

*Приложение №3
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе*

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 300 «Перспектива»
МАОУ СОШ №300 «Перспектива»*

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ №300 «Перспектива»
С.Н. Сомов
Приказ №44-О от «26» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Психологическая подготовка в условиях ЧС»

5-9 классы

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:

Бондаренко Даниил Алексеевич,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Психологическая подготовка в условиях ЧС» Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 300 «Перспектива» Чкаловского района города Екатеринбурга (далее – МАОУ СОШ № 300 «Перспектива») разработана на основе следующих нормативно - правовых актов:

— Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

— Федеральный закон от 14 апреля 2023 года № 135-ФЗ «О внесении изменений в статью 31 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», уточняющий круг лиц, имеющих право оказывать первую помощь, и порядок её оказания.

— Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 года № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

— Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

— Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р (с изменениями от 1 июля 2025 года).

— Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287 (с изменениями и дополнениями, действующими на 1 сентября 2025 года).

— Федеральная основная образовательная программа основного общего образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 года № 370.

— Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

— Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 3 мая 2024 года № 220н «Об утверждении Порядка оказания первой помощи» (зарегистрирован в Минюсте России 31.05.2024 № 78363, вступил в силу с 01.09.2024).

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 года № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями, внесенными постановлением от 17.03.2025 № 2).

— Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н.

- Методические рекомендаций Минпросвещения России по разработке дополнительных общеразвивающих программ, 2025 год.
- Федерального закона от 21 декабря 1994 года № 69-ФЗ «О пожарной безопасности» (с изменениями и дополнениями).
- Постановления Правительства РФ от 16 сентября 2020 года № 1479 «Об утверждении Правил противопожарного режима в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Локальные нормативные акты МАОУ СОШ № 300 «Перспектива», регламентирующие организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Актуальность и назначение программы

Социальная и педагогическая актуальность. Актуальность программы обусловлена необходимостью формирования у подрастающего поколения навыков психологической устойчивости в экстремальных условиях. Статистика показывает, что значительная часть ошибок при действиях в ЧС связана не с незнанием алгоритмов, а с паникой, ступором или неадекватной реакцией на стресс. Программа направлена на обучение методам саморегуляции, диагностике острых стрессовых реакций и оказанию первой психологической помощи себе и окружающим.

Реализация программы опирается на уникальную инфраструктуру Ресурсного центра комплексной безопасности им. Б.Ф. Мокроусова, позволяющую проводить занятия в условиях, моделирующих реальный стресс (дымовые камеры, полосы препятствий), что повышает эффективность усвоения техник саморегуляции.

Направленность программы

Направленность программы «Психологическая подготовка в условиях ЧС» определяется как социально-гуманитарная с выраженным компонентом технической (пожарно-спасательной) и спортивно-туристской подготовки. Особенности работы педагога по программе

Обоснование направленности:

Социально-гуманитарная основа:

Программа формирует компетенции по диагностике психических состояний, оказанию первой психологической помощи и саморегуляции.

Воспитывает эмпатию, стрессоустойчивость, культуру взаимопомощи и гражданскую ответственность.

Интегрирована с модулями «Патриотическое воспитание» и «Физическое воспитание» Федеральной рабочей программы воспитания.

Технический (пожарно-спасательный) компонент:

Психологическая подготовка неразрывно связана с отработкой тактики АСР и пожарной подготовки. Навыки саморегуляции отрабатываются в процессе выполнения спасательных задач на полигонах РЦ им. Мокроусова (полоса препятствий, скалодром, дымовая камера).

Программа является обязательным элементом трека «Общественная безопасность (МЧС)», обеспечивая психологическую устойчивость будущих спасателей и кадетов пожарно-спасательных классов.

Учитывает специфику работы в СИЗ, задымлении, замкнутых пространств и при дефиците времени, что отличает её от общегражданских курсов психологии.

Спортивно-туристская интеграция:

Использует навыки туризма (ориентирование, выживание, работа в команде, адаптация) как базу для формирования психологической устойчивости в природной среде.

