

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ИВАНОВСКАЯ ПОЖАРНО-  
СПАСАТЕЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ  
СЛУЖБЫ МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ДЕЛАМ  
ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И  
ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ»**



**Методические рекомендации  
для самостоятельной работы  
обучающихся по дисциплине  
«Акмеология экстремальной  
деятельности»**

**(специальность 20.05.01 «Пожарная безопасность»)**

**Найденова С.В.**

Методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Акмеология экстремальной деятельности» по специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность» – Иваново: ИПСА ГПС МЧС России.

Методические рекомендации содержат краткое изложение дисциплины «Акмеология экстремальной деятельности» в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта и рабочей программы курса, приводятся основные виды самостоятельной работы обучающихся, а также рекомендации по их организации.

Предназначены для обучающихся по специальности 20.05.01 «Пожарная безопасность».

## ВВЕДЕНИЕ

Целью освоения дисциплины «Акмеология экстремальной деятельности» является подготовка обучающихся к решению задач сознательного управления собственным процессом профессионализации и развития профессиональной компетентности.

Объектом профессиональной деятельности обучающихся, освоивших дисциплину «Акмеология экстремальной деятельности», является:

- управленческие процессы, обеспечивающие достижение цели систем обеспечения пожарной безопасности.

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся, освоившие дисциплину «Акмеология экстремальной деятельности»:

- организационно-управленческая деятельность.

Обучающийся, освоивший дисциплину «Акмеология экстремальной деятельности», в соответствии с видами профессиональной деятельности, на которые ориентирована дисциплина, готов решать следующие профессиональные задачи:

организационно-управленческая деятельность:

- организация деятельности по созданию систем обеспечения пожарной безопасности на уровне предприятия, территориально-производственных комплексов и регионов, а также деятельности предприятий и региона в условиях ЧС;

- участие в работе федеральных органов исполнительной власти, занимающихся вопросами обеспечения пожарной безопасности;

- осуществление взаимодействия с федеральными органами исполнительной власти, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления по вопросам обеспечения пожарной безопасности.

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА КАК ВАЖНЕЙШАЯ ФОРМА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой обучающихся).

Согласно требованиям нормативных документов самостоятельная работа обучающихся является обязательным компонентом образовательного процесса, так как она обеспечивает закрепление получаемых на лекционных занятиях знаний путем приобретения навыков осмысления и расширения их содержания, навыков решения актуальных проблем формирования общекультурных и профессиональных компетенций, научно-исследовательской деятельности, подготовки к семинарам, лабораторным работам, сдаче зачетов и экзаменов.

Самостоятельная работа обучающихся представляет собой совокупность аудиторных и внеаудиторных занятий и работ, обеспечивающих успешное освоение образовательной программы высшего профессионального образования в соответствии с требованиями ФГОС.

Формы самостоятельной работы обучающихся при изучении данной дисциплины включают в себя:

- изучение и систематизацию официальных государственных документов – законов, постановлений, указов, нормативно-инструкционных и справочных материалов с использованием информационно-поисковых систем «Консультант-плюс», «Гарант», глобальной сети «Интернет»;
- изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации;
- подготовку докладов и рефератов, написание контрольных работ;
- участие в работе конференций и комплексных научных исследованиях.

### **Цели и основные задачи самостоятельной работы обучающихся**

Целью самостоятельной работы обучающихся является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Задачами самостоятельной работы являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений;

- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях, при написании контрольных работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

### **Виды самостоятельной работы**

В образовательном процессе высшего профессионального образовательного учреждения выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная. Тесная взаимосвязь этих видов работ предусматривает дифференциацию и эффективность результатов ее выполнения и зависит от организации, содержания, логики учебного процесса (межпредметных связей, перспективных знаний и др.).

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимися по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к семинарам и лабораторным работам, их оформление;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
- подготовка рецензий на статью, пособие;
- выполнение микроисследований;
- подготовка практических разработок;

- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и т.д.;
- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;
- коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин (в часы консультаций, предусмотренных учебным планом);
- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);
- выполнение и защита контрольной работы (в часы, предусмотренные учебным планом);
- выполнение учебно-исследовательской работы (руководство, консультирование и защита) и др.

