

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный педагогический  
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Наименование дисциплины (модуля): Психологические основы безопасности  
Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя  
профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Тарасова С. В., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9 от  
25.04.2018 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,  
протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

## **1. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - формирование комплекса знаний о психологической безопасности, источниках психологических угроз, способах противодействия психологическим влияниям, путях выработки психологической устойчивости в различных критических обстоятельствах, методах диагностики психологических состояний и помощи людям в различных экстремальных ситуациях.

Задачи дисциплины:

- формирование представления об основах психологической безопасности с целью оптимизации образовательного воздействия и условий жизни;
- изучение методики организации и проведения мероприятий по созданию психологической безопасности;
- обучение практическим приемам создания условий психологически безопасного существования и приемам корректирующего воздействия в экстремальных ситуациях.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина Б1.В.ОД.9 «Психологические основы безопасности» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 3 курсе, в 5 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения дисциплины «Общая биология» в курсе общеобразовательной школы, а также общее представление о психофизиологических качествах, определяющих поведение человека

Изучению дисциплины Б1.В.ОД.9 «Психологические основы безопасности» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.4 Безопасность жизнедеятельности;

Б1.Б.8 Психология;

Б1.Б.11 Основы медицинских знаний;

Б1.В.ДВ.7.2 Безопасность городской среды обитания.

Освоение дисциплины Б1.В.ОД.9 «Психологические основы безопасности» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ОД.9 Психологические основы безопасности;

Б1.В.ДВ.20.2 Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям;

Б1.В.ДВ.22.1 Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях;

Б1.В.ОД.12 Обеспечение безопасности образовательной организации;

Б1.В.ДВ.17.2 Основы ВНД и психического здоровья детей;

Б1.В.ДВ.11.1 Здоровье и безопасность человека;

Б2.П.3 Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности;

Б2.П.5 Педагогическая практика.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Психологические основы безопасности», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- просвещение;
- образовательные системы.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

### 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-5 способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.

Трудовая функция: А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.

Необходимое знание: А/01.6/Зн4 Основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях.

Трудовая функция: А/02.6 Воспитательная деятельность.

Необходимое знание: А/02.6/Зн3 Основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях.

Необходимое умение: А/02.6/Ум9 Сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач.

Необходимое умение: А/02.6/Ум1 Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.

Трудовое действие: А/02.6/Де11 Формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде.

Трудовая функция: А/03.6 Развивающая деятельность.

Трудовое действие: А/03.6/Де10 Формирование и реализация программ развития универсальных учебных действий, образцов и ценностей социального поведения, навыков поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях, формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного общения.

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-2 способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.

Трудовая функция: А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.

Необходимое умение: А/01.6/Ум4 Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Необходимое знание: А/01.6/Зн3 Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики.

Необходимое знание: А/01.6/Зн4 Основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях.

Трудовая функция: А/02.6 Воспитательная деятельность.

Необходимое знание: А/02.6/Зн4 Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики.

Необходимое умение: А/02.6/Ум1 Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.

Трудовая функция: А/03.6 Развивающая деятельность.

Необходимое умение: А/03.6/Ум1

Владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья .

Необходимое умение: А/03.6/Ум7 Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся.

Трудовое действие: А/03.6/Де1 Выявление в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития.

Необходимое знание: А/03.6/Зн4 Закономерности формирования детско-взрослых сообществ, их социально-психологических особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ.

Необходимое знание: А/03.6/Зн2 Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития.

Трудовое действие: А/03.6/Де5 Оказание адресной помощи обучающимся .

Трудовое действие: А/03.6/Де8 Освоение и адекватное применение специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу.

Трудовое действие: А/03.6/Де4 Освоение и применение психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью.

Необходимое знание: А/03.6/Зн6 Основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей.

Необходимое умение: А/03.6/Ум5 Составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося.

Необходимое знание: А/03.6/Зн3 Теория и технологии учета возрастных особенностей обучающихся .

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

педагогическая деятельность.

ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.

Трудовая функция: А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.

Необходимое умение: А/01.6/Ум1 Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.

Необходимое знание: А/01.6/Зн6 Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий.

Трудовое действие: А/01.6/Де4 Планирование и проведение учебных занятий.

Необходимое знание: А/01.6/Зн7 Рабочая программа и методика обучения по данному предмету.

Трудовое действие: А/01.6/Де9 Формирование мотивации к обучению.

Трудовая функция: А/02.6 Воспитательная деятельность.

Необходимое умение: А/02.6/Ум8 Владеть методами организации экскурсий, походов и экспедиций и т.п.

Необходимое знание: А/02.6/Зн4 Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики.

Трудовая функция: А/03.6 Развивающая деятельность.

Необходимое умение: А/03.6/Ум7 Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся.

Необходимое знание: А/03.6/Зн2 Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития.

Необходимое знание: А/03.6/Зн1 Педагогические закономерности организации образовательного процесса .

Трудовое действие: А/03.6/Де3 Применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                         | Всего часов | Пятый семестр |
|--------------------------------------------|-------------|---------------|
| <b>Контактная работа (всего)</b>           | <b>54</b>   | <b>54</b>     |
| Лекции                                     | 18          | 18            |
| Практические                               | 36          | 36            |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>      | <b>14</b>   | <b>14</b>     |
| <b>Виды промежуточной аттестации</b>       | <b>40</b>   | <b>40</b>     |
| Экзамен                                    | 40          | 40            |
| <b>Общая трудоемкость часы</b>             | <b>108</b>  | <b>108</b>    |
| <b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b> | <b>3</b>    | <b>3</b>      |

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание модулей дисциплины

**Модуль 1. Психологические основы управления безопасностью жизнедеятельности:**

Предмет, цель и задачи курса. Общая характеристика поведения человека в ЭС. Поведение человека в ЭС. Психологические проблемы агрессивного поведения.

