

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Савченко Сергей Александрович

Должность: Заместитель начальника Дальневосточной пожарно-спасательной академии-филиала Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России по учебно-научной работе

Дата подписания: 12.05.2025 16:51:27

Уникальный программный ключ:

eec85c61c10b2c3906a5a1b1e60a00c047884

Дисциплина 5

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (10 часов)

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психологическая подготовка» является формирование у обучающихся соответствующей современным требованиям и нормам степени профессиональной подготовленности, необходимых компетенций, а также знаний, умений и навыков в области психологической подготовки к решению профессиональных задач, стоящих перед водителями в повседневной профессиональной деятельности и в условиях чрезвычайной ситуации.

Для достижения данной цели предусматривается решение следующих основных задач:

- теоретическое освоение закономерностей и методов психологического обеспечения служебной деятельности в решении профессиональных задач;
- теоретическое освоение особенностей психологического обеспечения служебной деятельности в экстремальных условиях;
- теоретическое освоение знаний по профилактике негативных последствий профессионального стресса
- изучение причин и способов выхода из межличностных конфликтов в профессиональной деятельности.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих общекультурных, профессиональных компетенций:

ОК-1 - способен понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК-2 - способен организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК-3 - способен анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК-4 - способен осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК-5 - способен использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК-6 - способен работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ПК-1 - способен нести службу в пожарных подразделениях.

ПК-2 - способен работать на специальных агрегатах пожарных автоцистерн и насосно-рукавных автомобилей.

ПК-3 - способен управлять пожарным автомобилем, оборудованным устройствами для подачи специальных световых и звуковых сигналов.

ПК-4 - способен правильно эксплуатировать аккумуляторные батареи и автомобильные шины.

ПК-5 - способен проверять при смене дежурств закрепленную пожарную и аварийно-спасательную технику.

ПК-6 - способен иметь навыки предотвращения ДТП.

ПК-7 - способен оформлять необходимую эксплуатационную документацию пожарного автомобиля.

ПК-8 - способен содержать закрепленную пожарную технику в состоянии постоянной готовности к действиям по тушению пожаров.

ПК-9 - способен ремонтировать пожарную и аварийно-спасательную технику.

ПК-10 - способен иметь навыки оказания первой помощи.

В результате изучения дисциплины слушатели должны:

знать:

- психологические аспекты профессиональной деятельности пожарного;
- методику сохранения профессионального здоровья и профилактики негативных последствий хронического стресса, методы по оказанию психологической поддержки пострадавших в ЧС, ДТП;
- механизмы накопления профессионального стресса и о негативных последствиях профессионального стресса;
- цели и задачи допсихологической помощи пострадавшим в чрезвычайной ситуации;

уметь:

- применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса;
- регулировать актуальное психическое состояние, используя приемы саморегуляции;
- учитывать в профессиональной деятельности;
- оценивать психическое состояние пострадавших и применять приемы оказания допсихологической помощи при острых стрессовых реакциях;
- применять приемы бесконфликтного общения, выявлять предконфликтную ситуацию, применять стратегии разрешения конфликтных ситуаций;

иметь представление:

- об особенностях психического состояния и поведения людей в чрезвычайных ситуациях;
- о принципах профилактики негативных последствий профессионального стресса.

Изучение дисциплины заканчивается зачетом.

3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование тем	Трудоёмкость освоения раздела, темы программы					
		Общее	Кол-во часов аудиторных часов				
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Контрольные работы, рефераты, РГР и др.	Промежуточная и итоговая аттестация
1	Тема 1. Профессиональное здоровье и профессиональная надежность водителя.	2	2	2			
2	Тема 2. Стресс. Стратегии противодействия хроническому стрессу.	2	2	2			
3	Тема 3. Методы и приемы психологической саморегуляции	2	2	2			
4	Тема 4. Общие принципы общения с пострадавшими в ЧС	2	2	2			
Промежуточная аттестация (зачёт)		2	2				2
Итого по дисциплине		10	10	8			2

4. Описание содержания разделов и тем дисциплины 5

Тема 1. Профессиональное здоровье и профессиональная надежность водителя

Определение понятия «Профессиональное здоровье». Профессионально важные качества водителя транспортного средства, оборудованного специальными световыми и звуковыми сигналами. Профессиональная надежность водителя и условия ее развития.

Тема 2. Стресс. Стратегии противодействия хроническому стрессу

Понятие определения стресса. Виды стресса. Стрессогенные факторы, воздействующие на водителей в процессе профессиональной деятельности.

Механизмы развития хронического стресса. Стратегии противодействия хроническому стрессу. Ресурсы для поддержания и сохранения профессионального здоровья специалиста.

Тема 3. Методы и приемы психологической саморегуляции

Методы и приемы саморегуляции. Приемы и методы саморегуляции: дыхательная гимнастика, значение дыхания в психологической саморегуляции; нервно-мышечная релаксация; визуализация; самовнушение, управление концентрацией внимания, медитация, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка.

