

**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): Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям

Уровень ОПОП: Бакалавриат

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

Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: Очная

Разработчик:

Дугина В. В., канд. пед. наук, доцент

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 у студентов соответствующих общекультурных и профессиональных компетенций, обеспечивающих готовность выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности, формирование у студентов знаний о важнейших законах, закономерностях и принципах создания, функционирования и развития физиологических и психических процессов и личности, ознакомление студентов с особенностями адаптации в экстремальных и чрезвычайных ситуациях

Задачи дисциплины:

- формирование научных представлений о предмете и объекте экстремальных и критических ситуаций;
- построение типологии экстремальных и критических ситуаций;
- различение субъективных и объективных факторов опасности;
- обоснование необходимости организации системы активной профилактики экстремальных и критических ситуаций.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.20.2 «Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 5 курсе, в 9 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знания по таким базовым дисциплинам как: Безопасность жизнедеятельности, Психология. Основным дисциплинам: Социальная безопасность, Безопасный отдых и туризм

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.20.2 «Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям» предшествует освоение дисциплин (практик):

- Б1.Б.4 Безопасность жизнедеятельности;
- Б1.Б.8 Психология;
- Б1.В.ОД.4 Социология безопасности;
- Б1.В.ОД.5 Безопасность на дороге и в общественном транспорте;
- Б1.В.ОД.6 Туризм;
- Б1.В.ОД.7 Безопасный отдых и туризм;
- Б1.В.ОД.9 Психологические основы безопасности;
- Б1.В.ОД.22 Пожарная безопасность;
- Б1.В.ДВ.7.2 Безопасность городской среды обитания;
- Б1.В.ДВ.4.1 Медико-биологические особенности воздействия на организм человека негативных факторов среды;

Б1.Б.10 Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.20.2 «Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- Б1.В.ОД.17 Экология и безопасность жизнедеятельности;
- Б1.В.ДВ.22.1 Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях;
- Б1.В.ДВ.26.2 Воспитание культуры безопасности у молодежи;
- Б1.В.ДВ.20.1 Особенности формирования личности безопасного типа поведения у школьников.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;

Подготовлено в системе 1С:Университет (000015982)

- 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 сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-2. способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	
ОПК-2 способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	знать: - механизмы, уровни адаптации, значение адаптации для человека; - анатомо-физиологические основы и значения адаптации; уметь: - вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях; владеть: - сформированностью пониманием психологических проблем поведения личности и группы в экстремальных ситуациях.

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

ПК-4. способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов	
педагогическая деятельность	
ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов	знать: - как влияют на человека экстремальные факторы среды; - психофизиологическую, психологическую и социально-психологическую адаптации; уметь: - объективно оценивать состояния в экстремальных ситуациях; владеть: - организовывать и осуществлять контроль за поведением в экстремальных ситуациях.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Девятый семестр
--------------------	-------------	-----------------

Контактная работа (всего)	38	38
Практические	38	38
Самостоятельная работа (всего)	34	34
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Физиологические особенности адаптации к ЭС:

Понятие адаптация, механизмы адаптации (анатомо-физиологические основы и значения адаптации, биологическая адаптация человека), уровни адаптации: субклеточный (усиление синтеза нуклеиновых кислот и белков, активация митохондриального аппарата клетки, как энергетической станции клетки); клеточный; тканевой; отдельного органа; отдельной системы органов; целостного организма; групповой, популяционный, видовой. биоценотический. экосферный, ситуации относящиеся к экстремальным факторам среды, виды экстремальных факторов среды, значение адаптации для человека (температура окружающей среды, невесомость, условия высокогорья, радиация),• экстремальные факторы труда, общий адаптационный синдром, адаптация к условиям профессиональной деятельности, факторы, определяющие особенности, динамику и успешность адаптации

Модуль 2. Психологические особенности адаптации к ЭС:

Адаптация учащихся к экстремальным ситуациям в природе , адаптация учащихся к экстремальным ситуациям в курсе «Основы безопасности жизнедеятельности», психологические уровни адаптации, положительные реакции, отрицательные реакции, агрессия, регрессия, фиксация, отказ негативизм, репрессия. Стили преодоления стрессовой ситуации. Социально-психологическая адаптация. Индивидуально-психологические особенности, обуславливающие уровень адаптивности.