Подготовка к соревнованиям «Школа безопасности», «Дружина юных пожарных» и полевым сборам требует специальной психологической настройки и умения управлять стрессом в условиях физической нагрузки.

Профориентационная значимость:

Обеспечивает преемственность с профилем старшей школы и целевым поступлением в вузы МЧС России, МВД, ВС РФ.

Формирует понимание профессиональной этики спасателя и предотвращение эмоционального выгорания на ранних этапах подготовки.

Структуру учебного процесса составляют занятия трех видов:

Теоретические занятия: изучение терминологии, механизмов стресса, разбор кейсов из практики экстренных служб.

Практические тренинги: отработка техник саморегуляции, ролевые игры «Пострадавший – Спасатель», симуляции стрессовых ситуаций.

Иммерсивные учения: применение полученных навыков в условиях моделируемого стресса на базе полигонов Ресурсного центра (в дыму, при шуме, после физической нагрузки).

Место курса в образовательной системе

Программа рассчитана на 5 лет обучения для детей в возрасте от 11 до 17 лет. Нормативная нагрузка составляет 1 час занятий в неделю на каждую группу. Общий объем программы каждого года обучения составляет 34 часа.

Курс интегрирован с предметами «ОБЗР», «Биология» (физиология стресса), «Обществознание» и программами «Основы первой помощи» и «Тактика АСР».

Формы реализации образовательной программы

Структура учебного процесса выстроена по принципу нарастающей сложности и иммерсивного погружения в условия стресса, обеспечивая переход от теоретического понимания механизмов психики к автоматизированным навыкам саморегуляции и оказания первой психологической помощи.

Реализация программы осуществляется через следующие формы занятий, дополняющих друг друга:

Теоретические и практические занятия в помещении:

Теория: интерактивные лекции с использованием мультимедийных средств, разбор кейсовых ситуаций из практики экстренных служб (МЧС, МВД), просмотр и анализ документальных фильмов («И.П. Павлов», «Я и другие»), изучение терминологии экстремальной психологии.

Практика: отработка дыхательных техник и методов «заземления», ролевые игры на определение эмоций, тренинги коммуникативных навыков, разработка индивидуальных карточек-заданий, составление алгоритмов действий при различных психических реакциях (истерика, ступор, аффект).

Комбинированные занятия на местности (полигонные тренировки):

Проводятся на базе инфраструктурных объектов Ресурсного центра комплексной безопасности им. Б.Ф. Мокроусова (100-метровая полоса препятствий, скалодром, дымовая камера).

Специфика: моделирование стрессовых факторов (физическая нагрузка, шум, задымление, дезориентирующие световые эффекты, дефицит времени) с последующей отработкой техник саморегуляции и оказания первой психологической помощи условному пострадавшему или члену команды.

Включают элементы туристско-краеведческой деятельности (походы выходного дня) с акцентом на групповую динамику в природных условиях и профилактику конфликтов в группе.

Тактико-психологические учения и квесты:

Комплексные занятия, объединяющие навыки первой медицинской помощи, тактики АСР и психологической поддержки в единый сценарий ликвидации последствий ЧС.

Моделирование реальных чрезвычайных ситуаций (ДТП, пожар в здании, обрушение конструкции) с участием «условных пострадавших» (актеров, манекенов или обучающихся старших классов), демонстрирующих различные острые стрессовые реакции.

Сетевое взаимодействие и социальное партнерство:

Мастер-классы и тренинги от практикующих психологов МЧС России, сотрудников ЦГБ №24 и преподавателей профильных вузов (УрФУ, УрГПУ).

Участие в совместных сборах с курсантами Уральского института ГПС МЧС России, где отрабатывается взаимодействие спасательного расчета в условиях высокого психоэмоционального напряжения.

Соревновательная практика:

Участие в муниципальных и региональных этапах всероссийских соревнований «Школа безопасности», олимпиадах по ОБЗР, где оценивается не только техническое выполнение нормативов, но и способность сохранять самообладание, работать в команде и оказывать поддержку товарищам.

Наставническая и общественная практика (для 8–9 классов):

Волонтерская деятельность в сфере профилактики детского травматизма и пропаганды культуры безопасности.

Цель и задачи программы

Целью программы является формирование социально активной личности, обладающей навыками психологической устойчивости, способной сохранять самообладание в экстремальных ситуациях, оказывать первую психологическую помощь пострадавшим и эффективно действовать в составе спасательной команды.

Задачи программы:

Познакомить обучающихся с основами экстремальной психологии и механизмами возникновения стресса.

Обучить практическим техникам саморегуляции психоэмоциональных состояний (дыхательные упражнения, заземление, когнитивные техники).

Сформировать навыки диагностики острых стрессовых расстройств (ОСР) и аффективных состояний у себя и окружающих.

Обучить алгоритмам оказания первой психологической помощи (ППП) в условиях ЧС.

Развить навыки командного взаимодействия и лидерства в кризисных ситуациях.

Дать основы профилактики посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и эмоционального выгорания.

Планируемые результаты освоения программы

Группа результатов	Показатели достижения
Личностные	Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к профессии спасателя и психолога МЧС. Развитие волевых качеств: самообладания, решительности, стрессоустойчивости. Осознание ценности психического здоровья и ответственности за свое состояние и состояние товарищей. Навыки социального взаимодействия, эмпатии и поддержки в команде.
Метапредметные	Регулятивные: умение распознавать признаки стресса у себя, применять техники саморегуляции в моменте, контролировать эмоции. Познавательные: анализ поведения людей в экстремальных ситуациях, понимание физиологии стресса, умение отличать нормальную реакцию от патологической. Коммуникативные: умение устанавливать контакт с пострадавшим в состоянии шока, четко передавать информацию, успокаивать паникующих людей.
Предметные	По итогам первого года обучения (5 класс) обучающийся должен: Знать: Понятия «стресс», «паника», «безопасность». Основные правила поведения при испуге. Простейшие дыхательные упражнения для успокоения. Владеть: Техникой «Квадратное дыхание». Навыками оценки своего эмоционального состояния. Уметь: Применять технику «Заземление» при сильном волнении. Спокойно выполнять инструкции взрослого в нестандартной ситуации. По итогам второго года обучения (6 класс) обучающийся должен: Знать: Признаки острого стрессового расстройства (ОСР). Алгоритм действий при виде пострадавшего в состоянии шока. Техники переключения внимания. Владеть: Техниками «5-4-3-2-1» и «Мысли-облака». Навыками установления визуального и вербального контакта. Уметь: Оказать первую психологическую помощь сверстнику при истерике. Распознавать признаки паники в группе. По итогам третьего года обучения (7 класс) обучающийся должен: Знать: Виды аффективных состояний и их причины. Правила работы с людьми в состоянии аффекта. Основы групповой динамики в стрессе. Владеть: Техниками снижения агрессии у собеседника. Навыками управления собственным гневом и страхом. Уметь: Действовать в составе группы при эвакуации, поддерживая порядок. Применять техники саморегуляции после физической нагрузки. По итогам четвертого года обучения (8 класс) обучающийся должен: Знать: Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Признаки ПТСР и способы профилактики. Этические нормы работы с пострадавшими. Владеть: Техниками активного слушания. Навыками проведения экспресс-диагностики состояния группы. Уметь:

	Оказать поддержку человеку, пережившему травму. Работать в условиях длительного стресса (имитация). По итогам пятого года обучения (9 класс) обучающийся должен: Знать: Методику проведения психологического инструктажа. Основы профилактики эмоционального выгорания спасателя. Алгоритмы взаимодействия со СМИ и родственниками пострадавших. Владеть: Навыками проведения мини-тренинга по саморегуляции для младших школьников. Техниками стабилизации состояния группы в ЧС. Уметь: Руководить группой в кризисной ситуации, контролируя психологический климат. Проводить разбор действий («дебрифинг») после учений.
--	---

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа интегрирована с модулями «Патриотическое воспитание», «Физическое воспитание» и «Трудовое воспитание». Особое внимание уделяется:

Формированию установки на здоровый образ жизни и психическое благополучие.

Воспитанию эмпатии, милосердия и готовности прийти на помощь ближнему.

Развитию навыков конструктивного общения и разрешения конфликтов.

Содержание программы

Модуль 1. Основы экстремальной психологии и саморегуляции

Понятие стресса и дистресса. Физиология страха. Воля к жизни. Инстинкты и рефлексy. Техники саморегуляции: дыхательные упражнения, мышечная релаксация, визуализация.

Модуль 2. Психология стресса и аффективных состояний

Острое стрессовое расстройство (ОСР): признаки, стадии. Аффективные состояния: ярость, ужас, ступор. Причины возникновения. Механизмы защиты психики (отрицание, проекция, регрессия).

Модуль 3. Первая психологическая помощь пострадавшим

Алгоритм действий на месте ЧС. Установление контакта. Техники «Заземление», «Контейнирование эмоций». Работа с истерикой, агрессией, апатией. Запрещенные фразы и действия.

Модуль 4. Работа в команде и лидерство в кризисных ситуациях

Групповая динамика в стрессе. Роли в спасательной группе. Лидерство и ведомость. Профилактика паники в толпе. Коммуникация в условиях шума и дефицита времени.

Модуль 5. Посттравматический стресс и профилактика выгорания

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): симптомы, отсроченные реакции. Профилактика ПТСР у спасателей. Эмоциональное выгорание. Техники восстановления после ЧС. Дебрифинг.

Тематическое планирование

№	Раздел / Тема	Виды деятельности обучающихся	5 кл. (ч.)	6 кл. (ч.)	7 кл. (ч.)	8 кл. (ч.)	9 кл. (ч.)
1.	Введение. Основы экстремальной психологии.	Изучение терминологии (стресс, аффект, ОСР, ПТСР). Анализ мотивации («воля к жизни»). Просмотр и обсуждение фильмов («И.П. Павлов», «Я и другие»).	8	4	2	2	2
2.	Техники саморегуляции психоэмоциональных состояний.	Отработка дыхательных упражнений («Квадратное дыхание»). Техники «Заземление» (5-4-3-2-1), «Мысли-облака». Ролевые игры на определение эмоций.	15	10	8	6	4
3.	Острое стрессовое расстройство (ОСР).	Диагностика признаков ОСР у себя и других. Алгоритмы действий при виде человека в шоке/ступоре. Разбор кейсов из практики МЧС.	7	8	8	6	4
4.	Аффективные состояния.	Распознавание агрессии, истерики, паники. Техники снижения напряжения и успокоения пострадавшего. Работа с защитными механизмами психики.	-	6	8	8	6
5.	Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).	Признаки отсроченных реакций. Профилактика выгорания спасателя. Правила общения с родственниками пострадавших.	-	-	4	6	8
6.	Психология толпы и управление группой в ЧС.	(Для старших классов). Предотвращение паники в группе. Лидерство в кризисной ситуации. Коммуникация в условиях дефицита времени.	-	-	-	4	6
7.	Итоговый контроль.	Решение ситуационных задач. Экзамен в формате квеста с «условными пострадавшими». Защита проектов (для 9 кл.).	4	6	4	2	4
	ИТОГО:		34	34	34	34	34

** В 7-9 классах часы резервного времени используются для углубленной подготовки к участию в соревнованиях и проведения дополнительных сборов с партнерами (МЧС, вузы).*

Учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Каникулы
1 год (5 кл.)	01.09.2026	25.05.2027	34	Осенние, зимние, весенние, летние
2 год (6 кл.)	01.09.2027	25.05.2028	34	Осенние, зимние, весенние, летние

3 год (7 кл.)	01.09.2028	25.05.2029	34	Осенние, зимние, весенние, летние
4 год (8 кл.)	01.09.2029	25.05.2030	34	Осенние, зимние, весенние, летние
5 год (9 кл.)	01.09.2030	25.05.2031	34	Осенние, зимние, весенние, летние

**Часть практических занятий может проводиться в формате интенсивов или мастер-классов в рамках мероприятий Ресурсного центра, что учитывается при подсчете общего объема освоенной программы*

Поурочное планирование (5–9 классы)

5 класс (1-й год обучения)

(Тема: «Я и мои эмоции в экстремальной ситуации»)

№ п/п	Раздел / Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Введение. Что такое страх и стресс?	Понятия «стресс», «безопасность». Фильм «И.П. Павлов».	Беседа о эмоциях. Просмотр фрагментов фильма. Обсуждение рефлексов.
2	Терминология экстремальной психологии.	Воля к жизни, инстинкты, условные рефлексy.	Ролевая игра «Какой ты герой?». Определение своих сильных сторон.
3	Дыхательные техники саморегуляции.	Гипервентиляция легких. Упражнение «Квадратное дыхание».	Практика дыхания под счет. Измерение пульса до и после.
4	Техника «Заземление» (5-4-3-2-1).	Переключение внимания со страха на органы чувств.	Упражнение: найди 5 предметов, услышь 4 звука и т.д.
5	Когнитивные техники: «Мысли-облака».	Работа с тревожными мыслями.	Рисование «тревожных мыслей» и их «отпускание».
6	Эмоциональная сфера человека.	Основные эмоции и их проявления.	Игра «Угадай эмоцию по мимике».
7	Безопасность при работе с пострадавшими.	Правило «Не навреди себе». Личная защита.	Моделирование безопасного подхода к «пострадавшему».
8	Мифы о психологии.	Разбор популярных заблуждений. Эффект Даннинга-Крюгера.	Дискуссия: «Правда или миф?».
9	Люди с особенностями психики в ЧС.	Понятия: РАС, синдром Дауна и др. Особенности помощи.	Просмотр фильма «Я и другие». Обсуждение толерантности.
10	Обзорный осмотр места ЧС.	Алгоритм оценки обстановки.	Игра «Что не так на картинке?». Поиск угроз.
11	Признаки испуга и растерянности.	Как выглядит человек в легком стрессе.	Наблюдение за одноклассниками в игровой ситуации.
12	Практикум: Успокой друга.	Простейшие слова поддержки.	Работа в парах: один «пугается», другой успокаивает.
13	Техника «Светофор».	Остановка импульсивных действий.	Цветовая маркировка своих состояний.
14	Сублимация и релаксация.	Перевод энергии страха в действие.	Простые упражнения на расслабление мышц.
15	Саморефлексия.	Анализ своего поведения в стрессе.	Ведение дневника эмоций (фрагмент).
16	Повторение техник саморегуляции.	Закрепление навыков дыхания и заземления.	Эстафета спокойствия.
17	Итоговый зачет (часть 1).	Теоретический тест по терминам.	Ответы на вопросы викторины.
18	Итоговый зачет (часть 2).	Практическая задача: успокоить «испуганного» героя.	Ролевая игра.

6 класс (2-й год обучения)

(Тема: «Острое стрессовое расстройство и помощь окружающим»)

№ п/п	Раздел / Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Введение. Повторение базовых техник.	Стресс, депрессия, апатия.	Блиц-опрос. Быстрое выполнение техники «5-4-3-2-1».
2	Острое стрессовое расстройство (ОСР): понятие.	Определение, признаки (дрожь, ступор, неконтролируемый плач).	Просмотр видеокейсов с признаками ОСР.
3	Алгоритм действий при ОСР.	Приоритетность задач. Безопасный подход.	Составление схемы действий на доске.
4	Практикум: Работа с человеком в ступоре.	Выведение из оцепенения. Тактильный контакт (с согласия).	Отработка алгоритма вывода из ступора на манекене/партнере.
5	Практикум: Работа с истерикой.	Снижение эмоционального накала. Четкие команды.	Ролевая игра «Успокой свидетеля».
6	Аффективные состояния: определение.	Ярость, ужас, паника. Причины возникновения.	Анализ причин аффекта в предложенных ситуациях.
7	Признаки аффекта.	Внешние проявления (покраснение, тремор, крик).	Тренинг распознавания по видеоматериалам.
8	Помощь при аффекте.	Техники переключения внимания. Изоляция от триггеров.	Моделирование ситуации «Конфликт в очереди».
9	Защитные механизмы психики (З. Фрейд).	Отрицание, проекция, регрессия.	Разбор примеров: «Почему он так себя ведет?».
10	Контроль собственного состояния.	Самодиагностика стресса.	Заполнение шкалы стресса.
11	Техника «Светофор» в действии.	Применение в конфликтной ситуации.	Игра «Стоп-кран».
12	Первая психологическая помощь (ППП).	Отличие от медицинской помощи.	Лекция-дискуссия.
13	Правила общения с пострадавшим.	Что можно и нельзя говорить.	Составление списка «Запрещенных фраз».
14	Практикум: Активное слушание.	Техника «Эхо». Подтверждение чувств.	Работа в тройках: рассказчик, слушатель, наблюдатель.
15	Работа с детьми в ЧС.	Особенности детской психики.	Разбор кейса «Потерявшийся ребенок».
16	Итоговая контрольная работа.	Тест по темам ОСР и аффекта.	Письменный тест.
17	Практический экзамен.	Решение ситуационной задачи «Паника в классе».	Групповое решение задачи.
18	Рефлексия года.	Анализ своих успехов.	Написание эссе «Моя суперсила – спокойствие».

7 класс (3-й год обучения)

(Тема: «Посттравматический стресс и работа в команде»)

№ п/п	Раздел / Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Введение. ПТСР: определение.	Отсроченные реакции. Симптомы (флешбеки, кошмары).	Просмотр документального фрагмента о ветеранах/спасателях.
2	Причины и виды ПТСР.	Кто подвержен риску?	Дискуссия о факторах риска.
3	Порядок действий при подозрении на ПТСР.	Когда нужна помощь специалиста?	Составление алгоритма направления к психологу.
4	Практикум: Поддержка человека с травмой.	Эмпатия без жалости.	Ролевая игра «Разговор с другом после ЧС».
5	Психология толпы.	Механизмы заражения паникой.	Анализ видео давки или паники.
6	Управление группой в ЧС.	Роль лидера. Четкость инструкций.	Упражнение «Слепой и поводырь» в шумной обстановке.
7	Коммуникация в стрессе.	Краткость и ясность.	Игра «Передай команду» с искажением информации.
8	Профилактика выгорания спасателя.	Признаки усталости. Режим труда и отдыха.	Составление личного графика восстановления.
9	Техники быстрого восстановления.	Сон, питание, спорт.	Планирование недели здорового образа жизни.
10	Нейропластичность и развитие личности.	Как мозг меняется после травмы и обучения.	Лекция с элементами исследования.
11	Кейс-стади: Реальные истории.	Разбор отчетов спасателей МЧС.	Групповой анализ ошибок и успехов в коммуникации.
12	Этика помощника.	Конфиденциальность. Границы помощи.	Дискуссия этических дилемм.
13	Работа с родственниками пострадавших.	Особенности горя и шока.	Ролевая игра «Сообщение плохой новости» (упрощенно).
14	Итоговый проект: Памятка.	Создание буклета «Как сохранить спокойствие».	Групповая работа над дизайном и текстом.
15	Защита проектов.	Презентация памяток.	Выступление групп.
16	Практический зачет.	Комплексная задача: оценить группу, выявить паникеров, успокоить.	Симуляция на полигоне РЦ им. Мокроусова.
17	Рефлексия.	Обсуждение результатов зачета.	Круглый стол.
18	Резерв.	Корректировка плана.	Индивидуальные консультации.

