

**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

Разработчик:

Тарасова С. В., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры теории и
методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности,
протокол № 7 от 18.02.2021 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности,
протокол № 1 от 30.08.2021 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

1. Цель и задачи 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.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.06.23 «Психологические основы безопасности» изучается в составе модуля К.М.06 «Предметно-методический модуль» и относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, во 2 семестре.

Для изучения дисциплины требуется знание особенностей основ безопасности жизнедеятельности, а также общее представление о психофизиологических качествах, определяющих поведение человека.

Освоение дисциплины «Психологические основы безопасности» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин:

Основы национальной безопасности;

Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям;

Экологическая безопасность;

Автономное выживание человека в природной среде

Освоение данной дисциплины также необходимо для прохождения учебной и производственной практик, подготовки студентов к государственной итоговой аттестации.

Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности, на которые ориентирует дисциплина

«Психологические основы безопасности»: 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:

УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

Шифр компетенции в соответствии с ФГОС ВО	Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
УК-8	УК. 8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и профессиональной деятельности при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	знать: – основные опасности и характер их воздействия на человека и окружающую среду; – современные угрозы, опасности и риски в киберпространстве; – правила безопасного поведения и методы защиты от опасных и чрезвычайных ситуаций в процессе жизнедеятельности; – превентивные мероприятия по обеспечению безопасности в образовательной организации;
	УК. 8.2. Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности	

		уметь: – оценивать факторы риска и выстраивать алгоритм безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций; – выстраивать алгоритм безопасного поведения в киберпространстве; – применять различные методы защиты в опасных и чрезвычайных ситуациях; – формировать у детей и подростков мотивацию к здоровому образу жизни и культуру безопасного поведения; – организовывать и проводить работу с учащимися, родителями (законными представителями) обучающихся и персоналом образовательных организаций по формированию навыков безопасного поведения при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций; владеть: – приемами организации безопасной и комфортной образовательной среды; – навыками оказания первой помощи в чрезвычайных ситуациях; – методами формирования культуры безопасного и ответственного поведения.
ОПК-6	ОПК-6.1. Осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся.	знать: – закономерности физиологического и психического развития ребенка и особенности их проявления в образовательном процессе в разные
	ОПК-6.2. Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую	

	работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.	возрастные периоды; – методы психолого-педагогической диагностики особенностей развития обучающихся в образовательном процессе; – психолого-педагогические технологии индивидуализации в образовании. – основные направления и способы проектирования индивидуальных образовательных маршрутов; уметь: – эффективно взаимодействовать с различным контингентом обучающихся; – проектировать индивидуальные образовательные маршруты в соответствии особыми образовательными потребностями обучающихся; – отбирать и применять психолого-педагогические технологии в образовании (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся, особенностей их развития и образовательных потребностей; – применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в виртуальной среде; – применять психолого-педагогические
	ОПК-6.3. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.	

		технологии (в том числе инклюзивные), необходимые 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; владеть: – приемами и методами психолого-педагогической диагностики, направленной на работу с обучающимися с особыми образовательными потребностями; – педагогическими технологиями, направленными на разностороннее развитие личности каждого обучающегося; – способами индивидуализации процесса воспитания и обучения на уроке и в системе дополнительного образования; – специальными технологиями и методами коррекционно-развивающей работы.
ПК-5	ПК-5.1. Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся	знать: – алгоритм оказания первой доврачебной помощи обучающимся; уметь:
	ПК-5.2. Применяет меры профилактики детского травматизма	

	ПК-5.3. Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	– применять меры профилактики детского травматизма; владеть: – здоровьесберегающими технологиями в учебном процессе.
--	---	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		8
Контактная работа (всего)	42	42
Лекции	14	14
Практические занятия	28	28
Самостоятельная работа (всего)	66	66
Вид промежуточной аттестации: экзамен	8	8
Общая трудоемкость	108	108
часы	3	3
зачетные единицы		

5. Содержание дисциплины

Содержание раздела 1 «Психологические проблемы опасных и экстремальных ситуаций»

Предмет, цель и задачи курса. Общая характеристика поведения человека в ЭС. Поведение человека в ЭС. Психологические проблемы агрессивного поведения. Психологические аспекты проблемы безопасности человеческой деятельности в опасных профессиях.

Содержание раздела 2 «Психологические основы управления безопасностью жизнедеятельности»

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.

5.1. Содержание лекций

Раздел 1 «Психологические проблемы опасных и экстремальных ситуаций»

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. 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 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.