##### **Модуль 2. Психологические проблемы опасных и экстремальных ситуаций:**

Психологические аспекты проблемы безопасности человеческой деятельности в опасных профессиях. Содержание психологической подготовки к действиям в экстремальных ситуациях производственной деятельности. Ошибочные действия, приводящие к развитию чрезвычайных ситуаций. Экстренная психологическая помощь в ЧС. Алгоритм безопасного поведения в экстремальных ситуациях.

##### **5.2. Содержание дисциплины: Лекции (18 ч.)**

**Модуль 1. Психологические основы управления безопасностью жизнедеятельности (8 ч.)**

Тема 1. Предмет, цель и задачи курса (2 ч.)

1. Понятие о психологии безопасности.
2. Цель, задачи и предмет изучения учебной дисциплины «Психологические основы безопасности»
3. Требования к результатам освоения дисциплины.
4. Общая характеристика эмоциональных состояний, возникающих в опасных ситуациях.

5. Психологическая безопасность личности и ее составляющие.

Тема 2. Общая характеристика поведения человека в ЭС (2 ч.)

1. Основные процессы, лежащие в основе психической деятельности.
2. Типы высшей нервной деятельности, определяющие поведение человека.
3. Психофизиологические причины, приводящие к возникновению опасных ситуаций и ошибок.
4. Типологические особенности нервной системы, влияющие на успешность

действий в опасной ситуации.

5. Половые различия в реагировании на экстремальные ситуации.

6. Психофизиологические особенности детей и формирование их безопасного поведения.

Тема 3. Поведение человека в ЭС (2 ч.)

1. Влияние страха на поведение человека в остро возникающих жизненных ситуациях.

2. Измененное состояние сознания, динамика его возникновения и развития.

3. Другие психогенные нарушения как проявление эмоционального напряжения в экстремальных ситуациях.

4. Паника, ее виды и механизмы развития.

5. Основные фазы в динамике состояния людей после психотравмирующих ситуаций.

6. Профилактика психических нарушений при действии жизнеопасных ситуаций.

Тема 4. Психологические проблемы агрессивного поведения (2 ч.)

1. Содержание понятий «агрессия», «агрессивность», «агрессивное поведение».

2. Основные теории возникновения агрессии.

3. Суицидальное поведение как вид физической аутоагрессии.

4. Проблема суицида у детей и подростков.

5. Агрессивное поведение детей и влияние семейного воспитания на его усвоение.

**Модуль 2. Психологические проблемы опасных и экстремальных ситуаций (10 ч.)**

Тема 5. Психологические аспекты проблемы безопасности человеческой деятельности в опасных профессиях (2 ч.)

1. Содержание понятий «человеческий фактор» и «личностный фактор».

2. Общая характеристика системы управления безопасностью производственного процесса.

3. Профессиональные факторы, предъявляющие повышенные требования к личности.

4. Психологические условия повышения безопасности в профессиональной сфере.

Тема 6. Содержание психологической подготовки к действиям в экстремальных ситуациях производственной деятельности (2 ч.)

1. Специфические особенности аварийных ситуаций в условиях трудовой деятельности.

2. Механизм перестройки интеллектуальной деятельности человека в проблемных ситуациях.

3. Роль оперативного и предвосхищающего мышления в обеспечении надежности действий в аварийной ситуации.

4. Стиль взаимодействия как средство повышения безопасности в производственной деятельности.

5. Основные этапы взаимодействия членов коллектива в опасной ситуации.

Тема 7. Ошибочные действия, приводящие к развитию чрезвычайных ситуаций (2 ч.)

1. Последовательность действий при анализе ошибок.

2. Причины ошибочных действий работников.

3. Тренировка навыков как способ профилактики ошибочных действий.

4. Характеристика профессионально важных качеств.

5. Внутренние и внешние факторы, обуславливающие ошибочные действия в опасных профессиях.

Тема 8. Экстренная психологическая помощь в ЧС (2 ч.)

1. Принципы оказания помощи людям, перенесшим психологическую травму.

2. Цель и задачи экстренной психологической помощи, ее основные направления.

3. Виды психологической защиты в экстремальных ситуациях.

4. Основные техники экстренной психологической помощи в ситуациях, связанных с угрозой жизни и здоровью.

5. Характеристика основных психотерапевтических методов помощи людям в экстремальных ситуациях.

Тема 9. Алгоритм безопасного поведения в экстремальных ситуациях (2 ч.)

1. Основные правила поведения в опасных ситуациях, связанных с взаимодействием с другими людьми.

2. Задачи, решаемые в процессе психологической подготовки к действиям в экстремальных ситуациях.

3. Последовательность практического освоения некоторых психотерапевтических методов.

### **5.3. Содержание дисциплины: Практические (36 ч.)**

#### **Модуль 1. Психологические основы управления безопасностью жизнедеятельности (18 ч.)**

Тема 1. Общая характеристика поведения человека в ЭС (2 ч.)

1. Уровни функциональной активности нервной системы человека.

2. Основные законы функционирования нервной деятельности человека.

3. Типы высшей нервной деятельности человека, особенности их проявления.

4. Особенности поведения людей, относящихся к категории высокотревожных.

Тема 2. Индивидуальные психологические качества личности (2 ч.)

1. Типология поведения человека в экстремальной ситуации.