### **Организация самостоятельной работы обучающихся**

Процесс организации самостоятельной работы должен включать в себя следующие этапы:

- подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);
- основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
- заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

В процессе самостоятельной работы обучающийся приобретает навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

*Выполняя самостоятельную работу под контролем преподавателя обучающийся должен:*

- освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с Государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования (ГОС ВПО/ГОС СПО) по данной дисциплине;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу обучающийся должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой преподавателя;

– выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе обучающихся;

*обучающийся может:*

сверх предложенного преподавателем (при обосновании и согласовании с ним) и минимума обязательного содержания, определяемого ГОС ВПО/ГОС СПО по данной дисциплине:

–самостоятельно определять уровень (глубину) проработки содержания материала;

–предлагать дополнительные темы и вопросы для самостоятельной проработки;

– в рамках общего графика выполнения самостоятельной работы предлагать обоснованный индивидуальный график выполнения и отчетности по результатам самостоятельной работы;

– предлагать свои варианты организационных форм самостоятельной работы;

–использовать для самостоятельной работы методические пособия, учебные пособия, разработки сверх предложенного преподавателем перечня;

–использовать не только контроль, но и самоконтроль результатов самостоятельной работы в соответствии с методами самоконтроля, предложенными преподавателем или выбранными самостоятельно.

Самостоятельная работа обучающихся должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, она планируется обучающимся самостоятельно. Каждый обучающийся самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

Основной формой самостоятельной работы обучающихся является изучение конспекта лекций, их дополнение, рекомендованной литературы, активное участие на практических и семинарских занятиях. Но для успешной учебной деятельности, ее интенсификации, необходимо учитывать следующие субъективные факторы.

1. Знание школьного программного материала, наличие прочной системы знаний, необходимой для усвоения основных вузовских курсов. Это особенно важно для математических дисциплин. Необходимо отличать пробелы в знаниях, затрудняющие усвоение нового материала, от малых способностей. Затратив силы на преодоление этих пробелов, обучающийся обеспечит себе нормальную успеваемость и поверит в свои способности.

2. Наличие умений, навыков умственного труда:

а) умение конспектировать на лекции и при работе с книгой;

б) владение логическими операциями: сравнение, анализ, синтез, обобщение, определение понятий, правила систематизации и классификации.



3. Специфика познавательных психических процессов: внимание, память, речь, наблюдательность, интеллект и мышление. Слабое развитие каждого из них становится серьезным препятствием в учебе.

4. Хорошая работоспособность, которая обеспечивается нормальным физическим состоянием. Ведь серьезное учение – это большой многосторонний и разнообразный труд. Результат обучения оценивается не количеством сообщаемой информации, а качеством ее усвоения, умением ее использовать и развитием у себя способности к дальнейшему самостоятельному образованию.

5. Соответствие избранной деятельности, профессии индивидуальным способностям. Необходимо выработать у себя умение саморегулировать свое эмоциональное состояние и устранять обстоятельства, нарушающие деловой настрой, мешающие намеченной работе.

6. Овладение оптимальным стилем работы, обеспечивающим успех в деятельности. Чередование труда и пауз в работе, периоды отдыха, индивидуально обоснованная норма продолжительности сна, предпочтение вечерних или утренних занятий, стрессоустойчивость на экзаменах и особенности подготовки к ним,

7. Уровень требований к себе, определяемый сложившейся самооценкой.

Адекватная оценка знаний, достоинств, недостатков – важная составляющая самоорганизации человека, без нее невозможна успешная работа по управлению своим поведением, деятельностью.

Одна из основных особенностей обучения в высшей школе заключается в том, что постоянный внешний контроль заменяется самоконтролем, активная роль в обучении принадлежит уже не столько преподавателю, сколько обучающемуся.

Зная основные методы научной организации умственного труда, можно при наименьших затратах времени, средств и трудовых усилий достичь наилучших результатов.

Эффективность усвоения поступающей информации зависит от работоспособности человека в тот или иной момент его деятельности.