8 класс (4-й год обучения)

(Тема: «Профессиональная ориентация и сложные сценарии»)

№ п/п	Раздел / Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Введение. Профессия «Психолог МЧС».	Требования, навыки, образование.	Встреча с приглашенным экспертом (или видеоинтервью).
2	Диагностика психических состояний.	Инструменты экспресс-диагностики.	Знакомство с простыми тестами (шкала тревоги).
3	Практикум: Проведение диагностики.	Опрос «пострадавших» (актеров).	Работа в парах: проведение опроса.
4	Работа в зоне массового поражения.	Сортировка по психологическому состоянию.	Игра «Красный/Желтый/Зеленый» код психики.
5	Взаимодействие со службами.	Передача информации психологам и медикам.	Отработка радиোগраммы о состоянии группы.
6	Стресс-менеджмент в длительных операциях.	Цикличность нагрузок.	Планирование режима работы вахты.
7	Техники стабилизации группы.	Ритуалы, общие действия.	Разработка ритуала начала/конца смены.
8	Конфликты в спасательной группе.	Причины и способы решения.	Тренинг медиации.
9	Лидерство в кризисе.	Стили лидерства.	Деловая игра «Выбор командира».
10	Информационная безопасность в ЧС.	Слухи и фейки как источник паники.	Анализ фейковых новостей о ЧС.
11	Противодействие манипуляциям.	Критическое мышление.	Упражнения на выявление манипуляций.
12	Подготовка волонтеров-психологов.	Базовые навыки для добровольцев.	Составление чек-листа для волонтера.
13	Практикум: Обучение младших.	Подготовка мини-урока для 5-6 классов.	Разработка сценария занятия.
14	Проведение мини-урока.	Реальная практика с младшими школьниками.	Проведение занятия (шефская помощь).
15	Анализ проведенного урока.	Обратная связь от педагога и детей.	Самоанализ.
16	Итоговый контроль: Теория.	Тест по профессиональной этике и диагностике.	Письменная работа.
17	Итоговый контроль: Практика.	Ситуационная задача «Массовая паника на мероприятии».	Командное решение.
18	Резерв.	Корректировка.	Индивидуальная работа.

9 класс (5-й год обучения)

(Тема: «Наставничество и итоговая аттестация»)

№ п/п	Раздел / Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Введение. Итоги 5 лет.	Систематизация знаний.	Составление «Карты компетенций».
2	Сложные кейсы: Комбинированные ЧС.	Пожар + паника + травмы.	Анализ сложных многофакторных ситуаций.
3	Принятие решений в дефиците времени.	Алгоритмы быстрого выбора.	Деловая игра «Секунды решают всё».
4	Психологическая разведка.	Сбор информации о состоянии людей в зоне ЧС.	Отработка сбора данных «на ходу».
5	Организация пункта временного размещения (ПВР).	Психологический комфорт в лагере беженцев.	Проектирование зоны отдыха в ПВР.
6	Работа с детьми-сиротами в ЧС.	Особенности травмы потери семьи.	Лекция-семинар с участием социального педагога.
7	Наставническая деятельность.	Методика передачи опыта.	Подготовка методички для новичков.
8	Проведение мастер-класса.	Обучение 5-классников техникам саморегуляции.	Реальный мастер-класс.
9	Анализ мастер-класса.	Оценка эффективности обучения.	Обсуждение с преподавателем.
10	Выпускной проект: «Психобезопасность школы».	Разработка рекомендаций для школы.	Групповая проектная деятельность.
11	Защита проекта (часть 1).	Презентация теоретической части.	Выступление перед комиссией.
12	Защита проекта (часть 2).	Демонстрация практических навыков.	Показ техник.
13	Итоговый экзамен: Теория.	Комплексный тест по всем разделам программы.	Письменный экзамен.
14	Итоговый экзамен: Практика (Квест).	Станция 1: Оценка обстановки.	Прохождение станции.
15	Итоговый экзамен: Практика (Квест).	Станция 2: Работа с аффектом.	Прохождение станции.
16	Итоговый экзамен: Практика (Квест).	Станция 3: Стабилизация группы.	Прохождение станции.
17	Подведение итогов экзамена.	Разбор ошибок.	Индивидуальная беседа.
18	Выпускной. Вручение сертификатов.	Награждение лучших.	Торжественная линейка.