2. Гендерные особенности поведения в жизнеопасных ситуациях.

3. Кризисы развития человека и особенности проявления психологических качеств личности.

4. Факторы риска, возникающие в различные возрастные периоды.

5. Формирование безопасного поведения ребенка в условиях семейного воспитания.

Тема 3. Функциональные состояния и проблема психологической безопасности (2 ч.)

1. Функциональное состояние и его влияние на общую активность человека.

2. Характеристика функциональных состояний. Гомеостаз. Адаптация.

3. Работоспособность человека, ее виды.

4. Утомление как физиологическое состояние человека.

Тема 4. Экстремальные ситуации и другие особые виды деятельности человека (2 ч.)

1. Понятие об экстремальной ситуации.

2. Типология экстремальных ситуаций.

3. Экстремальные факторы жизнедеятельности как потенциальные причины экстремальных ситуаций.

4. Правила поведения человека в экстремальных ситуациях.

Тема 5. Индивидуально-психологические характеристики личности безопасного типа поведения (2 ч.)

1. Личность и ее индивидуально-психологические характеристики.

2. Типы личности и их характеристика в зависимости от реагирования на экстремальную ситуацию.

3. Типы отношения человека к самому себе и экстремальной ситуации.

4. Факторы формирования отношения человека к экстремальной ситуации.

Тема 6. Диагностика индивидуально-психологических характеристик личности (2 ч.)

1. Структура личности: основные подходы.

2. Индивидуально-психологические характеристики, способствующие эффективному преодолению экстремальных ситуаций.

3. Методы диагностики индивидуально-психологических характеристик личности.

4. Методики диагностики индивидуально-психологических характеристик личности.

Тема 7. Поведение человека в экстремальных ситуациях (2 ч.)

1. Чрезвычайная ситуация как особая форма жизненной ситуации.

2. Поведение как форма проявления психической активности человека.

3. Особенности поведения человека в чрезвычайных ситуациях.

4. Стадии психического реагирования на экстремальные события жизни.

Тема 8. Стресс как форма поведения человека в экстремальной ситуации (2 ч.)

1. Стресс как ответная реакция на чрезвычайную ситуацию.

2. Особенности протекания, стадии развития и характерные признаки стрессовой реакции.

3. Методы изучения стресса и стрессоустойчивости.

4. Методы противостояния негативному воздействию стресса на психику и организм человека.

Тема 9. Деятельность человека и безопасность (2 ч.)

1. Деятельность человека, ее виды.

2. Безопасность и деятельность. Опасные виды деятельности человека.

3. Производственная деятельность и производственная безопасность.

4. Психологическая безопасность и способы ее формирования.

**Модуль 2. Психологические проблемы опасных и экстремальных ситуаций (18 ч.)**

Тема 10. Профессиональный отбор и его значение в обеспечении психологической безопасности личности (2 ч.)

1. Профессиональный отбор как один из методов повышения безопасности личности.

2. Принципы, задачи и методы осуществления медицинского, социально-психологического, психофизиологического и профессионального отборов.

3. Методы оценки психофизиологических свойств нервной системы в процессе отбора.

4. Формирование социально безопасного поведения.

Тема 11. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в экстремальной ситуации (2 ч.)

1. Психологическая помощь, основные принципы ее оказания.

2. Стадии оказания психологической помощи.

3. Основные методы оказания экстренной психологической помощи.

4. Характеристика нейролингвистического программирования, трансовых методов, суггестивной терапии, телесно-ориентированной психотерапии.

Тема 12. Психологический дебрифинг как метод оказания психологической помощи (2 ч.)

1. Психологический дебрифинг как способ оказания помощи лицам, попавшим в сложную жизненную ситуацию.

2. Цели, задачи, особенности организации процедуры психологического дебрифинга.

3. Фазы дебрифинга.

4. Правила организации и проведения процедуры психологического дебрифинга.

Тема 13. Основы психопатологии в контексте психологической безопасности (2 ч.)

1. Понятие о психических расстройствах, их классификация.

2. Психотические расстройства и расстройства настроения.

3. Диссоциативные расстройства.

4. Расстройства личности.

5. Расстройства сексуальные и половой идентичности.

6. Расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ.

Тема 14. Выявление лиц -потенциальных участников чрезвычайных ситуаций (2 ч.)

1. Индивидуально-психологические индикаторы лиц - потенциальных участников чрезвычайных ситуаций.

2. Структурные компоненты личности, способствующие и препятствующие неадекватному реагированию человека на чрезвычайную ситуацию.

3. Акцентуации характера как индикатор потенциальных участников чрезвычайных ситуаций.

#### 4. Типология акцентуаций характера.

Тема 15. Первая помощь при истериках, попытках суицида, тяжелых психологических травмах (2 ч.)

1. Общая характеристика истерии. Первая помощь при истериках,
2. Общая характеристика суицида. Первая помощь при попытках суицида.
3. Общая характеристика психологической травмы. Первая помощь при психологических травмах.

#### 4. Общая характеристика депрессивных состояний.

Первая помощь при депрессии.

Тема 16. Психологические условия повышения безопасности производственной деятельности (2 ч.)

1. Требования опасных профессий к индивидуальным особенностям личности.
2. Факторы, предъявляющие повышенные требования к психике человека.
3. Процесс принятия решения как этап реагирования человека на условия аварийной ситуации.

#### 4. Проблема формирования личности специалистов опасных профессий.

Тема 17. Анализ ошибочных действий человека с позиций психологической безопасности (2 ч.)

1. Понятие о психологическом анализе ошибочных действий.
2. Последовательность действий по выявлению механизма ошибочных действий.
3. Характеристика модели причинно-следственных связей возникновения жизнеопасных ситуаций.