Раздел 2 «Психологические основы управления безопасностью жизнедеятельности»

Тема 4. 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. Стилль взаимодействия как средство повышения безопасности в производственной деятельности.
5. Основные этапы взаимодействия членов коллектива в опасной ситуации.

Тема 5. 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 6. 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 7. 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.

5.2. Содержание практических занятий

Раздел 1 Психологические проблемы опасных и экстремальных ситуаций

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

Вопросы для обсуждения:

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.)

Вопросы для обсуждения:

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.)

Вопросы для обсуждения:

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.)

Вопросы для обсуждения:

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.)

Вопросы для обсуждения:

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.
5. Структура личности: основные подходы.
6. Индивидуально-психологические характеристики, способствующие эффективному преодолению экстремальных ситуаций.
7. Методы диагностики индивидуально-психологических характеристик личности.
8. Методики диагностики индивидуально-психологических характеристик личности.

Тема 6. Поведение человека в экстремальных ситуациях (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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 8. Деятельность человека и безопасность (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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.

Раздел 2 Психологические основы управления безопасностью жизнедеятельности

Тема 9. Профессиональный отбор и его значение в обеспечении психологической безопасности личности (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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 12. Основы психопатологии в контексте психологической безопасности (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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 15. Психологические условия повышения безопасности производственной деятельности (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Вопросы для обсуждения:

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.
5. Цели и основные задачи экстренной психологической помощи.
6. Основные принципы оказания экстренной психологической помощи.
7. Функции службы экстренной психологической помощи.

8. Рекомендации для сотрудников службы экстренной психологической помощи.

9. Оказание психологической помощи сотрудникам службы.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Раздел 1 «Психологические проблемы опасных и экстремальных ситуаций»

1. Подготовить реферат.

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:

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.

Раздел 2 «Психологические основы управления безопасностью жизнедеятельности»

Подготовить презентацию.

Рекомендации по разработке мультимедийной презентации.

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

Тематика презентации должна соответствовать теме. 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.

Тематика презентаций:

1. Психоневрологическая помощь детям и подросткам.
2. Биологическая и социальная обусловленность психического здоровья.
3. Психогигиеническая направленность педагогической деятельности.
4. Психическая норма как функциональный оптимум. Критерии психической нормы и их противоречивость.
5. Транскультуральные исследования психического здоровья. Распространенность психических заболеваний в различных социально-экономических группах населения.
6. Роль педагогов в формировании психического здоровья школьников.
7. Проблема психологической безопасности в современном мире.
8. Эмоционально-волевая устойчивость, как один из показателей психологической подготовленности человека к экстремальным ситуациям.
9. Типы психофизиологических реакций человека на чрезвычайную ситуацию.
10. Качества личности, обеспечивающие психологическую защищенность.
11. Психологические методы мобилизации в экстремальных ситуациях.
12. Способы снятия эмоционального перенапряжения, преодоление чувства страха и неуверенности.
13. Понятие психологического стресса. Борьба со стрессом.
14. Источники психологической опасности в повседневной жизни.
15. Психологическая помощь взрослому и ребенку при насилии связанном с угрозой для жизни.

7. Тематика курсовых работ

Не предусмотрены

8. Оценочные средства по дисциплине

8.1. Компетенции и этапы формирования

Код компетенции	Социально-гуманитарный модуль	Коммуникативный модуль	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	Психолого-педагогический модуль	Модуль воспитательной деятельности	Предметно-методический модуль	Предметно-технологический модуль	Учебно-исследовательский модуль
УК-8			+			+		
ОПК-6				+	+	+		
ПК-5			+			+	+	

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
		2 (неудовлетворительно) Ниже порогового	3 (удовлетворительно) Пороговый	4 (хорошо) Базовый	5 (отлично) Повышенный
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности и безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения	УК.8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и профессиональной деятельности при угрозе возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Фрагментарно оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих	В целом успешно, но не систематически 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	Успешно и систематически оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих

устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК.8.2. Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и профессиональной деятельности	Фрагментарно использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения	В целом успешно, но не систематически 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	Успешно и систематически использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения
ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	ОПК-6.1. Осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся.	Фрагментарно осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся.	В целом успешно, но не систематически осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся.	Успешно и систематически осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся.
	ОПК-6.2. Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.	Фрагментарно применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся	В целом успешно, но не систематически применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся	Успешно и систематически применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся

	ОПК-6.3. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.	Фрагментарно проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.	В целом успешно, но не систематически проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.	В целом успешно, но с отдельными недочетами проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.	Успешно и систематически проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.
ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	ПК-5.1. Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся	Демонстрирует фрагментарное знание оказания первой доврачебной помощи обучающимся	В целом успешно, но не систематически демонстрирует знание первой доврачебной помощи обучающимся	В целом успешно, но с отдельными пробелами демонстрирует знание первой доврачебной помощи обучающимся	Успешно и систематически демонстрирует знание первой доврачебной помощи обучающимся
	ПК-5.2. Применяет меры профилактики детского травматизма	Демонстрирует фрагментарное знание применения мер профилактики детского травматизма	В целом успешно, но не систематически демонстрирует знание применения мер профилактики детского травматизма	В целом успешно, но с отдельными пробелами демонстрирует знание применения мер профилактики детского травматизма	Успешно и систематически демонстрирует знание применения мер профилактики детского травматизма
	ПК-5.3. Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	Фрагментарно применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	В целом успешно, но не систематически проектирует применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	Успешно и систематически применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе

Уровни сформированности компетенций

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)	зачтено	Ниже 60%

8.3. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

Раздел 1 «Психологические проблемы опасных и экстремальных ситуаций»

Типовые задания для оценки уровня сформированности компетенции УК-8 (индикаторы УК-8.1, УК-8.2)

Контрольная работа №1

Вариант 1:

1. Дайте определение психологии безопасности.
2. Раскройте содержание понятий «тревога», «испуг», «ужас», «паника».
3. Опишите основные формы реакции человека на экстремальную ситуацию.

Вариант 2:

1. Перечислите основные процессы, лежащие в основе психической деятельности человека.
2. Охарактеризуйте сильный, спокойный, безудержный и слабый типы высшей нервной деятельности человека.
3. Приведите описание тормозного и возбудимого типа реагирования человека на негативные воздействия

Раздел 2 «Психологические основы управления безопасностью жизнедеятельности»

Типовые задания для оценки уровня сформированности компетенции ОПК-6 (индикаторы ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3)

Тестирование №1

Вариант I

1. Фазы суицида это:
 - а) постсуицид;
 - б) пресуицид;
 - в) пересуицид.
2. Пессимистическая оценка своего прошлого:
 - а) психическое заболевание;
 - б) вегетативные нарушения;

в) оценка собственной жизни.

3. Суицид – это

а) самодеструктивное поведение человека;

б) неадекватное поведение человека;

в) оценка собственной жизни.

4. Категории самоубийц:

а) альтруист;

б) эгоист;

в) шантажист.

5. Истерические психозы в экстремальных ситуациях чаще всего развиваются у лиц со следующими особенностями личности:

а) эгоизм;

б) общительность;

в) эмоциональная устойчивость;

г) совестливость.

6. Высокотревожные люди имеют следующие особенности поведения:

а) лучше работают в стрессовых ситуациях;

б) боязнь неудачи доминирует над стремлением к достижению успеха;

в) сообщение о неудаче стимулирует их деятельность;

г) объективно безопасные ситуации воспринимаются адекватно.

7. При попытке суицида:

а) вызвать скорую и оставить человека одного;

б) остаться с самоубийцей и оказать помощь;

в) ничего не предпринимать.

8. При тяжелых психологических травмах нужно:

а) длительное психологическое лечение;

б) оказать первую помощь;

в) ничего не предпринимать.

9. Повышенная сонливость:

а) Психическое заболевание;

б) Вегетативное нарушение;

в) Взаимодействие с окружающими.

10. Факторами, стимулирующими агрессию, являются:

а) низкая температура окружающей среды;

б) викарный опыт;

в) малолюдные улицы;

г) агрессивное поведение, демонстрируемое в СМИ.

11. Стресс это:

а) психическое состояние;

б) обычное перенапряжение;

в) нервно-психическое перенапряжение.

12. В скольких сферах проявляется стресс:

а) в одной;

б) в двух;

в) в трех.

13. Какой фактор не относится к лично-семейным конфликтам:

- а) профессиональная несостоятельность;
- б) оскорбления;
- в) ревность.

14. Психическое здоровье - это:

- а) основа духовного развития личности;
- б) материальная основа психических процессов;
- в) естественнонаучная основа психологии и педагогики.

15. В психологической классификации причин возникновения опасных ситуаций и несчастных случаев выделяют:

- а) нарушение мотивационной, ориентировочной, и исполнительной части действий;
- б) нарушение техники безопасности;
- в) человеческий фактор;
- г) непрофессионализм.

16. Шизофрения –это:

- а) патологическое состояние;
- б) генетически обусловленные психические нарушения;
- в) высшая нервная деятельность.

17. Основу психической деятельности составляют:

- а) психические процессы;
- б) психические состояния;
- в) интеллектуальное напряжение;
- г) сенсорное напряжение.

18. ОСТР–это:

- а) острое стрессовое расстройство;
- б) объективное стрессовое расстройство;
- в) обычное стрессовое расстройство.

19. Отметьте правильное утверждение:

- а) реакция оцепенения в экстремальной ситуации зависит от сложности развивающихся событий;
- б) реакция оцепенения зависит от типа высшей нервной деятельности;
- в) реакция оцепенения развивается практически у всех людей, переживающих чрезвычайную ситуацию;
- г) развитие реакции оцепенения целиком определяется исходным самочувствием человека.

20. Какое перечисление этапов принятия управленческого решения является правильным:

- а) формирование замысла, построение решения, принятия окончательного варианта решения и доведение его до исполнителей, контроль за исполнением решения;
- б) построение решения, формирование замысла, принятия окончательного варианта решения и доведение его до исполнителей, контроль за исполнением решения;

в) контроль за исполнением решения, построение решения, формирование замысла, принятия окончательного варианта решения и доведение его до исполнителей.

21. Углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг:

- а) психическое заболевание;
- б) вегетативное нарушение;
- в) взаимодействие с окружающими.

22. Стресс делится на следующие стадии:

- а) тревога, ожидания;
- б) независимость, зависимость;
- в) мобилизация, адаптация, истощение;
- г) привыкание, адаптация.

Вариант II

1. Отметьте правильное утверждение:

- а) если существует та или иная опасность, она обязательно будет реализована;
- б) опасности имеют вероятностный характер, могут существовать, но не реализовываться;
- в) если опасность существует, то вероятность ее проявления одинакова повсеместно;
- г) все опасности находятся вне человека и воздействуют на него из внешней среды.

2. Острый эмоциональный шок длится:

- а) от 3 до 5 секунд;
- б) от 3 до 5 минут;
- в) от 3 до 5 часов.

3. Стресс – это реакция организма, которую можно охарактеризовать как:

- а) абсолютно положительную;
- б) абсолютно отрицательную;
- в) нейтральную;
- г) имеющую и положительные и отрицательные моменты.

4. Наиболее адекватен для воспитания и формирования безопасного поведения у детей метод:

- а) беседы;
- б) нотация и выговор;
- в) игровая форма с имитацией различных трудных ситуаций;
- г) наказание при неправильном поведении.

5. Депрессия – это

- а) оценка собственной жизни;
- б) эмоциональное нарушение;
- в) психическое заболевание.

6. Суицидальная превенция:

- а) способность распознать признаки грядущей опасности;
- б) эмоциональное нарушение;

в) психическое заболевание.

7. Аффект это:

- а) психическое заболевание;
- б) состояние характеризующееся изменением сознания;
- в) взаимодействие с окружающими.

8. Вербальная агрессия представляет собой:

- а) нанесение удара;
- б) оскорбление словами;
- в) насилие;
- г) суицид.

9. К факторам суицидального риска относят:

- а) яркая освещенность;
- б) время года;
- в) время суток;
- г) депрессия.

10. Первая стадия алкоголизма характеризуется

- а) физической зависимостью;
- б) психической зависимостью;
- в) изменением обмена веществ;
- г) деградацией личности.

11. Синдром абстиненции характерен для:

- а) психической зависимости от наркотиков;
- б) физической зависимости от наркотиков;
- в) отмены или воздержания от приема препаратов;
- г) периодического приема наркотиков.

12. Психология безопасности изучает:

- а) применение психологических знаний для обеспечения безопасности жизнедеятельности человека;
- б) причины аварийности и травматизма на производстве;
- в) общую систему обеспечения личной безопасности человека;
- г) психические качества человека.

13. В психической деятельности человека различают 3 основные группы компонентов:

- а) пароксизмальные состояния, психические процессы и неудовлетворительность;
- б) неудовлетворительность, аффектное состояние и психические свойства;
- в) физическое, эмоциональное и психическое напряжение человека;
- г) психические процессы, психические свойства, психическое состояние человека.

14. ВНД – это:

- а) высшая нервная деятельность;
- б) внутренняя нервная деятельность;
- в) вегетативная нервная деятельность.

15. Психологическая надежность человека:

- а) Патологическое состояние;
- б) Подготовка к опасности;
- в) Готовность к опасности.

16. Стресс делится на следующие стадии:

- а) тревога, ожидания;
- б) независимость, зависимость;
- в) мобилизация, адаптация, истощение;
- г) привыкание, адаптация.