5.2. Содержание дисциплины: Практические (38 ч.)

Модуль 1. Физиологические особенности адаптации к ЭС (18 ч.)

Тема 1. Вводное практическое занятие. Цель и задачи курса (2 ч.)

Объективно возникающие на современном этапе вопросы безопасности касаются всех образовательных областей. Различные определения культуры безопасности жизнедеятельности. Формирования специальных знаний, умений, навыков, умелых действий и адекватного поведения в широком спектре современных угроз и рисков, необходимых личностных качеств. Неумение адекватно действовать в жизнеопасных (экстремальных) ситуациях

Тема 2. Анатомо-физиологические основы и значение адаптации к ЭС человека (2 ч.)

Изменчивость и приспособляемость как основные свойства организма. Организм, адаптация, физиология. Некоторые свойства действующих факторов среды и особенности ответных реакций организма.

Тема 3. Адаптация к условиям профессиональной деятельности (2 ч.)

Экстремальные факторы труда.

Общий адаптационный синдром.

Тема 4. Адаптация к условиям профессиональной деятельности (2 ч.)

Уровни адаптации. Адаптация к условиям профессиональной деятельности.

Факторы, определяющие особенности, динамику и успешность адаптации.

Тема 5. Факторы, определяющие особенности, динамику и успешность адаптации (2 ч.)

Процессы адаптации, факторы, которые определяют динамику и результат адаптации. Внешние и внутренние факторы. Трудовая ситуация, социальная среда. Внутренние, или личностные, факторы адаптивности, индивидуально-психологические особенности

субъекта адаптации, характер динамики адаптационного процесса. Исходное функциональное состояние человека, возраст, темперамент и характер, способности, особенности познавательной деятельности, профессиональный и образовательный уровень. Многочисленные теории и типологии личности. Индивидуально-психологические особенности, обуславливающие уровень адаптивности.

Тема 6. уровни адаптации (2 ч.)

Уровни:

- клеточный;
- тканевой;
- отдельного органа;
- отдельной системы органов;
- целостного организма;

Тема 7. уровни адаптации (2 ч.)

Уровни:

- групповой;
- популяционный;
- видовой;
- биоценотический;
- экосферный.

Тема 8. Письменная работа по 1 модулю (2 ч.)

Письменная контрольная работа выполняется по пройденному материалу. 1 модуля

Тема 9. Защита Рефератов (2 ч.)

Рефераты защищаются студентами по выбранной индивидуальной теме предложенной тематики.

Модуль 2. Психологические особенности адаптации к ЭС (20 ч.)

Тема 10. Адаптация учащихся к ЭС (2 ч.)

Адаптация учащихся к экстремальным ситуациям

Понятие экстремальной ситуации. Особенности переживания детьми стрессовых ситуаций. Овладение и переживания как способы психофизической адаптации к экстремальным условиям.

Тема 11. Психофизиологические детерминанты адаптации человека к экстремальным условиям деятельности (2 ч.)

Экстремальные факторы труда. Общий адаптационный синдром. Уровни адаптации. Адаптация к условиям профессиональной деятельности. Стили преодоления стрессовой ситуации. Социально-психологическая адаптация.

Тема 12. Стили преодоления стрессовой ситуации (2 ч.)

Положительная реинтерпретация и рост. Активное преодоление. Планирование. Поиск эмоциональной/ социальной поддержки. Поиск инструментально социальной поддержки. Религия. Подавление конкурирующей активности. Принятие: принятие того факта, что стрессогенное событие имело место. Психический (ментальный уход). Фокус на разрядке эмоций. Поведенческий уход. Отрицание. Стратегия сдерживания. Употребление алкоголя/наркотиков. Юмор.

Тема 13. Социально-психологическая адаптация (2 ч.)

Возможности выполнять определенные биосоциальные функции (адекватное восприятие окружающей действительности и собственного организма;

- адекватная система отношений и общения с окружающими;
- способность к труду, обучению, к организации досуга и отдыха;
- способность самообслуживанию и взаимообслуживанию в семье и коллективе;
- изменчивость (адаптивность) поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других).