#### 4. Роль человеческого фактора в возникновении экстремальных ситуаций.

Тема 18. Служба экстренной психологической помощи (2 ч.)

1. Цели и основные задачи экстренной психологической помощи.
2. Основные принципы оказания экстренной психологической помощи.
3. Функции службы экстренной психологической помощи.
4. Рекомендации для сотрудников службы экстренной психологической помощи.
5. Оказание психологической помощи сотрудникам службы.
6. **Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

#### 6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы Пятый семестр (14 ч.)

**Модуль 1. Психологические основы управления безопасностью жизнедеятельности (14 ч)**

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий В ходе изучения курса «Психологические основы безопасности» практикуется выполнение индивидуального задания в форме подготовки и защиты реферата. С помощью данного вида работы студент глубже постигает наиболее сложные проблемы курса, учится лаконично излагать свои мысли, развивает умения и навыки самостоятельного научного поиска, изучая литературу по выбранной теме, анализируя различные источники и точки зрения, учится обобщать материал, выделяя главное, правильно оформлять работу, докладывать результаты своего труда.

Процесс написания реферата включает:

- 1) выбор темы;
- 2) подбор специальной литературы и иных источников, их изучение;
- 3) составление плана;
- 4) написание текста работы и его оформление;
- 5) устное изложение реферата.

Реферат состоит из следующих частей: титульный лист; содержание; введение; основная часть, состоящая из глав; заключение; список использованных источников.

Во введении кратко обосновываются актуальность, научная и практическая значимость темы. Основная часть состоит из нескольких разделов, постепенно раскрывающих тему. В

заключении кратко формулируются выводы, а также собственный взгляд на решение проблемы. Список использованных источников составляется в алфавитном порядке в конце реферата по общим требованиям и правилам, включает не менее 10 источников. Объем реферата - от 5 до 10 страниц машинописного текста.

Содержание реферата студент докладывает на индивидуальных консультациях в течение 5-7 минут.

Затраты времени на подготовку материала зависят от сложности материала по теме.

Критерии оценки реферата: обоснование актуальности темы, соответствие содержания теме, грамотность и полнота использования источников, соответствие оформления требованиям. Тематика рефератов по Модулю 1 «Психологические проблемы опасных и экстремальных ситуаций»

1. Влияние негативных социальных факторов на формирование психосоматического типа личности.
2. Психологическая регуляция поведения в экстремальных условиях.
3. Психологические приемы управления чувствами и эмоциями.
4. Суицид и подросток. Профилактика социальных отклонений.
5. Психологические особенности поведения человека в чрезвычайных ситуациях.
6. Психофизиологическая адаптация к экстремальным условиям.
7. Учеба как психотравмирующая ситуация. Школьные неврозы.
8. Личность в условиях микросоциальных конфликтов. Социальная защита детей и подростков.
9. Современные средства массовой информации и способы защиты от их негативного влияния.
10. Глобальные информационные системы. «Информационная война». «Информационное отравление». Ноогенные неврозы.
11. Методы исследования личности, психических процессов и состояний.
12. Психологическая помощь пострадавшим.
13. Мотивационная и психологическая регуляция поведения в экстремальных условиях.
14. Индивидуальная и социальная психогигиена, психологический климат, психогигиеническая культура.
15. Психогигиеническое воспитание. Формирование саногенного мышления.
16. Психоневрологическая помощь детям и подросткам.
17. Биологическая и социальная обусловленность психического здоровья.
18. Психогигиеническая направленность педагогической деятельности.
19. Психическая норма как функциональный оптимум. Критерии психической нормы и их противоречивость.
20. Транскультуральные исследования психического здоровья. Распространенность психических заболеваний в различных социально-экономических группах населения.
21. Роль педагогов в формировании психического здоровья школьников.
22. Проблема психологической безопасности в современном мире.
23. Эмоционально-волевая устойчивость, как один из показателей психологической подготовленности человека к экстремальным ситуациям.
24. Типы психофизиологических реакций человека на чрезвычайную ситуацию.
25. Качества личности, обеспечивающие психологическую защищенность.
26. Психологические методы мобилизации в экстремальных ситуациях.
27. Способы снятия эмоционального перенапряжения, преодоление чувства страха и неуверенности.
28. Понятие психологического стресса. Борьба со стрессом.
29. Источники психологической опасности в повседневной жизни.
30. Психологическая помощь взрослому и ребенку при насилии связанном с угрозой

для жизни.

Вид СРС: Подготовка публикаций (научных статей, тезисов, других научных работ)  
Рекомендации по разработке мультимедийной презентации.

В процессе освоения дисциплины «Психологические основы безопасности» каждым студентом разрабатывается мультимедийная презентация.

Тематика презентации должна соответствовать теме, выбранной для подготовки и защиты реферата. Демонстрация презентации осуществляется в процессе защиты реферата. Требования к оформлению презентации.

Основным наполнением презентации являются слайды с текстом. При подготовке презентации необходимо продемонстрировать умение оформлять слайды различными способами и использовать эффекты анимации. Количество слайдов, посвященных описанию работы и полученных результатов, может меняться и окончательно определяется автором в зависимости от имеющихся материалов.

В целом необходимо избегать обилия слайдов, мелкого шрифта, объемных и неподходящих диаграмм.

- На первом слайде (титульный) представляется тема работы, фамилия, инициалы автора.
- На втором слайде дается обоснование актуальности изучаемой темы.
- На 3-9 слайдах приводится содержание работы. Могут размещаться схемы, таблицы, графики, фотографии, поясняющие суть выполненной работы, снабженные необходимой для понимания краткой текстовой информацией.
- На последнем слайде приводятся выводы по выполненной работе.
- К слайдовой презентации может быть добавлен фотоматериал, позволяющий более полно раскрыть содержание выполненного задания.

## **7. Тематика курсовых работ(проектов)**

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

## **8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации**

### **8.1. Компетенции и этапы формирования**

| Коды компетенций | Этапы формирования           |                |                                                                                 |
|------------------|------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                  | Курс, семестр                | Форма контроля | Модули ( разделы) дисциплины                                                    |
| ОК-5             | 3 курс,<br><br>Пятый семестр | Экзамен        | Модуль 1:<br>Психологические основы управления безопасностью жизнедеятельности. |
| ОПК-2            | 3 курс,<br><br>Пятый семестр | Экзамен        | Модуль 2:<br>Психологические проблемы опасных и экстремальных ситуаций.         |
| ПК-2             | 3 курс,<br><br>Пятый семестр | Экзамен        | Модуль 2:<br>Психологические проблемы опасных и экстремальных ситуаций.         |

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-5 формируется в процессе изучения дисциплин:

Летняя педагогическая практика, Менеджмент в образовании, Особенности подготовки спортивного волонтера, Педагогика, Профессиональная компетентность классного руководителя, Профилактика ксенофобии и экстремизма, Психологические основы безопасности, Психология, Социология безопасности, Теория и практика судейства соревнований по волейболу, Язык и культура мордовского народа.

Компетенция ОПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Адаптивное физическое воспитание в дошкольных образовательных организациях, Безопасность городской среды обитания, Биомеханика двигательных действий, Девиантное поведение как угроза безопасности личности, Здоровый образ жизни и его составляющие, Здоровье и безопасность человека, Криминогенные опасности и защита от них, Летняя педагогическая практика, Лечебная физическая культура и массаж, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальной медицинской группы, Общие основы противодействия терроризму, Организация занятий по спортивной борьбе с детьми школьного возраста, Особенности физического воспитания и физического развития ребенка в дошкольных образовательных организациях, Охрана труда на производстве и в учебном процессе, Педагогика, Педагогика и психология инклюзивного образования, Педагогика инклюзивного образования, Психологические основы безопасности, Психология, Психология инклюзивного образования, Психология физической культуры и спорта, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Теоретико-методические особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям, Формирование готовности населения к действиям в экстремальных ситуациях, Экологические аспекты физической культуры и спорта, Экология и безопасность жизнедеятельности, Эргономические основы безопасности жизнедеятельности.

Компетенция ПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гендерный подход к физическому воспитанию школьников, Гимнастика, Единоборства, Здоровый образ жизни и его составляющие, Здоровье и безопасность человека, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальной медицинской группы, Мини-футбол в школе, Основы ВНД и психического здоровья детей, Педагогическая практика, Плавание, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Преддипломная практика, Психологические основы безопасности, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Современные технологии обучения основам безопасности жизнедеятельности, Спортивные и подвижные игры, Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности, Технические средства обучения, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Туризм.

## **8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания**

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины;  
творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач;  
владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание;  
в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной

научной области в другую теоретические знания;  
 умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности;  
 имеет навыки оценивания собственных достижений;  
 умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень: понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях;  
 знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:  
 имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала;  
 студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий;  
 не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

| Уровень сформированности компетенции | Шкала оценивания для промежуточной аттестации |           | Шкала оценивания по БРС |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|-------------------------|
|                                      | Экзамен (дифференцированный зачет)            | Зачет     |                         |
| Повышенный                           | 5(отлично)                                    | зачтено   | 90 - 100%               |
| Базовый                              | 4 (хорошо)                                    | зачтено   | 76 - 89%                |
| Пороговый                            | 3(удовлетворительно)                          | зачтено   | 60 - 75%                |
| Ниже порогового                      | 2(неудовлетворительно)                        | незачтено | Ниже 60%                |

### Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

| Оценка              | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Отлично             | Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны. Студент демонстрирует всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике для решения конкретных задач, а также способность свободно и правильно обосновывает принятое решение. Теоретическое содержание курса освоено полностью, сформированы необходимые практические навыки работы с освоенным материалом, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.                            |
| Хорошо              | Студент дает логически выстроенный, достаточно полный ответ по вопросу. Студент демонстрирует знание и понимание основного содержания дисциплины, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности. Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.       |
| Удовлетворительно   | Студент демонстрирует фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильную формулировку понятий, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, но при этом владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации. Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, но не высокого качества. |
| Неудовлетворительно | Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий, затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя. Теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к существенному повышению качества выполнения учебных заданий.                                                                                 |

### 8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Психологические основы управления безопасностью жизнедеятельности

ОК-5 способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия

1. Дайте определение психологии безопасности
2. Раскройте содержание понятий «тревога», «испуг», «ужас», «паника»
3. Опишите основные формы реакции человека на экстремальную ситуацию
4. Перечислите основные процессы, лежащие в основе психической деятельности человека
5. Охарактеризуйте сильный, спокойный, безудержный и слабый типы высшей нервной деятельности человека
6. Приведите описание тормозного и возбудимого типа реагирования человека на негативные воздействия
7. Дайте определение измененного состояния сознания
8. Перечислите основные признаки и опишите механизм развития панической реакции
9. Опишите особенности организации и проведения мероприятий по профилактике развития психических нарушений в жизнеопасных ситуациях
10. Раскройте содержание понятий «агрессия», «агрессивность», «агрессивное поведение»
11. Охарактеризуйте суицид как особую форму проявления аутоагрессии
12. Назовите основные причины суицидального поведения у подростков
13. Дайте характеристику основных типов негативного отношения родителей к ребенку
14. Раскройте особенности влияния семейного воспитания на проявление агрессии у детей

Модуль 2: Психологические проблемы опасных и экстремальных ситуаций

ОПК-2 способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

1. Дайте общую характеристику систему управления безопасностью производственного процесса
2. Перечислите профессиональные факторы, предъявляющие повышенные требования к личности работника
3. Назовите психологические условия повышения безопасности в профессиональной сфере
4. Опишите специальные умения, необходимые для разработки адекватного плана действия
5. Дайте характеристику стиля взаимодействия как средства повышения безопасности в профессиональной деятельности
6. Опишите основные этапы взаимодействия членов коллектива в процессе решения проблемной ситуации
7. Раскройте содержание понятия «профессиональная мотивация».

ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

1. Определите роль мотивации в обучении специалиста опасного профиля.
2. Перечислите и раскройте содержание основных принципов оказания помощи людям, перенесшим психологическую травму.
3. Назовите цель и задачи экстренной психологической помощи. Опишите основные направления психотерапии и психопрофилактики
4. Опишите особенности оказания помощи ребенку, пережившему экстремальную

ситуацию, связанную с угрозой для жизни.

5. Дайте характеристику наиболее распространенных механизмов психологической защиты: отрицание, подавление желаний, вытеснение, формирование реакции, регрессия, инверсия, проекция, рационализация, компенсация, сублимация.

6. Раскройте содержание понятия «психологическое воздействие», «психоанализ».

7. Опишите одну из известных вам техник психофизиологической саморегуляции.

#### **8.4. Вопросы промежуточной аттестации Пятый семестр (Экзамен, ОК-5, ОПК-2, ПК-2)**

1. Раскройте содержание понятия «Психология безопасности». Определите предмет, цель и задачи курса «Психологические основы безопасности».

2. Дайте характеристику основных эмоциональных состояний, возникающих в условиях опасности.

3. Раскройте содержание понятия «психологическая безопасность личности». Опишите систему национальной безопасности как основной структуры, обеспечивающей безопасность человека.

4. Опишите основные формы реакции человека на условия экстремальной ситуации. Определите реакцию, оптимальную для выживания в условиях жизнеопасной ситуации.

5. Дайте характеристику процессов, лежащих в основе психической деятельности человека. Опишите основные уровни функциональной активности нервной системы человека.

6. Раскройте роль типа высшей нервной деятельности в поведении человека. Приведите описание сильного, спокойного, безудержного и слабого типов высшей нервной деятельности.

7. Перечислите психофизиологические причины, приводящие к возникновению опасных ситуаций и ошибок. Опишите особенности поведения высокотревожных людей.

8. Назовите основные типы реагирования человека на негативные воздействия. Дайте сравнительную характеристику напряженного, тормозного, агрессивно-бесконтрольного и прогрессивного типов поведения в условиях экстремальной ситуации.

9. Опишите половые различия в реагировании человека на экстремальные ситуации.

10. Выделите психофизиологические особенности детей в критические периоды их развития.

Перечислите факторы риска, возникающие в дошкольном, младшем школьном и подростковом возрасте.

11. Опишите влияние страха на поведение человека в остро возникающих жизнеопасных ситуациях. Определите физиологическую роль реакции страха в жизни человека.

12. Дайте характеристику основных этапов возникновения и развития психопатологических проявлений у пострадавших в экстремальной ситуации.

13. Дайте характеристику депрессивного состояния как проявления эмоционального напряжения в экстремальной ситуации. Опишите проявление декомпенсации психопатических черт личности.

14. Раскройте содержание понятия «паника». Приведите классификацию панических реакций по масштабам развития, глубине охвата, длительности течения и возможным последствиям.

15. Раскройте содержание понятия «паника», «индуктор паники», «Эпицентр паники». Перечислите причины возникновения и опишите механизм развития панических реакций.

16. Приведите классификацию фаз динамики состояния людей после психотравмирующих ситуаций, дайте их характеристику.

17. Опишите содержание мероприятий, направленных на профилактику психических

нарушений при действии жизнеопасных ситуаций.

18. Раскройте содержание понятий «агрессия», «агрессивность», «агрессивное действие», «агрессивное поведение». Дайте характеристику ситуативной и личностной, целевой и инструментальной агрессии.

19. Проведите сравнительный анализ теории влечения, этологической теории, фрустрационной теории, теории социального научения.

20. Раскройте содержание понятий «аутоагрессия» и «суицид». Перечислите основные причины суицидального поведения личности. Опишите истинные и демонстративно-шантажные виды суицидов.

21. Охарактеризуйте проблему суицида у детей и подростков. Перечислите признаки, свидетельствующие о склонности ребенка к суициду. Опишите содержание работы с детьми и подростками, проявляющими склонность к суициду.

22. Раскройте содержание понятия «социализация агрессии». Назовите основные факторы, оказывающие влияние на социализацию агрессии. Опишите типы негативных отношений родителей к ребенку и их влияние на формирование агрессивного поведения.

23. Раскройте содержание понятий «человеческий фактор» и «личностный фактор». Опишите роль человеческого фактора в возникновении экстремальных ситуаций.

24. Дайте общую характеристику системы управления безопасностью производственного процесса. Выделите основные этапы процесса управления.

25. Перечислите основные факторы, предъявляющие повышенные требования к психике человека в условиях производственной деятельности. Назовите ведущие свойства психики, обеспечивающие успешность действий в экстремальных ситуациях.