*Работоспособность* – способность человека к труду с высокой степенью напряженности в течение определенного времени. Различают внутренние и внешние факторы работоспособности.

К внутренним факторам работоспособности относятся интеллектуальные особенности, воля, состояние здоровья.

К внешним:

- организация рабочего места, режим труда и отдыха;
- уровень организации труда – умение получить справку и пользоваться информацией;
- величина умственной нагрузки.

Выдающийся русский физиолог Н. Е. Введенский выделил следующие условия продуктивности умственной деятельности:

- во всякий труд нужно входить постепенно;



- мерность и ритм работы. Разным людям присущ более или менее разный темп работы;
- привычная последовательность и систематичность деятельности;
- правильное чередование труда и отдыха.

Отдых не предполагает обязательного полного бездействия со стороны человека, он может быть достигнут простой переменой дела. В течение дня работоспособность изменяется. Наиболее плодотворным является *утреннее время (с 8 до 14 часов)*, причем максимальная работоспособность приходится на период с 10 до 13 часов, затем *послеобеденное* – (с 16 до 19 часов) и *вечернее* (с 20 до 24 часов). Очень трудный для понимания материал лучше изучать в начале каждого отрезка времени (лучше всего утреннего) после хорошего отдыха. Через 1 – 1,5 часа нужны перерывы по 10 – 15 мин, через 3 – 4 часа работы отдых должен быть продолжительным – около часа.

Составной частью научной организации умственного труда является овладение техникой умственного труда.

Физически здоровый молодой человек, обладающий хорошей подготовкой и нормальными способностями, должен, будучи студентом, отдавать *учению 9 – 10 часов в день* (из них 6 часов в вузе и 3 – 4 часа дома). Любой предмет нельзя изучить за несколько дней перед экзаменом. Если обучающийся в году работает систематически, то он быстро все вспомнит, восстановит забытое. Если же подготовка шла аврально, то у обучающегося не будет даже общего представления о предмете, он забудет все сданное.

Следует взять за правило: *учиться ежедневно, начиная с первого дня семестра.*

Время, которым располагает обучающийся для выполнения учебного плана, складывается из двух составляющих: одна из них – это аудиторная работа в вузе по расписанию занятий, другая – внеаудиторная самостоятельная работа. Задания и материалы для самостоятельной работы выдаются во время учебных занятий по расписанию, на этих же занятиях преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой, а также оказывает помощь обучающимся по правильной организации работы.

Чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы, необходимо заниматься по 3 – 5 часов ежедневно. Начинать самостоятельные внеаудиторные занятия следует с первых же дней семестра, пропущенные дни будут потеряны безвозвратно, компенсировать их позднее усиленными занятиями без снижения качества работы и ее производительности невозможно. Первые дни семестра очень важны для того, чтобы включиться в работу, установить определенный порядок, равномерный ритм на весь семестр.

Ритм в работе – это ежедневные самостоятельные занятия, желательно в одни и те же часы, при целесообразном чередовании занятий с перерывами для отдыха. Вначале для того, чтобы организовать ритмичную работу, требуется сознательное напряжение воли. Как только человек втянулся в работу, принуждение снижается, возникает привычка, работа становится потребностью.

Если порядок в работе и ее ритм установлены правильно, то обучающийся изо дня в день может работать, не снижая своей производительности и не перегружая себя. Правильная смена одного вида работы другим позволяет отдыхать, не прекращая работы.

Таким образом, первая задача организации внеаудиторной самостоятельной работы – это составление расписания, которое должно отражать время занятий, их характер (теоретический курс, практические занятия, графические работы, чтение), перерывы на обед, ужин, отдых, сон, проезд и т.д. Расписание не предопределяет содержания работы, ее содержание неизбежно будет изменяться в течение семестра. Порядок же следует закрепить на весь семестр и приложить все усилия, чтобы поддерживать его неизменным (кроме исправления ошибок в планировании, которые могут возникнуть из-за недооценки объема работы или переоценки своих сил).

