

**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**

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

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 № 10 от  
19.04.2019 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 К.М.06.ДВ.03.2 «Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 5 курсе, в 9 семестре.

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

Изучению дисциплины К.М.06.ДВ.03.2 «Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям» предшествует освоение дисциплин (практик):

К.М.1 Психология;

К.М.3 Безопасность жизнедеятельности;

К.М.17 Чрезвычайные ситуации природного характера и защита от них;

К.М.19 Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них;

К.М.21 Безопасный отдых и туризм;

К.М.23 Психологические основы безопасности;

К.М.1 Возрастная анатомия, физиология и гигиена.

Освоение дисциплины К.М.06.ДВ.03.2 «Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.16 Социология безопасности жизнедеятельности;

К.М.06.ДВ.04.3 Формирование готовности населения к действиям в экстремальных ситуациях;

К.М.06.ДВ.04.1 Современные технологии обучения основам безопасности жизнедеятельности.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям», включает: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Компетенция в соответствии ФГОС ВО |                            |
|------------------------------------|----------------------------|
| Индикаторы достижения              | Образовательные результаты |

| компетенций                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-8. Способностью создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| УК-8.1 Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих                                             | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- факторы риска, способы обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих.</li> </ul>                                                                                                            |
| УК-8.2 Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.                         | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формировать культуру безопасного и ответственного поведения;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формировать культуру безопасного и ответственного поведения;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами защиты в чрезвычайных ситуациях, формированием культуры безопасного и ответственного поведения.</li> </ul> |

**ПК-11. Способностью использовать теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) и в области образования.**

|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-11.1 Использует теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) и в области образования. | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- как используются теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) и в области образования;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) и в области образования;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретическими и практическими знания для постановки и решения исследовательских задач в предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) и в области образования.</li> </ul> |
| ПК-11.2 Проектирует и решает исследовательские задачи в предметной области в соответствии с профилем и уровнем обучения и в области образования.                                                     | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы решения исследовательских задач в предметной области в соответствии с профилем и уровнем обучения и в области образования;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решать исследовательские задачи в предметной области в соответствии с профилем и уровнем обучения и в области образования;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |                                                                                                                                                                                                          |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами решения исследовательских задач в предметной области в соответствии с профилем и уровнем обучения и в области образования.</li> </ul> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

| Вид учебной работы                         | Всего часов | Девятый семестр |
|--------------------------------------------|-------------|-----------------|
| <b>Контактная работа (всего)</b>           | <b>24</b>   | <b>24</b>       |
| Лекции                                     | 12          | 12              |
| Практические                               | 12          | 12              |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>      | <b>120</b>  | <b>120</b>      |
| <b>Виды промежуточной аттестации</b>       |             |                 |
| Зачет                                      |             | +               |
| <b>Общая трудоемкость часы</b>             | <b>144</b>  | <b>144</b>      |
| <b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b> | <b>4</b>    | <b>4</b>        |

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание разделов дисциплины

###### Раздел 1. Физиологические особенности адаптации к ЭС:

Определение изменчивости и приспособляемости как основных свойств организма. Рассмотрение свойств действующих факторов среды и особенностей ответных реакций организма. Построение теоретических основ адаптации и различные теории ученых физиологии. Изменчивость и приспособляемость как основные свойства организма. Некоторые свойства действующих факторов среды и особенности ответных реакций организма.

###### Раздел 2. Психологические особенности адаптации к ЭС:

Процессы адаптации. Факторы адаптивности личности. Личностные факторы адаптивности, индивидуально-психологические особенности субъекта адаптации, динамика адаптационного процесса. Исходное функциональное состояние человека, возраст, темперамент и характер, способности, особенности познавательной деятельности, профессиональный и образовательный уровень. Многочисленные теории и типологии личности. Адаптация учащихся к экстремальным ситуациям в природе. Понятие экстремальной ситуации. Адаптация учащихся к экстремальным ситуациям в курсе «Основы Безопасности жизнедеятельности. Экстремальные факторы труда. Общий адаптационный синдром. Уровни адаптации. Адаптация к условиям профессиональной деятельности. Стили преодоления стрессовой ситуации. Социально-психологическая адаптация. Возможности выполнять определенные биосоциальные функции (адекватное восприятие окружающей действительности и собственного организма; адекватная система отношений и общения с окружающими; способность труду, обучению, к организации досуга и отдыха; способность самообслуживанию и взаимообслуживанию в семье и коллективе; изменчивость (адаптивность) поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других).

##### 5.2. Содержание дисциплины: Лекции (12 ч.)

###### Раздел 1. Физиологические особенности адаптации к ЭС (4 ч.)

###### Тема 1. Цель и задачи курса (2 ч.)

Объективно возникающие на современном этапе вопросы безопасности 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.

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

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019528)

Определение изменчивости и приспособляемости как основных свойств организма. Рассмотрение свойств действующих факторов среды и особенностей ответных реакций организма. Построение теоретических основ адаптации и различные теории ученых физиологии. Изменчивость и приспособляемость как основные свойства организма. Некоторые свойства действующих факторов среды и особенности ответных реакций организма.