26. Раскройте содержание процесса формирования готовности к действиям в экстремальной ситуации. Опишите психологические условия повышения безопасности в профессиональной сфере.

27. Назовите специальные умения, необходимые для эффективного решения задач в проблемных ситуациях. Оперативное и предвосхищающее мышление как необходимое условие надежности действий в аварийных условиях.

28. Дайте характеристику стиля руководства как средства повышения безопасности в производственной деятельности. Опишите основные этапы взаимодействия членов коллектива в процессе решения профессиональных задач.

29. Значение анализа ошибочных действий в предупреждении производственных аварий и катастроф. Последовательность проведения анализа.

30. Раскройте содержание понятия «психофизиологические опасные факторы». Приведите характеристику феноменов, оказывающих влияние на психофизиологические опасные факторы: одноканальности человека, психологической установки, доминантного состояния, выполненности действия.

31. Дайте характеристику работоспособности с позиций психологии труда. Перечислите основные компоненты, отражающие особенности субъекта деятельности. Определите значение работоспособности человека в совершении ошибочных действий.

32. Раскройте содержание понятия «профессиональная мотивация» и ее роль в обучении специалиста опасного профиля. Охарактеризуйте главные аспекты мотивации - уровень и направленность. Проведите сравнительный анализ индивидуального, типологического и топологического подходов к формированию профессиональной мотивации.

33. Перечислите и раскройте содержание основных принципов оказания помощи людям, перенесшим психологическую травму. Опишите функции службы экстренной психологической помощи.

34. Определите цель и задачи экстренной психологической помощи, опишите ее особенности. Дайте характеристику основных направлений психотерапии и психопрофилактики.

35. Особенности и содержание психотерапевтической работы с родственниками людей, пострадавших в чрезвычайной ситуации. Приведите рекомендации по оказанию психологической помощи сотрудникам спасательных служб и добровольцам.
36. Опишите технику оказания экстренной психологической помощи при признаках бреда и галлюцинаций.
37. Опишите технику оказания экстренной психологической помощи при признаках апатии.
38. Опишите технику оказания экстренной психологической помощи при признаках ступорозного состояния.
39. Опишите технику оказания экстренной психологической помощи при признаках двигательного возбуждения.
40. Опишите технику оказания экстренной психологической помощи при признаках страха.
41. Опишите технику оказания экстренной психологической помощи при признаках нервной дрожи.
42. Опишите технику оказания экстренной психологической помощи при плаче.
43. Опишите технику оказания экстренной психологической помощи при признаках истерического припадка.
44. Опишите особенности оказания психотерапевтической помощи взрослому и ребенку, пережившим ситуацию, связанные с угрозой для жизни.
45. Раскройте содержание понятия «механизм психологической защиты». Дайте характеристику таких механизмов защиты как отрицание и подавление желаний, приведите примеры их проявления.
46. Раскройте содержание понятия «механизм психологической защиты». Дайте характеристику таких механизмов защиты как вытеснение и формирование реакции, приведите примеры их проявления.
47. Раскройте содержание понятия «механизм психологической защиты». Дайте характеристику таких механизмов защиты как регрессия и инверсия, приведите примеры их проявления.
48. Раскройте содержание понятия «механизм психологической защиты». Дайте характеристику таких механизмов защиты как проекция и рационализация, приведите примеры их проявления.
49. Раскройте содержание понятия «механизм психологической защиты». Дайте характеристику таких механизмов защиты как компенсация и сублимация, приведите примеры их проявления.
50. Раскройте содержание понятий «психотерапия» и «психологическое воздействие». Опишите возможности использования психоанализа для лечения и реабилитации лиц, перенесших экстремальную ситуацию.
51. Раскройте содержание понятий «психотерапия» и «психологическое воздействие». Опишите возможности использования телесно-ориентированной терапии для лечения и реабилитации лиц, перенесших экстремальную ситуацию.
52. Раскройте содержание понятий «психотерапия» и «психологическое воздействие». Опишите возможности использования метода психодрамы для лечения и реабилитации лиц, перенесших экстремальную ситуацию.
53. Раскройте содержание понятий «психотерапия» и «психологическое воздействие». Опишите возможности использования эмоционально-образной терапии для лечения и реабилитации лиц, перенесших экстремальную ситуацию.
54. Раскройте содержание понятий «психотерапия» и «психологическое воздействие». Опишите возможности использования позитивной психотерапии для лечения и реабилитации лиц, перенесших экстремальную ситуацию.

