
11. Эмоциональные состояния в экстремальных условиях.
12. Предболезненные проявления у лиц, перенесших воздействие экстремальных условий.
13. Способы выхода из экстремальной ситуации.
14. Диагностика постстрессовых расстройств.
15. Профилактика стрессовых расстройств.
16. Психологическая коррекция стрессовых расстройств
17. Адекватность внутренней картины реальному миру.
18. Нормальное и трансное состояние сознания человека.
19. Неосознаваемая информация как причина неосознаваемого поведения человека.
20. Роль снижения адаптационно-компенсаторного резерва организма в устойчивости его к дополнительным патогенным воздействиям.
21. Лингвистически ориентированная терапия.
22. Фактор ожидания и предболезненные проявления

Полный комплект тестовых заданий в корпоративной тестовой оболочке АСТ размещен на сервере УИТ ДВГУПС, а также на сайте Университета в разделе СДО ДВГУПС (образовательная среда в личном кабинете преподавателя).

Соответствие между балльной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы:

Объект оценки	Показатели оценивания результатов обучения	Оценка	Уровень результатов обучения
Обучающийся	60 баллов и менее	«Неудовлетворительно»	Низкий уровень
	74 – 61 баллов	«Удовлетворительно»	Пороговый уровень

	84 – 75 баллов	«Хорошо»	Повышенный уровень
	100 – 85 баллов	«Отлично»	Высокий уровень

**4. Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета, курсового проектирования.**

Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительн	Удовлетворитель	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)	Полное несоответствие по всем вопросам.	Значительные погрешности.	Незначительные погрешности.	Полное соответствие.
Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли	Полное несоответствие критерию.	Значительное несоответствие критерию.	Незначительное несоответствие критерию.	Соответствие критерию при ответе на все вопросы.
Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы	Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы	Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.).	Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы.	Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы.
Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы	Умение связать теорию с практикой работы не проявляется.	Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко.	Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется.	Полное соответствие данному критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из различных научных сфер.
Качество ответов на дополнительные вопросы	На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.	Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.	1. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя. 2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя.	Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания.