

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет естественных наук, математики и технологий

Кафедра Географии, безопасности жизнедеятельности и технологии

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет естественных  
наук, математики и  
технологий

Токарева Юлия Сергеевна

«\_\_\_\_» 20\_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.01.04 Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях

на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 44.03.01 - Педагогическое образование

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от

«\_\_\_\_» 20\_\_\_\_ г. №\_\_\_\_

Профиль – Образование в области безопасности жизнедеятельности (для набора 2023)  
Форма обучения: Заочная

## **1. Организационно-методический раздел**

### **1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)**

Цель изучения дисциплины:

изучение неблагоприятных психологических процессов, явлений в нашей жизни и овладение правилами безопасного поведения в различных ситуациях, в том числе условиях острых социальных, социально-политических и военных конфликтов; формирование представлений о механизмах психологической защиты человека и выполнение требований безопасности и защищенности в социуме.

Задачи изучения дисциплины:

- дать знания об основных нейрофизиологических процессах, психофизиологических состояниях и свойствах личности в норме и при различных экстремальных ситуациях;
- показать возрастные и гендерные отличия психофизиологических качеств, определяющих безопасность жизнедеятельности;
- показать психофизиологические механизмы адаптации организма к различным экстремальным и стрессовым ситуациям;
- научить методам психической защиты в экстремальных ситуациях;
- показать психологические подходы к профориентации и профессиям, сопряженным с опасностью;
- дать представления об основных психотерапевтических методах коррекции психоэмоциональных и личностных расстройств.

### **1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП**

Дисциплина Б1.В.01.04 «Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений цикла Б.1 Дисциплины (модули), модуль «Исследовательская и методическая деятельность в науке и образовании» учебного плана 44.03.01 Педагогическое образование, направленность «Образование в области безопасности жизнедеятельности».

### **1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

| Виды занятий                           | Семестр 9 | Всего часов |
|--|-----------|-------------|
| Общая трудоемкость                     |           | 72          |
| Аудиторные занятия, в т.ч.             | 14        | 14          |
| Лекционные (ЛК)                        | 6         | 6           |
| Практические (семинарские)<br>(ПЗ, СЗ) | 8         | 8           |

|  |       |    |
|--|-------|----|
| Лабораторные (ЛР)                          | 0     | 0  |
| Самостоятельная работа студентов (СРС)     | 58    | 58 |
| Форма промежуточной аттестации в семестре  | Зачет | 0  |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) |       |    |

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

| Планируемые результаты освоения образовательной программы |   | Планируемые результаты обучения по дисциплине  |
|---|---|--|
| Код и наименование компетенции                            | Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины  | Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности  |
| УК-8  | УК-8.1. Знает: научно обоснованные способы поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций приемы первой медицинской помощи; основы медицинских знаний. | <p>Знать: научно обоснованные способы поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении экстремальных ситуаций; виды опасных ситуаций; способы преодоления опасных ситуаций; приемы первой медицинской и психологической помощи; основы медицинских знаний.</p> <p>Уметь: создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; различить факторы, влекущие возникновение опасных ситуаций; предотвратить возникновение опасных ситуаций, в том числе на основе приемов по оказанию первой медицинской и психологической помощи и базовых медицинских знаний.</p> <p>Владеть: навыками по предотвращению возникновения опасных ситуаций; приемами первой медицинской и психологической помощи; базовыми медицинскими</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | знаниями; способами поддержания гражданской обороны и условий по минимизации последствий от чрезвычайных ситуаций мирного времени |
|--|--|---|

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения

| Модуль | Номер раздела | Наименование раздела  | Темы раздела | Всего часов | Аудиторные занятия |        | СРС |    |
|--------|---------------|---|--------------|-------------|--------------------|--------|-----|----|
|        |               |   |              |             | ЛК                 | ПЗ(С3) |     |    |
| 1      | 1.1           | Психофизиологические основы безопасности  |              | 17          | 1                  | 2      | 0   | 14 |
| 2      | 2.1           | Психологические проблемы опасных и экстремальных ситуаций                       |              | 17          | 1                  | 2      | 0   | 14 |
| 3      | 3.1           | Психологические основы управления безопасностью в профессиональной деятельности |              | 18          | 2                  | 2      | 0   | 14 |
| 4      | 4.1           | Психологическая помощь в экстремальных ситуациях                                |              | 20          | 2                  | 2      | 0   | 16 |
| Итого  |               |   |              | 72          | 6                  | 8      | 0   | 58 |