При однообразной работе человек утомляется больше, чем при работе разного характера. Однако не всегда целесообразно заниматься многими учебными дисциплинами в один и тот же день, так как при каждом переходе нужно вновь сосредоточить внимание, что может привести к потере времени. Наиболее целесообразно ежедневно работать не более чем над двумя – тремя дисциплинами.

Начиная работу, не нужно стремиться делать вначале самую тяжелую ее часть, надо выбрать что-нибудь среднее по трудности, затем перейти к более трудной работе. И напоследок оставить легкую часть, требующую не столько больших интеллектуальных усилий, сколько определенных моторных действий (черчение, построение графиков и т.п.).

Самостоятельные занятия требуют интенсивного умственного труда, который необходимо не только правильно организовать, но и стимулировать. При этом очень важно уметь поддерживать устойчивое внимание к изучаемому материалу. Выработка внимания требует значительных волевых усилий. Именно поэтому, если обучающийся замечает, что он часто отвлекается во время самостоятельных занятий, ему надо заставить себя сосредоточиться. Подобную процедуру необходимо проделывать постоянно, так как это является тренировкой внимания. Устойчивое внимание появляется тогда, когда человек относится к делу с интересом.

Следует правильно организовать свои занятия по времени: 50 минут – работа, 5 – 10 минут – перерыв; после 3 часов работы перерыв – 20 – 25 минут. Иначе нарастающее утомление повлечет неустойчивость внимания. Очень существенным фактором, влияющим на повышение умственной работоспособности, являются систематические занятия физической культурой. Организация активного отдыха предусматривает чередование умственной и физической деятельности, что полностью восстанавливает работоспособность человека.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ФОРМАМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

**Работа с книгой.** При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил.

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Обучающийся должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные обучающимся для консультации с преподавателем.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Опыт показывает, что многим обучающимся помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для обучающегося.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное. *Первичное* – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача *вторичного* чтения – полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

### ***Методические рекомендации по составлению конспекта.***

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта.

2. Выделите главное, составьте план.

3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора.

4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Овладение навыками конспектирования требует от обучающегося целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

#### **Практические занятия.**

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что упражнение и решение задач проводятся по вычитанному на лекциях материалу и связаны, как правило, с детальным разбором отдельных вопросов лекционного курса. Следует подчеркнуть, что только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на практических занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения проблемных ситуаций, задач. При этих условиях студент не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки лекции.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если обучающийся видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками.

Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении.

**Самопроверка.**

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения достаточного количества соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно обучающемуся рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств.

В случае необходимости нужно еще раз внимательно разобраться в материале.

Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала - умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

**Консультации.**

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у обучающегося возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах обучающийся должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочий учебный план устанавливает изучение дисциплины «Акмеология экстремальной деятельности» в объеме 72 часа (2 зачетные единицы) с проведением текущего, рубежного контроля и сдачей зачета.

### Содержание дисциплины

#### **Тема 1. Теоретические аспекты акмеологии экстремальной деятельности.**

Предмет и понятийный аппарат в акмеологии. Место акмеологии в системе гуманитарных дисциплин. Общие и конкретные методологические подходы и принципы в акмеологии. Акмеологическое понимание человека как индивида, личности и субъекта деятельности. Особенности акмеологии экстремальной деятельности. Сущность и виды акмеологических технологий личностного и профессионального развития в экстремальных видах деятельности.

Ценностные ориентации как нравственные, идеологические, эстетические, эмоциональные основания для оценки человеком окружающей действительности и формирования отношений к различным ее аспектам. Нравственные представления мировоззренческого уровня: о смысле жизни, счастье и высших ценностях человека, в результате чего индивид становится способным осуществлять соответствующий нравственный выбор и определить свои главные жизненные цели. Ценностные ориентации личности сотрудника ГПС МЧС России как активного субъекта общественной деятельности. Экспрессивная ценностная ориентация, способствующая самоутверждению и самовыражению личности и определяющая ее потребность в достижениях. Стремление к самосовершенствованию через сознательный выбор социально-значимых нравственных ценностей. Иерархия потребностей и ее значение для успешной профессиональной деятельности и самореализации личности.