55. Раскройте содержание понятий «психотерапия» и «психологическое воздействие». Опишите возможности использования психосинтеза для лечения и реабилитации лиц, перенесших экстремальную ситуацию.
56. Раскройте содержание понятий «психотерапия» и «психологическое воздействие». Опишите возможности использования суггестивной психотерапии для лечения и реабилитации лиц, перенесших экстремальную ситуацию.
57. Раскройте содержание понятия технику дыхательной саморегуляции.
58. Раскройте содержание понятия технику активной мышечной релаксации.
59. Раскройте содержание понятия технику суггестивной релаксации.
60. Раскройте содержание понятия технику самовнушения.
61. Раскройте содержание понятия технику активной нервно-психической релаксации.
62. Дайте характеристику творческих способностей и нравственных качеств личности как факторов, способствующих благополучному разрешению нестандартных ситуаций.
63. Опишите психофизиологические основы памяти. Назовите виды памяти. Раскройте значение памяти для безопасного поведения человека.
64. Опишите психофизиологические основы внимания. Назовите виды внимания. Раскройте значение внимания для безопасного поведения человека.
65. Опишите психофизиологические основы эмоций. Опишите способы регуляции эмоционального поведения.
66. Раскройте роль эмоций в стрессовых ситуациях. Опишите психотерапевтические методы коррекции эмоциональных состояний.
67. Опишите морфофизиологические основы мышления. Дайте сравнительную характеристику конкретного и абстрактного мышления. Определите значение мышления для прогнозирования безопасности.
68. Раскройте содержание понятия «адаптация». Охарактеризуйте общие закономерности адаптации организма человека к экстремальным ситуациям. Опишите местный, гуморальный и нервный механизмы регуляции функций.
69. Раскройте содержание понятия «функциональная система» и ее роль в процессе адаптации организма к условиям окружающей среды. Охарактеризуйте основные свойства функциональных систем: динамичность, саморегуляция, целостность, иерархия, многопараметричность, пластичность.
70. Раскройте содержание понятия «адаптация». Дайте сравнительную характеристику фенотипических и генотипических, активных и пассивных адаптаций. Приведите описание срочного и долговременного этапа адаптации.
71. Раскройте содержание понятия «общий адаптационный синдром» (ОАС). Опишите стадии развития ОАС и его биологическое значение для организма.
72. Опишите механизм развития стресса. Дайте общую характеристику стресс-лимитирующих систем организма.
73. Опишите психофизиологические основы ощущений. Раскройте общие психофизиологические закономерности ощущений: минимальный и максимальный пороги ощущений, диапазон чувствительности, адаптация явление контраста.
74. Опишите психофизиологические основы восприятий. Проведите сравнительный анализ синтетического, аналитического и аналитико-синтетического типов восприятия. Определите роль непреднамеренного и преднамеренного восприятия в обеспечении безопасности жизнедеятельности.
75. Опишите механизм управления стрессом. Раскройте содержание техники и основных методов саморегуляции при стрессовых реакциях.

### **8.5.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Процедура промежуточной аттестации в институте регулируется «Положением о зачетно-экзаменационной сессии в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14); «Положением о независимом мониторинге качества

образования студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о фонде оценочных средств дисциплины в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14).

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине имеет цель - оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

Итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов в рамках балльно-рейтинговой системы.

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют

устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **Основная литература**

1. Айзман, Н. И. Психологические основы безопасности человека : учеб. пособие / Н. И. Айзман. - Новосибирск : АРТА, 2011. - 272 с.
2. Безопасность жизнедеятельности : учебник / под ред. Е. И. Холостова, О. Г. Прохорова. - М. : Дашков и К, 2017. - 453 с. [Электронный ресурс, Университетская библиотека online, доступ с сайта : <http://www.biblioclub.ru>]
3. Гилева, Н. С. Психология девиантного поведения : учеб.-метод. пособие / Н. С. Гилева. Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 128 с. [Электронный ресурс, Университетская библиотека online, доступ с сайта : <http://www.biblioclub.ru>]
- Соломин, В. П. Психологическая безопасность : учеб. пособие / В. П. Соломин. - М. : Дрофа, 2011. - 364 с. [Электронный ресурс, Университетская библиотека online, доступ с сайта : <http://www.biblioclub.ru>]
4. Сухов, А. Н. Социальная психология : учеб. пособие / А. Н. Сухов, М. Г. Гераськина, А. М. Лафуткин. - М. : Юнити-Дана, 2015. - 615 с. [Электронный ресурс, Университетская библиотека online, доступ с сайта : <http://www.biblioclub.ru>]

### **Дополнительная литература**

1. Дмитриевский, В. А. Психологическая безопасность в учебных заведениях : книга для учителя / В. А. Дмитриевский. — М. : Педагогическое общество России, 2002. - 212 с,
2. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды: развитие личности : учеб. пособие / И. А. Баева, Е. Н. Волкова, Е. Б. Лактионова. - М. : Нестор-история, 2011, - 272 с.
3. Михайлов, Л. А. Психологическая безопасность : учебник / Л. А. Михайлов, В. П. Соломин, Т. В. Маликова. - М. : Дрофа, 2008. - 248 с.

## **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://novtex.ru/bjd/> - Научно-практический и учебно-методический журнал «Безопасность жизнедеятельности»
2. <http://bzhde.ru/> - Энциклопедия безопасности жизнедеятельности
3. <http://0bj.ru/> - Сайт Безопасность жизнедеятельности
4. <http://мирбжд.рф/> - Ресурсы для изучения курсов «Основы безопасности жизнедеятельности».

## **11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)**

При освоении материала дисциплины необходимо:

— спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;

- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.
- Сценарий изучения курса:
- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.
- Алгоритм работы над каждой темой:
- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.
- Рекомендации по работе с литературой:
- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

## **12. Перечень информационных технологий**

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

### **12.1 Перечень программного обеспечения (обновление производится по мере появления новых версий программы)**

- Microsoft Windows 7 Pro
- Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010
- Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.

### **12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)**

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» ( <http://www.consultant.ru>)

### **12.3 Перечень современных профессиональных баз данных**

Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)

1. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры

Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)

2. Электронная библиотечная система Znanium.com( <http://znanium.com/>)

4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

### **13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ).**

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

#### Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, коврик, проектор, интерактивный экран, лазерная указка), доска маркерная.

#### Учебно-наглядные пособия:

Презентации, плакаты.

#### Лицензионное программное обеспечение:

– Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.

– Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.

– 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

#### Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (УМК трибуна, проектор, интерактивный экран, компьютер, документ-камера, гарнитура, лазерная указка), доска маркерная.

#### Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

#### Лицензионное программное обеспечение:

– Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.

– Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.