#### 3.2. Содержание разделов дисциплины

##### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

| Модуль | Номер раздела | Тема  | Содержание   | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|---|--|------------------------|
| 1      | 1.1           | Психофизиологические основы безопасности  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Основные процессы и свойства, определяющие деятельность мозга ■ Психофизиологические основы адаптации и общий адаптационный синдром ■ Ощущения и восприятия как основа адекватной адаптации к окружающему миру ■ Психофизиологические основы памяти и внимания ■ Роль эмоций в деятельности человека ■ Психофизиологические причины, приводящие к возникновению опасных ситуаций и ошибок ■ Психофизиологические особенности детей и формирование их безопасного поведения</li> </ul> | 1                      |
| 2      | 2.1           | Психологические проблемы опасных и экстремальных ситуаций                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Особенности личности и устойчивость к воздействию экстремальных факторов ■ Психологические состояния и поведение человека в экстремальных условиях ■ Посттравматическое стрессовое расстройство ■ Психологические проблемы агрессивного поведения ■ Поведение человека в условиях измененного сознания ■ Основы психопатологии в контексте безопасности ■ Психофизиологические основы повышения безопасности</li> </ul>   | 1                      |
| 3      | 3.1           | Психологические основы управления безопасностью в профессиональной деятельности | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Проблема безопасности человеческой деятельности в опасных профессиях ■ Психологические условия повышения безопасности ■ Современные взгляды на психологическую подготовку к действиям в экстремальных ситуациях ■ Стиль взаимодействия, как средство повышения безопасности и производственной деятельности ■ Методологические основы и современные подходы к анализу ошибочных действий ■ Анализ внутренних и внешних факторов, обуславливающих</li> </ul>                           | 2                      |

|   |     |  |  |   |
|---|-----|--|--|---|
|   |     |  | ошибочные действия в опасных профессиях  |   |
| 4 | 4.1 | Психологическая помощь в экстремальных ситуациях | <p>Экстренная психологическая помощь в ЧС</p> <p>Психотерапевтические методы помощи людям в экстремальных ситуациях и в процессе реабилитации</p> <p>Алгоритмы безопасного поведения</p> | 2 |

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

| Модуль | Номер раздела | Тема  | Содержание   | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|---|--|------------------------|
| 1      | 1.1           | Психофизиологические основы безопасности  | <p>1. Нормативно-правовое обеспечение курса 2. Понятие психологическая безопасность, классификация и виды</p> <p>3. Психология общения, социального поведения и человеческих отношений 4. Особенности формирования стрессов в чрезвычайных ситуациях</p>   | 2                      |
| 2      | 2.1           | Психологические проблемы опасных и экстремальных ситуаций                       | <p>1. Психологическая, физическая и социальная защита личности в современном мире 2.</p> <p>Психологические проблемы опасных и экстремальных ситуаций 3.</p> <p>Особенности личности и устойчивость к воздействию экстремальных факторов</p>               | 2                      |
| 3      | 3.1           | Психологические основы управления безопасностью в профессиональной деятельности | <p>1. Проблема безопасности человеческой деятельности в опасных профессиях 2. Психологические условия повышения безопасности 3.</p> <p>Современные взгляды на психологическую подготовку к действиям в экстремальных ситуациях</p>                         | 2                      |
| 4      | 4.1           | Психологическая помощь в экстремальных ситуациях                                | <p>1. Психология общения и социального поведения 2. Большие группы и массовидные явления психики 3. Факторы, влияющие на формирование механизмов и стратегий поведения в период адаптации к изменившейся ситуации</p> <p>4. Психологические состояния,</p> | 2                      |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | определяющие особенности поведения в опасной ситуации 5.<br>Личность безопасного типа |  |
|--|--|--|---|--|