Самооценка как центральное образование личности, её ядро. Связь самооценки с ценностными ориентациями. Ценностные ориентации сотрудника ГПС МЧС России как источник самоуважения, достоинства и соответствующей активности личности. Самооценка как регулятор поведения и деятельности, роль самооценки в социальной адаптации личности. Формирование самооценки в процессе деятельности и общения.

Чувство уверенности в себе как эмоционально-оценочный компонент образа Я и основа социальной активности человека. Профессиональная важность чувства уверенности в деятельности сотрудника ГПС МЧС России. Связь чрезмерной уверенности в себе с сомнением, бесцеремонностью и равнодушием к другим людям. Программа борьбы с неверием в себя. Самоперестройка. Индивидуальная формула успеха.

Связь результативности профессиональной деятельности с уровнями развития коммуникативных качеств и коммуникативной готовности к общению. Факторы, определяющие динамику и успешность участия личности в общении: личностные свойства, способности, умения – система коммуникативных возможностей данной личности, составляющая её коммуникативный потенциал.



Лингвистическая, психологическая, педагогическая, социологическая, этическая, аутопсихологическая (знание себя) компетенции коммуникативной готовности.

Показатели коммуникативной готовности. Коммуникативная компетентность (общительность, активность индивида, его мотивация, осознание цели, условий, способствующих общению; прогнозирование результатов коммуникации).

Перцептивная активность личности (широта и разнообразие свойств, выделяемых личностью в другом; количество и репертуар качеств, степень их обобщенности, отнесение к разным сторонам – характеру, эмоциям, воли).

Точность социальной перцепции (адекватность характеристик испытуемого и его реальных свойств; индивидуальность социальной перцепции (неповторяющиеся качества).

Показатели низкой коммуникативной готовности (низкая самооценка, пассивность, безучастность). Иерархия уровней коммуникативной компетенции. Культура общения. Приемы самодиагностики коммуникативных качеств.

Эмоции и состояние человека. Стресс. Причины возникновения стресса. Механизм и типы стресса. Профилактика психики от срывов и стрессов.

Средство управления состоянием человека в экстремальных условиях. Психосоматические принципы регуляции физиологических функций человека. Прогрессивная релаксация. Рост резервных возможностей человека.

Психотехнические упражнения. Контроль и регулирование психофизического состояния. Самовнушение. Словесные формулы. Уменьшение реакции на стресс. Быстрый отдых.

Определение стрессоустойчивости, приобретение навыков психической саморегуляции и восстановления работоспособности.

## **Тема 2. Критерии оценки развития лидера-организатора.**

Значение лидерских и организаторских качеств в деятельности ГПС МЧС России. Лидерские и организаторские качества как единство когнитивной, регулятивной, рефлексивно-статусной, нормативной и коммуникативной составляющих, проявляющихся в мотивационно-личностном качестве и операциональных акмеологических знаниях и умениях.

Значение психограммы профессии. Профессиограмма, дающая перечень и описание общетрудовых и специальных знаний, умений и навыков, личностных качеств, необходимых для выполнения профессиональной деятельности. Качества, противопоказанные в деятельности сотрудника ГПС МЧС России.

Акмеологические инварианты в модели специалиста. Критерии профессиональной успешности. Стандартизированная характеристика профессионально важных качеств сотрудника ГПС МЧС России. Компоненты системы регуляции профессионализма гражданственностью.



### **Тема 3. Рекомендации по составлению психологического автопортрета и индивидуальной программы развития.**

Определение базовых характеристик личности по результатам тестирования, самонаблюдения, соответствия характеристикам Р.Мейли, отзывов сокурсников и преподавателей.

В содержание психологического портрета рекомендуется включить характеристики и описания ценностных ориентаций и потребностей, главных жизненных целей, своего типа личности, особенностей мотивации и направленности (в том числе в решении задач и конфликтных ситуаций); важно охарактеризовать все уровни развития личности: социально-психологические свойства (социальный интеллект, активность, моральные качества и чувства, убеждения, мировоззрение); психологические свойства (познавательный интеллект, характер, темперамент, способности, интересы, склонности); психофизиологические свойства (тип нервной системы, задатки, естественные потребности и влечения). Перечисленные группы свойств составляют структуру индивидуальности (самосознание, Я-концепцию).