Ресурсное обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Психологическая подготовка в условиях ЧС» обеспечивается комплексом материально-технических, кадровых, информационных и методических ресурсов, базирующихся на уникальной инфраструктуре Ресурсного центра комплексной безопасности им. Б.Ф. Мокроусова, функционирующего на базе МАОУ СОШ №300 «Перспектива».

1. Материально-техническое обеспечение

Обучение проводится с использованием специализированного оборудования, позволяющего моделировать реальные условия чрезвычайных ситуаций и отрабатывать навыки психологической саморегуляции и оказания первой психологической помощи.

А. Инфраструктура Ресурсного центра им. Б.Ф. Мокроусова:

Кабинеты психологической разгрузки: оснащенные оборудованием для релаксации, проведения тренингов и индивидуальных консультаций.

Интерактивный музей обучающего пространства: разделы гражданской обороны и пожарной безопасности (для проведения экскурсий и анализа поведения людей в исторических и современных ЧС).

Полигоны для иммерсивных симуляций: 100-метровая полоса препятствий и скалодром (13,5 м) используются для отработки техник саморегуляции в условиях физического стресса и усталости.

Учебные аудитории: оборудованные мультимедийными проекторами, интерактивными досками и ПК для просмотра документальных фильмов («И.П. Павлов», «Я и другие») и разбора кейсов.

Б. Специализированное оборудование и материалы (из расчета на группу):

Наименование учебных материалов	Единица измерения	Количество	Примечание
Оборудование для практических занятий			
Тренажер-манекен взрослого пострадавшего	Комплект	1	Для отработки порядка действий и коммуникации на месте ЧС
Метафорический ассоциативные карты (МАК)	Комплект	1	
Медиаоборудование для демонстрации фильмов	Шт.	1	Проектор, экран, акустика
Звуковое оборудование (для создания фонового шума/стресса)	Комплект	1	Для моделирования стрессовых факторов
Расходные материалы			
Бумага формата А4, маркеры, стикеры	Комплект	По необходимости	Для когнитивных техник («Мысли-облака», «Светофор»)
Карточки с ситуационными задачами (кейсы)	Комплект	1	База сценариев ЧС различной сложности

Бланки для самооценки и рефлексии	Шт.	На каждого обучающегося	Для ведения дневника эмоций
Учебно-наглядные пособия			
Учебные фильмы по психологии («И.П. Павлов», «Я и другие»)	Шт.	2	Лицензионные копии или доступ к медиатеке
Плакаты: «Техники дыхания», «Признаки стресса», «Алгоритм ППП»	Комплект	1	Наглядная агитация в кабинете
Методические рекомендации по первой психологической помощи	Комплект	1	Алгоритмы действий для обучающихся
Технические средства обучения			
Мультимедийный проектор	Шт.	1	Для лекционных занятий
Экран	Шт.	1	
Персональный компьютер (ноутбук)	Шт.	1	Для работы с презентациями и видео

2. Кадровое обеспечение

Программу реализуют педагоги-психологи и педагоги дополнительного образования, имеющие профильное образование в области психологии, педагогики или экстремальной психологии, а также прошедшие повышение квалификации по направлениям работы в ЧС.

Список рекомендуемой литературы (для педагога)

- Грановская Е.В. Экстремальная психология. СПб.: Питер, 2008.
Крылов Ю.В. Психология чрезвычайных ситуаций. М.: Когито-Центр, 2010.
Щербатых Т.Г. Психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях. М.: Генезис, 2015.

Список рекомендуемой литературы (для обучающихся)

- Курпатова О.А. Азбука выживания. Психологическая устойчивость. М.: Эксмо, 2019.
Макгонигал К. Сила воли. Как развить и укрепить. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.
Материалы сайта МЧС России (раздел «Психологическая помощь»).
- Электронные ресурсы: Банк видеоуроков по техникам саморегуляции, базы данных кейсов из практики экстренных служб, программное обеспечение для проведения онлайн-тестирования уровня стресса.