Тема 14. Адаптация учащихся к ЭС (2 ч.)

Адаптация учащихся к экстремальным ситуациям в природе

Подготовлено в системе 1С:Университет (000015982)

Адаптация учащихся к экстремальным ситуациям в курсе «Основы Безопасности Жизнедеятельности». Формирование поведения при вынужденном автономном существовании в природной среде. Проблемы автономного выживания человека в природе.

Тема 15. Методика определения локуса контроля (Дж. Роттер) (2 ч.)

Автор методики: Роттер Дж.

Цель: Предназначен для выявления локуса контроля личности

Вам будет представлен ряд утверждений. Ваша задача - согласиться с ними или отвергнуть. Если вы согласны, т.е. "да", - ставите цифру "2", если не согласны, т.е. "нет", - ставите цифру "0". Если для вас невозможно выбрать ни "да", ни "нет", - ставьте цифру "1". Избегайте ответов "не уверен". Работайте последовательно.

Тема 16. Методика шкала Спилберга (2 ч.)

Тест Спилбергера-Ханина – это единственная методика, которая позволяет дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство и как состояние, связанное с текущей ситуацией.

Шкала ситуативной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Тема 17. Шкала личной тревожности (2 ч.)

Шкала личной тревожности

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Тема 18. Письменная работа по 2 модулю (2 ч.)

Письменная контрольная работа выполняется по пройденному материалу 2 модуля

Тема 19. Защита Рефератов (2 ч.)

Рефераты защищаются по выбранной индивидуально предложенной тематике

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Девятый семестр (68 ч.)

Модуль 1. Физиологические особенности адаптации к ЭС (34 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

В тетрадях необходимо наличие лекций по всем темам программного материала

Вид СРС: Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Написание рефератов осуществляется строго по выбранной теме. Краткое изложение темы реферата на защите.

Модуль 2. Психологические особенности адаптации к ЭС (34 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

В тетрадях необходимо наличие всех тем программного материала дисциплины

Вид СРС: Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Написание и защита рефератов необходима строго по заданной теме.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

[Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования
------------------	--------------------

	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОПК-2	5 курс, Девятый семестр	Зачет	Модуль 1: Физиологические особенности адаптации к ЭС.
ПК-4	5 курс, Девятый семестр	Зачет	Модуль 2: Психологические особенности адаптации к ЭС.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

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, 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 специальных медицинских групп, 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-4 формируется в процессе изучения дисциплин:

Безопасность городской среды обитания, Биомеханика двигательных действий, Гражданская оборона, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях, Медико-биологические особенности воздействия на организм человека негативных факторов среды, Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальных медицинских групп, Обеспечение безопасности образовательной организации, Педагогическая практика, Подготовка и защита выпускной квалификационной работы, Подготовка и сдача государственного экзамена, Пожарная безопасность,, Современные средства оценивания результатов обучения, Современные технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях, Современные технологии обучения основам безопасности жизнедеятельности, Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности, Теория и методика физической культуры, Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям, Экология и безопасность жизнедеятельности.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

– знает и понимает теоретическое и практическое содержание дисциплины по выбору "Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным

ситуациям"; в достаточной степени сформированы умения применять свои знания на практике; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

– знает и понимает теоретическое и практическое содержание дисциплины по выбору Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; умеет определять проблемы в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

– понимает теоретическое и практическое содержание дисциплины по выбору Физиологические и психологические особенности адаптации к ЭС; знаком с основными терминами данной дисциплины, сущностью, характеристиками изучаемых тем; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

– имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала дисциплины по выбору, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен приступить к профессиональной деятельности по окончании дисциплины по выбору без дополнительных занятий.

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)	не зачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает: механизмы, уровни адаптации, влияние адаптации на организм человека. анатомо-физиологические основы и значение адаптации, стили преодоления стрессовой ситуации. Умеет вести информационно- разъяснительную работу с пострадавшим; Владеет сформированностью понимания психологических проблем поведения личности.
Не зачтено	Студент затрудняется ответить на контрольные вопросы дисциплины по выбору Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Физиологические особенности адаптации к ЭС

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

1. Дайте характеристику катастрофам, экстремальным ситуациям, чрезвычайная ситуация, кризис: определение, классификация, соотношение понятий.

2. Обоснуйте психофизиологию стресса, или как работает организм при возникновении стрессовой ситуации.

3. Укажите психофизиологические детерминанты адаптации человека к экстремальным условиям деятельности.

4. Объясните особенности экстремального фактора труда и адаптации к условиям профессиональной деятельности

Подготовлено в системе 1С:Университет (000015982)

5. Дайте определение понятию Адаптация, каковы механизмы адаптации

6. Укажите уровни адаптации и дайте у характеристику им

Модуль 2: Психологические особенности адаптации к ЭС

ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов

1. Охарактеризуйте адаптацию учащихся к экстремальным ситуациям

2. Дайте характеристику социально-психологической адаптации

3. Охарактеризуйте стили преодоления стрессовой ситуации

4. Сформируйте понимание психологической проблемы личности и группы в экстремальной ситуации

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Девятый семестр (Зачет, ОПК-2, ПК-4)

1. Укажите уровни адаптации и дайте им характеристику.

2. Опишите какова психофизиология стресса, или как работает организм при возникновении стрессовой ситуации.

3. Назовите факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса.

4. Перечислите и дайте характеристику видам (уровни) реакций человека на стресс.

5. Дайте характеристику влияния индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса.

6. Каким образом влияет стресс на жизнь человека.

7. Укажите организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях.

8. Обоснуйте психофизическую адаптацию к экстремальным условиям как психологической проблеме.

9. Охарактеризуйте понятия "овладение" и "переживания" как способы психофизической адаптации к экстремальным условиям.

10. Опишите какова модель адаптации к экстремальным ситуациям.

11. Опишите каковы психофизиологические детерминанты адаптации человека к экстремальным условиям деятельности.

12. Дайте характеристику социально-психологической адаптации.

13. Назовите, каким образом осуществляется адаптация к условиям профессиональной деятельности.

14. Охарактеризуйте проблемы автономного выживания человека в природе.

15. Обоснуйте формирование поведения при вынужденном автономном существовании в природной среде.

16. Укажите особенности переживания детьми стрессовых ситуаций.

17. Назовите психологические аспекты терроризма.

18. Обоснуйте адаптацию организма к экстремальным факторам среды.

19. Дайте характеристику физиологической адаптации как процесса достижения устойчивости уровня активности механизмов управления функциональных систем.

20. Назовите физиологические механизмы адаптации спортсменов к экстремальным воздействиям.

21. Охарактеризуйте экстремальные ситуации и психогенные факторы военно-профессиональной деятельности.

22. Назовите экстремальные условия в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

23. Укажите уровни адаптации и дайте им характеристику.

24. Дайте характеристику катастрофам, экстремальным ситуациям, чрезвычайная ситуация, кризис: определение, классификация, соотношение понятий.

25. Охарактеризуйте стили преодоления стрессовой ситуации.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений,

Подготовлено в системе 1С:Университет (000015982)

навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами заданий, написание рефератов и письменных работ.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Письменная контрольная работа

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.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Плошкин, В.В. Безопасность жизнедеятельности / В.В. Плошкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – Ч. 2. – 404 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271483>
2. Хван, Т.А. Безопасность жизнедеятельности / Т.А. Хван, П.А. Хван. – 11-е изд. – Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014 – 448 с. : ил., табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271593>

Дополнительная литература

1. Казин, Э.М. Теоретические и прикладные аспекты проблемы адаптации человека : учебное пособие / Э.М. Казин ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2010. – 118 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278418>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-0998-6. – Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://0bj.ru/> - Сайт Безопасность жизнедеятельности
2. <http://novtex.ru/bjd/> - Научно-практический и учебно-методический журнал «Безопасность жизнедеятельности»
3. <http://www.1st-aid.ru/> - Правила оказания первой медицинской помощи
4. <http://dsad172.ru/zdorovyie-deti-zdorovaya-strana/konkursnyie-materialyi> - Предметно-пространственная здоровьесберегающая среда

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;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;
- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и

Подготовлено в системе 1С:Университет (000015982)

готовность к сдаче зачета/экзамена, выполнив задания и ответив самостоятельно на примерные вопросы для промежуточной аттестации.