Уровни субъекта управления в экстремальной ситуации. Личность руководителя, принимающего управленческое решение в экстремальной ситуации. Психологическая готовность руководителя к принятию управленческих решений в экстремальных условиях. Составляющие управленческой компетенции руководителя, принимающего управленческое решение в экстремальных условиях.

Стили управления в экстремальных ситуациях. Зависимость принятия управленческого решения от стиля управления, характерного для экстремальных условий.

Коллектив как субъект, принимающий управленческое решение в экстремальных условиях. Факторы, влияющие на принятие коллективного управленческого решения в экстремальных условиях.

Эффективность принятия индивидуального и коллективного управленческого решения в экстремальных условиях.

Особенности влияния внешних экстремальных условий на принятие управленческого решения. Принятие управленческих решений при высоком риске возникновения стихийных массовых явлений. Влияние экстремальной ситуации на внутреннюю среду подразделения.

### **Тема 4. Технологии успеха в профессиональной деятельности.**

Понятие успеха в профессиональной деятельности. Динамика профессионального успеха. Уровень мотивации работника и профессиональный успех. Эффективный темп профессионального успеха. Прогнозирование и профессиональный успех. Фактор целеполагания и профессиональный успех. Успешные стратегии построения профессиональной карьеры. Составление индивидуальной программы развития с акмеологическими инвариантами в модели специалиста.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Характеристика трех социальных типов (Хорни).
2. Три человеческих эго-состояния: «Родитель», «Взрослый», «Дитя».
3. Психологический портрет индивидуальности.
4. Типы телосложения и влияние их на личность.
5. Что делать с моим темпераментом? (психологические принципы индивидуального подхода).
6. Что делать с акцентуированной личностью?
7. Рекомендации по развитию интеллекта.
8. Способы активизации мышления.
9. Правила продуктивного общения (культура общения).
10. Культура конспектирования.
11. Графологические показатели особенностей личности.
12. Активизация памяти (мнемотехнические примеры).
13. Как погасить отрицательные эмоции (обида, вина, стыд).
14. Приемы предупреждения утомления, монотонии.
15. Три способа профилактики повышения психологической напряженности.
16. Три группы ценностей.
17. 15 шагов к уверенности в себе.
18. Этапы творческого поиска.
19. 10 типов лидерства.
20. Свойства людей с адекватным уровнем самоуважения.
21. Методика и правила разрешения конфликта.
22. Типы конфликтных личностей.
23. Об умении располагать к себе людей (рекомендации).
24. Психология безопасности. (6 групп стрессов).
25. Ролевые установки в сфере брачных отношений.
26. Условия стабильности семьи.
27. Советы по организации семейных отношений.
28. Приемы преодоления психологических кризисов.
29. Критики психического здоровья.
30. Психологический портрет человека будущего.

### **Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета) по итогам освоения дисциплины**

1. Предмет и задачи дисциплины «Акмеология экстремальной деятельности».
2. Место и роль дисциплины в общей системе подготовки сотрудников ГПС МЧС России.