## **Раздел 2. Психологические особенности адаптации к ЭС (8 ч.)**

Тема 3. Факторы, определяющие особенности, динамику и успешность адаптации (2 ч.)

Процессы адаптации. Факторы адаптивности личности. Личностные факторы адаптивности, индивидуально-психологические особенности субъекта адаптации, динамика адаптационного процесса.

Тема 4. Исходное функциональное состояние человека (2 ч.)

Исходное функциональное состояние человека, возраст, темперамент и характер, способности, особенности познавательной деятельности, профессиональный и образовательный уровень. Многочисленные теории и типологии личности.

Тема 5. Адаптация учащихся к ЭС (2 ч.)

Адаптация учащихся к экстремальным ситуациям в природе. Понятие экстремальной ситуации. Адаптация учащихся к экстремальным ситуациям в курсе «Основы Безопасности жизнедеятельности».

Тема 6. 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.

## **5.3. Содержание дисциплины: Практические (12 ч.)**

### **Раздел 1. Физиологические особенности адаптации к ЭС (4 ч.)**

Тема 1. Стили преодоления стрессовой ситуации (2 ч.)

Положительная реинтерпретация и рост. Активное преодоление. Планирование. Поиск эмоциональной социальной поддержки. Поиск инструментально социальной поддержки. Религия.

Тема 2. Подавление конкурирующей активности (2 ч.)

Подавление конкурирующей активности. Принятие: принятие того акта, что стрессогенное событие имело место. Психический (ментальный уход). Фокус на разрядке эмоций. Поведенческий уход. Отрицание. Стратегия сдерживания. Употребление алкоголя/наркотиков. Юмор.

### **Раздел 2. Психологические особенности адаптации к ЭС (8 ч.)**

Тема 3. 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 к самообслуживанию и взаимобслуживанию в семье и коллективе; изменчивость (адаптивность) поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других).

Тема 4. Методика определения локуса контроля (Дж. Роттер) (2 ч.)

Предназначена для выявления локуса контроля личности

Описание методики.

Проведение методики.

Выводы.

Рекомендации.

Тема 5. Методика шкалы Спилберга (2 ч.)

Предназначена для дифференцированного измерения тревожности и как личностного свойства и как состояния, связанное с текущей ситуацией. Описание методики.

Проведение методики.

Выводы.

Рекомендации.

Тема 6. Письменная работа (2 ч.)

Письменная работа выполняется по пройденному материалу.

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (разделу)**

### **6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

**Девятый семестр (240 ч.)**

#### **Раздел 1. Физиологические особенности адаптации к ЭС (120 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 по выбранной теме. Краткое изложение темы реферата на защите.

#### **Раздел 2. Психологические особенности адаптации к ЭС (120 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 по заданной теме.

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

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

## **8. Оценочные средства**

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

| № п/п | Оценочные средства                               | Компетенции, этапы их формирования |
|-------|--------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1.    | Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности | УК-8                               |
| 2.    | Предметно-методический модуль                    | УК-11                              |
| 3.    | Учебно-исследовательский модуль                  | УК-11                              |

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

| Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции                                                                                                                                                |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 (не зачтено) ниже порогового                                                                                                                                                                                   | 3 (зачтено) пороговый                                                                                                                                   | 4 (зачтено) базовый                                                                                                                                      | 5 (зачтено) повышенный                                                                                                                                                             |
| ПК-11 Способностью использовать теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) и в области образования |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |
| ПК-11.1 Использует теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) и в области образования.             |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |
| Не способен использовать теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в предметной области (в соответствии с                                                             | В целом успешно, но бессистемно использует теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в предметной области (в | В целом успешно, но с отдельными недочетами использует теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в предметной | Способен в полном объеме использует теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в предметной области (в соответствии с профилем и уровнем |

|                                                       |                                                                      |                                                                                 |                                    |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| профилем и уровнем обучения) и в области образования. | соответствии с профилем и уровнем обучения) и в области образования. | области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) и в области образования. | обучения) и в области образования. |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|

ПК-11.2 Проектирует и решает исследовательские задачи в предметной области в соответствии с профилем и уровнем обучения и в области образования.

|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Не способен проектировать и решать исследовательские задачи в предметной области в соответствии с профилем и уровнем обучения и в области образования. | В целом успешно, но бессистемно проектирует и решает исследовательские задачи в предметной области в соответствии с профилем и уровнем обучения и в области образования. | В целом успешно, но с отдельными недочетами проектирует и решает исследовательские задачи в предметной области в соответствии с профилем и уровнем обучения и в области образования. | Способен в полном объеме проектировать и решать исследовательские задачи в предметной области в соответствии с профилем и уровнем обучения и в области образования. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

УК-8 Способностью создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

УК-8.1 Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих

|                                                                                                          |                                                                                                                           |                                                                                                                                       |                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Не способен оценивать факторы риска, не умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих | В целом успешно, но бессистемно оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих | В целом успешно, но с отдельными недочетами оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих | Способен в полном объеме оценивать факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

УК-8.2 Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.

|                                                                                                                                |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Не способен использовать методы защиты в чрезвычайных ситуациях, не формирует культуру безопасного и ответственного поведения. | В целом успешно, но бессистемно использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения. | В целом успешно, но с отдельными недочетами использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения. | Способен в полном объеме использовать методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                          |                                               |                         |
|--------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|
| Уровень сформированности | Шкала оценивания для промежуточной аттестации | Шкала оценивания по БРС |
|--------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|

| компетенции     | Экзамен<br>(дифференцированный<br>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%  |

### 8.3. Вопросы промежуточной аттестации

#### Девятый семестр (Зачет, ПК-11.1, ПК-11.2, УК-8.1, УК-8.2)

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019528)



занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

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

Собеседование (устный ответ) на зачете.

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

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.

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

### **Основная литература**

1. Гуревич, П. С. Психология чрезвычайных ситуаций : учебное пособие / П. С. Гуревич. – Москва : Юнити, 2015. – 495 с. – (Актуальная психология). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118127>

2. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И. В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. – 262 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913>

3. Хасанова, Г.Б. Психофизиология профессиональной деятельности : учебное пособие : [16+] / Г.Б. Хасанова ; Министерство образования и науки России, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Казанский национальный исследовательский технологический университет». – Казань : Казанский научно-исследовательский технологический университет, 2017. – 168 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500950>

### **Дополнительная литература**

1. Белашева, И. В. Технологии формирования модели безопасного поведения : учебное пособие / И. В. Белашева, Д. А. Ершова, М. Л. Есаян ; Министерство образования и науки РФ,

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. – 165 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=466801>

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>

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

1. <http://khomich.narod.ru/DEVIANTNOE-POVEDEIE/Deviavtnoe-posobie.htm> - Психология девиантного поведения

2. <http://www.sisp.nkras.ru> - Журнал "Современные исследования социальных проблем"

3. <http://0bj.ru/> - Сайт "Безопасность 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;
- регулярно выполняйте задания для самостоятельной работы, своевременно отчитывайтесь преподавателю об их выполнении;
- изучив весь материал, проверьте свой уровень усвоения содержания дисциплины и 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. SunRav BookOffice.WEB
4. 1С: Университет ПРОФ
5. ПО «Mirapolis Corporate University»
6. СДО MOODLE
7. BigBlueButton

#### **12.2 Перечень информационных 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 культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

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

Учебная аудитория для проведения учебных занятий (№108).

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

Кабинет безопасности жизнедеятельности.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

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.

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Office Professional Plus 2010

Microsoft Windows 7 Pro

1С: Университет ПРОФ

Оснащение аудиторий

1. АРМ-19 (в составе: системный блок, сетевой фильтр, клавиатура, мышь, колонки) - 12 шт.

2. Интерактивная доска - 1 шт.

3. Проектор EPSON - 1 шт.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019528)

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

**Дисциплина:** **Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям**  
**Учебные годы изучения дисциплины:** **2023 - 2024;**  
**Общее количество часов дисциплины:** 144  
**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-119 **Курсы обуч.:** 5; **Форма обучения:** Очная

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

| Вид нагрузки, контроля | Количество часов |
|------------------------|------------------|
| Девятый семестр        |                  |
| Зачет                  |                  |
| Лекции                 | 12,00            |
| Практические           | 12,00            |
| Самостоятельная работа | 120,00           |

**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                   | 01.09.2023  | 14.11.2023               |
|                 | Лекции                                     | 4                     |             |                          |
|                 | Практические                               | 4                     |             |                          |
|                 | Самостоятельная работа                     | 60                    |             |                          |
| Модуль 2        | Психологические особенности адаптации к ЭС | 0,5                   | 15.11.2023  | 28.12.2023               |
|                 | Зачет                                      |                       |             |                          |
|                 | Лекции                                     | 8                     |             |                          |
|                 | Практические                               | 8                     |             |                          |
|                 | Самостоятельная работа                     | 60                    |             |                          |

**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 |                               |                    |                            |                    |                    |                                                 |
| <b>Модуль 1</b> | Посещение занятий             | 0,1                | 4                          | 1                  | 4                  | Вес. коэф. Отработк и и Посещен ия зан-й равны. |
|                 | Отработка занятий             |                    | 4                          | 1                  | 4                  |                                                 |
|                 |                               |                    |                            |                    |                    |                                                 |
|                 | Контрольная аттестация        | 0,5                | 1                          | 5                  | 5                  |                                                 |
|                 | Индивидуальное задание        | 0,4                | 1                          | 5                  | 5                  |                                                 |
| <b>Модуль 2</b> | Посещение занятий             | 0,1                | 8                          | 1                  | 8                  | Вес. коэф. Отработк                             |
|                 | Отработка занятий             |                    | 8                          | 1                  | 8                  |                                                 |

Подготовлено в системе 1С:Университет (000019528)

|  |                        |     |   |   |   |                                      |
|--|------------------------|-----|---|---|---|--------------------------------------|
|  |                        |     |   |   |   | и и<br>Посещен<br>ия зан-й<br>равны. |
|  | Контрольная аттестация | 0,5 | 1 | 5 | 5 |                                      |
|  | Индивидуальное задание | 0,4 | 1 | 5 | 5 |                                      |