17. Наиболее сильная степень страха и подавления страхом рассудка:

- а) испуг;
- б) ужас;
- в) боязнь;
- г) паника.

18. Отражением психических функций человека является:

- а) эмоция;
- б) мобилизация;
- в) ориентация.

19. Отметьте верное утверждение:

- а) паника – глубоко индивидуальная реакция на критическую ситуацию;
- б) паника может быть индивидуальной и коллективной;
- в) паника всегда возникает в очаге ЧС;
- г) паника целиком и полностью зависит только от событий, составляющих основу ЧС.

20. Индукторами паники в экстремальной ситуации чаще всего являются

- а) интроверты;
- б) экстраверты;
- в) художественный тип личности;
- г) мыслительный тип личности.

21. Шизофрения – это:

- а) патологическое состояние;
- б) генетически обусловленные психические нарушения;
- в) высшая нервная деятельность.

22. Основу психической деятельности составляют:

- а) психические процессы;
- б) психические состояния;
- в) интеллектуальное напряжение;
- г) сенсорное напряжение.

Типовые задания для оценки уровня сформированности компетенции ПК-5 (индикаторы ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3)

Контрольная работа №1

Вариант 1:

1. Раскройте содержание понятия «адаптация». Охарактеризуйте общие закономерности адаптации организма человека к экстремальным ситуациям. Опишите местный, гуморальный и нервный механизмы регуляции функций.

2. Опишите психофизиологические основы ощущений. Раскройте общие психофизиологические закономерности ощущений: минимальный и максимальный пороги ощущений, диапазон чувствительности, адаптация явление контраста.

3. Опишите технику оказания экстренной психологической помощи при плаче.

Вариант 2:

1. Раскройте содержание понятия "адаптация". Дайте сравнительную характеристику фенотипических и генотипических, активных и пассивных адаптаций. Приведите описание срочного и долговременного этапа адаптации.

2. Опишите психофизиологические основы восприятий. Проведите сравнительный анализ синтетического, аналитического и аналитико-синтетического типов восприятия. Определите роль непреднамеренного и преднамеренного восприятия в обеспечении безопасности жизнедеятельности.

3. Опишите особенности оказания психотерапевтической помощи взрослому и ребенку, пережившим ситуации, связанные с угрозой для жизни.

8.4. Вопросы для промежуточной аттестации

Типовые вопросы к экзамену

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-шантажны виды суицидов, е.

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 направлени. 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 «психофизиологическая саморегуляция». Опишите технику дыхательной саморегуляции.

58. Раскройте содержание понятия «психофизиологическая саморегуляция». Опишите технику активной мышечной релаксации.

59. Раскройте содержание понятия «психофизиологическая саморегуляция». Опишите технику суггестивной релаксации.

60. Раскройте содержание понятия «психофизиологическая саморегуляция». Опишите технику самовнушения.

61. Раскройте содержание понятия «психофизиологическая саморегуляция». Опишите 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 длительного 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

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен позволяет оценить сформированность универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка

выставляется с учетом набранной суммы баллов.

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.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Каменская, Е.Н. Психологическая безопасность личности и поведение человека в чрезвычайной ситуации / Е.Н. Каменская ; Министерство науки и высшего образования РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет», Инженерно-технологическая академия. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2017. – 111 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499684> – Библиогр.: с. 107-108. – ISBN 978-5-9275-2584-3.
2. Махов, С.Ю. Аналитика безопасности / С.Ю. Махов ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. – Орел : МАБИБ, 2013. – 253 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428623>
3. Шарипова, М.Н. Психология безопасности / М.Н. Шарипова, Е.Л. Горшенина, Е.Э. Савченкова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. – Оренбург : ОГУ, 2017. – 138 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481809> – Библиогр.: с. 132-133. – ISBN 978-5-7410-1626-8.

Дополнительная 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,
3. О. Г. Прохорова. – М. : Дашков и К, 2017. – 453 с. [Электронный ресурс, Университетская библиотека online, доступ с сайта : <http://www.biblioclub.ru>]
4. 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>]
5. 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>]

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

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

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

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

12.1 Перечень программного обеспечения

- Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 60948555 от 30.08.2012 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010 – Акт на передачу прав № 51 от 12.07.2012 г.

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

12.2 Перечень информационных справочных систем

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ»
2. Информационно-правовая система «Консультант +»

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1 С:Университет.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

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 оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, коврик, проектор, интерактивный экран, лазерная указка), доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 60948555 от 30.08.2012 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010 – Акт на передачу прав № 51 от 12.07.2012 г.
- 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.