3. Сущность и содержание теории акмеологии.
4. Особенности акмеологии экстремальной деятельности.
5. Ценностные ориентации как нравственные, идеологические, эстетические, эмоциональные основания для оценки человеком окружающей действительности.
6. Нравственные представления мировоззренческого уровня.
7. Ценностные ориентации личности сотрудника ГПС МЧС России как активного субъекта общественной деятельности.
8. Стремление к самосовершенствованию через сознательный выбор социально-значимых нравственных ценностей.
9. Иерархия потребностей и ее значение для успешной профессиональной деятельности и самореализации личности.
10. Самооценка как центральное образование личности, её ядро.
11. Связь самооценки с ценностными ориентациями.
12. Ценностные ориентации сотрудника ГПС МЧС России как источник самоуважения, достоинства и соответствующей активности личности.
13. Самооценка как регулятор поведения и деятельности, роль самооценки в социальной адаптации личности.
14. Формирование самооценки в процессе деятельности и общения.
15. Чувство уверенности в себе как эмоционально-оценочный компонент образа Я и основа социальной активности человека.
16. Профессиональная важность чувства уверенности в деятельности сотрудника ГПС МЧС России.
17. Программа борьбы с неверием в себя. Самоперестройка. Индивидуальная формула успеха.
18. Связь комплекса индивидуальных особенностей человека с требованиями какого-либо вида деятельности.
19. Индивидуальный стиль деятельности – неповторимый вариант типичных для данного человека приёмов работы.
20. Индивидуальный стиль учебной деятельности и от чего он зависит.
21. Индивидуальный стиль деятельности сотрудника ГПС МЧС России.
22. Связь результативности профессиональной деятельности с уровнями развития коммуникативных качеств и коммуникативной готовности к общению.
23. Факторы, определяющие динамику и успешность участия личности в общении.
24. Лингвистическая, психологическая, педагогическая, социологическая, этическая, аутопсихологическая (знание себя) компетенции коммуникативной готовности.
25. Показатели коммуникативной готовности.
26. Коммуникативная компетентность.
27. Перцептивная активность личности.
28. Приемы самодиагностики коммуникативных качеств.
29. Правила эффективного общения.

30. Профилактика психики от срывов и стрессов.
31. Средство управления состоянием человека в экстремальных условиях.
32. Психосоматические принципы регуляции физиологических функций человека.
33. Психотехнические упражнения. Контроль и регулирование психофизического состояния.
34. Определение стрессоустойчивости, приобретение навыков психической саморегуляции и восстановления работоспособности.
35. Значение лидерских и организаторских качеств в деятельности ГПС МЧС России.
36. Модель выпускника ИИ ГПС МЧС России и психограмма профессии.
37. Акмеологические инварианты в модели специалиста.
38. Критерии профессиональной успешности.
39. Стандартизированная характеристика профессионально важных качеств сотрудника ГПС МЧС России.
40. Компоненты системы регуляции профессионализма гражданственностью.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а) основная литература**

1. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных: учебное пособие /ред. Ю. С. Шойгу. – М.: Смысл, 2007. – 319 с.
2. Психология служебной деятельности: учебник для вузов /В. Л. Цветков [и др.]. – М.: ЮНИТИ-Дана: закон и право, 2016. – 367 с.
3. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях /А. Г. Караяни, В. Л. Цветков. – М. : ЮНИТИ-Дана: закон и право, 2015. – 247 с.
4. Акмеология: учебное пособие /А. А. Деркач, В. Г. Зызыкин. – М.: Питер, 2003. – 252 с.

### **б) дополнительная:**

1. Экстремальная психология: психические нарушения при катастрофах: учебное пособие по специальности 280705.65 «Пожарная безопасность», по специальности 280103.65 «Защита в чрезвычайных ситуациях», по направлению подготовки 280700.62 «Техносферная безопасность (профиль «Защита в чрезвычайных ситуациях» /И. И. Чейда. – Иваново: ИВИ ГПС МЧС России, 2012. – 150 с.
2. Социальная психология: учебник /Н. С. Ефимова, А. В. Литвинова. - М.: Юрайт, 2013. – 442 с.

### **в) нормативные документы, нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны

здоровья граждан в российской федерации» (в ред. от 3 апреля 2017 г.)

2. Приказ МЧС России от 20.03.2011г. № 525. «Порядок оказания экстренной психологической помощи пострадавшему населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожаре».

г) базы данных, поисковые системы, электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки) и электронные образовательные ресурсы

1. [www.gost.ru](http://www.gost.ru).

2. [www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru).

3. Образовательный сервер Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России. – Режим доступа: <http://192.168.32.106/eduserver/>.

4. Электронная библиотека академии <http://Bibliomchs37.ru>.

5. Единая ведомственная электронная библиотека МЧС России сеть Интранет по адресу: 10.46.0.45.

6. ЭБС «Юрайт».