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 понятия и категории по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к промежуточной аттестации;

- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на аудиторном занятии;

- повторите определения терминов, относящихся к теме;

- продумайте примеры и иллюстрации к обсуждению вопросов по изучаемой теме;

- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;

- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторным занятиям.

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, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к промежуточной аттестации;

- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы;

- проработайте содержание источника, сформулируйте собственную точку зрения на проблему с опорой на полученную информацию.

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)

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. SunRayBookOffice.WEB
4. 1С: Университет ПРОФ
5. ПО «Mirapolis Corporate University»
6. СДО MOODLE
7. BigBlueButton

12.2 Перечень информационно-справочных систем(обновление выполняется еженедельно)

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

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства
- Подготовлено в системе 1С:Университет (000015982)

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

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

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения (№108).

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, документ-камера, гарнитура, проектор, интерактивный экран, лазерная указка);

Войсковой прибор химической разведки ВПХР, ГДЗК-У, дозиметр Радэкс, жилет утяжелитель, ИПП-11, индикатор радиоактивный эколог, комплексный тренажер Максим, костюм защитный общевойсковой, лабораторная установка звукоизоляции и звукопоглощения; лабораторная установка Методы очистки воды; лабораторная установка Эффективность и качество освещения; манекен-тренажер Junior; манекен для СРЛ Бэби Энн; носилки плащевые; общевойсковой комплект ИД-1, робот-тренажер Илюша, сумка санинструктора, трен-манекен имитатор повреждений, тренажер учебный для в/в инъекций, щит пожарный (закрытый), аптечка индивидуальная АИ-2, защитный капюшон "Феникс", индивидуальный измеритель поглощения дозы ИД-11, индивидуальный переверточный пакет ИПП-11, костюм защитный Л-1, шина транспортная универсальная взрослая; доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, плакаты.

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Office Professional Plus 2010

Microsoft Windows 7 Pro

1С: Университет ПРОФ

Оснащение аудиторий

1. Проектор Casio - 1 шт.

2. АРМ-1 - 1 шт.

3. АРМ-24 в составе - 1 шт.

4. АРМ-1 в составе: системный блок, сетевой фильтр, клавиатура, мышь, колонки - 8 шт.

Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева
Карточка дисциплины БРС

Дисциплина: Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям
Учебные годы изучения дисциплины: 2021 - 2022;
Общее количество часов дисциплины: 72
Преподаватель (-и): Доцент Дугина Валентина Васильевна;
 Кафедра Теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Выпускающая кафедра:
 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки);
Группа (-ы): КДБ-116 **Курсы обуч.:** 5; **Форма обучения:** Очная

Объем курса : **Число модулей дисциплины - 2**

Вид нагрузки, контроля	Количество часов
Девятый семестр	
Зачет	
Практические	38,00
Самостоятельная работа	34,00

Модули дисциплины

Период контроля				
Номер модуля	Наименование модуля	Вес.коэф. модуля	Дата начала	Дата итоговой аттестации
	Вид нагрузки, контроля	Объем в академ. часах		
Девятый семестр				
Модуль 1	Физиологические особенности адаптации к ЭС	0,5	01.09.2021	30.10.2021
	Практические	18		

	Самостоятельная работа	17		
Модуль 2	Психологические особенности адаптации к ЭС	0,5	01.11.2021	27.12.2021
	Зачет			
	Практические	20		
	Самостоятельная работа	17		

Факторы качества дисциплины

Период контроля						
Номер модуля	Наименование фактора качества	Вес.коэф. фактора	Кол.занятий (контр. мер.)	Макс. балл занятия	Макс. балл фактора	Примечание
Девятый семестр						
Модуль 1	Посещение занятий	0,1	9	1	9	Вес.коэф. Отработки и Посещения зан-й равны.
	Отработка занятий		9	1	9	
	Контрольная аттестация	0,4	1	5	5	
	Индивидуальное задание	0,5	1	5	5	
Модуль 2	Посещение занятий	0,1	10	1	10	
	Отработка занятий		10	1	10	Вес.коэф. Отработки и Посещения зан-й равны.
	Контрольная аттестация	0,4	1	5	5	
	Индивидуальное задание	0,5	1	5	5	