Тема 4. Общие принципы общения с пострадавшими в ЧС

Определение и виды острых стрессовых реакций (ОСР). Приемы оказания психологической поддержки пострадавшим при различных ОСР: плаче, нервной дрожи, истероидной реакции, агрессивной реакции, психомоторном возбуждении, диссоциативном ступоре, страхе, тревоге, апатии. Приемы активного слушания.

5. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации

1. Определение понятия «профессиональное здоровье».
2. Профессиональная надежность водителя и условия ее развития.
3. Определение понятия «стресс». Виды стресса.
4. Механизмы развития хронического стресса.
5. Система профилактики профессионального стресса в системе МЧС России.
6. Ресурсы для поддержания и сохранения профессионального здоровья специалиста.
7. Мероприятия по профилактике и коррекции негативных последствий профессионального стресса.
8. Нервно-мышечная релаксация как метод саморегуляции.
9. Самовнушение как метод саморегуляции.
10. Медитация как метод саморегуляции.
11. Идеомоторная тренировка.
12. Приемы оказания психологической поддержки пострадавшим при различных ОСР.
13. Профессионально важные качества водителя транспортного средства, оборудованного специальными световыми и звуковыми сигналами.
14. Стрессогенные факторы, воздействующие на водителей в процессе профессиональной деятельности.
15. Факторы риска развития профессионального стресса.
16. Стратегии противодействия хроническому стрессу.
17. Методы и приемы саморегуляции.
18. Дыхательная гимнастика, значение дыхания в психологической саморегуляции;
19. Визуализация как метод саморегуляции;
20. Управление концентрацией внимания.
21. Аутогенная тренировка.
22. Определение и виды острых стрессовых реакций (ОСР).

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

6.1. Основная литература

1. Психология экстремальных ситуаций. Учебник для вузов / под ред. Ю.С. Шойгу. - Санкт-Петербург: Питер, 2019. - 272 с. – Электронное издание. – ЭБС «Айбукс.ру».

2. Заварзина О.В. Психология экстремальных ситуаций / О.В. Заварзина. - Москва: КУРС, 2018. - 176 с. – Электронное издание. – ЭБС «Айбукс.ру».

3. Кибанов А.Я., Ворожейкин И.Е., Захаров Д.К. Конфликтология. Учебник. Изд.Инфра-М. М. 2011.

6.2. Дополнительная литература

1. Щербинина О.А. Психические состояния человека в профессиональной деятельности / О.А. Щербинина, Т.А. Болдырева. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – 109 с. – Электронное издание. – ЭБС «Айбукс.ру».

2. Психология в профессиональной деятельности. Курс лекций для студентов всех направлений / сост. Л.В. Смольникова. – Томск: ТУСУР, 2016. – 203 с. – Электронное издание. – ЭБС «Айбукс.ру».

3. Приемы психологической саморегуляции. Часть 1. Методы и приемы саморегуляции, выполняемые самостоятельно. Методические рекомендации ЦЭПП МЧС России / под общей ред. Ю.С. Шойгу. – Москва, 2006.

4. Приемы психологической саморегуляции. Часть 2. Методы и приемы саморегуляции, выполняемые при помощи специалиста-психолога. Методические рекомендации ЦЭПП МЧС России / под общей ред. Ю.С. Шойгу. – Москва, 2006

5. Калужный, А. С. Психология и педагогика : учебное пособие / А. С. Калужный. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 320 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126302.html>

6. Мудрак, С. А. Социальная психология : учебное пособие / С. А. Мудрак. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 138 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/136806.html>

3.Столяренко, А. М. Психология и педагогика : учебник для студентов вузов / А. М. Столяренко. — 3-е изд. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 543 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/81550.html>

7. Хлоповских, Ю. Г. Психология и педагогика : учебное пособие для обучающихся специальности 20.05.01 Пожарная безопасность и направления подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность / Ю. Г. Хлоповских. — Железногорск : Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2023. — 119 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130878.html>

8. Шкроб, Н. В. Психология межличностных и межгрупповых отношений в профессиональной (служебной) деятельности : учебное пособие / Н. В. Шкроб, Ю. Г. Хлоповских. — Железногорск : Сибирская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2023. — 167 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130879.html>

6.4. Базы данных, поисковые системы, электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

1. Электронная библиотека Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России: <https://elib.igps.ru>
2. Национальная электронная библиотека: <http://нэб.рф> (договор № 101/НЭБ/2314 от 03.07.2017).
3. Научная электронная библиотека: <http://elibrary.ru>
4. Справочная правовая система «КонсультантПлюс»: <http://www.consultant.ru>
www.vniipo.ru.
www.gost.ru.
www.mchs.gov.ru