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

| Модуль | Номер раздела | Тема | Содержание | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|------|------------|------------------------|
|        |               |      |            |                        |

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

| Модуль | Номер раздела | Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение   | Виды самостоятельной деятельности   | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|---|---|------------------------|
| 1      | 1.1           | 1. Психология общения, социального поведения и человеческих отношений<br>2. Психологическая помощь в чрезвычайных, трудных, и экстремальных ситуациях<br>3. Психологические особенности реагирования в чрезвычайных ситуациях различной направленности 4. Ощущения и восприятия как основа адекватной адаптации к окружающему миру 5. Роль эмоций в деятельности человека 6. Психофизиологические причины, приводящие к возникновению опасных ситуаций и ошибок 7. Психофизиологические особенности детей и формирование их безопасного поведения | - составление терминологической системы (словаря, гlosсария, тезауруса по теме, проблеме); - анализ нормативных документов;<br>- подготовка сообщений и докладов; - анализ нормативных документов;<br>- подготовка электронных презентаций; | 14                     |
| 2      | 2.1           | 1. Проблематика психологической защиты в отечественной и  | - подготовка электронных презентаций; - работа с электронными   | 14                     |

|   |     |   |   |    |
|---|-----|---|---|----|
|   |     | <p>зарубежной психологии</p> <p>2. Защитные установки на уровне межличностных отношений 3. История становления учения о психологических защитах</p> <p>4. Феноменология психологической защиты</p> <p>5. Механизмы возникновения и развития стрессов в чрезвычайных ситуациях различного характера</p> <p>6. Психологическая помощь близким и людям, пострадавшим в чрезвычайных ситуациях</p> <p>7. Психологические состояния и поведение человека в экстремальных условиях</p> <p>8. Психологические проблемы агрессивного поведения</p> <p>9. Поведение человека в условиях измененного сознания</p> <p>10. Основы психопатологии в контексте безопасности</p> <p>11. Психофизиологические основы повышения безопасности</p> | <p>образовательными ресурсами;</p>  |    |
| 3 | 3.1 | <p>1. Объект и предмет конфликтологии</p> <p>2. Психология брачных отношений, причины семейных конфликтов</p> <p>3. Конфликт как тип трудных ситуаций</p> <p>4. Структура конфликтостойчивости личности</p> <p>5. Основные способы разрешения противоречий в социальном взаимодействии</p> <p>6.</p>  | <p>- подготовка электронных презентаций; - составление конспекта (опорный конспект, конспект-план, текстуальный конспект и т.п.);</p> | 14 |

|   |     |  |   |    |
|---|-----|--|---|----|
|   |     | <p>Классификация конфликтов 7. Причины возникновения конфликтов 8.</p> <p>Внутриличностные конфликты 9. Семейные конфликты 10.</p> <p>Конфликты между социальными группами</p> <p>11. Стиль взаимодействия как средство повышения безопасности в производственной и педагогической деятельности</p> <p>12. Анализ внутренних и внешних факторов, обуславливающих ошибочные действия в опасных профессиях</p> <p>13. Психологическая помощь близким и людям, пострадавшим в экстремальных ситуациях</p>   |   |    |
| 4 | 4.1 | <p>1. Адаптация поведения к стрессовой ситуации</p> <p>2. Реакции человека на экстремальное событие</p> <p>3. Суициdalный синдром. Причины возникновения и предупреждение его</p> <p>4. Посттравматическое стрессовое расстройство</p> <p>Развитие критического мышления у студентов и подготовка к действиям в экстремальных условиях</p> <p>5. Педагогические и психологические аспекты подготовки специалиста в системе обеспечения безопасности жизнедеятельности</p> <p>6. Уголовная ответственность несовершеннолетних.</p> <p>Виды наказаний,</p> | <p>- подготовка электронных презентаций; - работа с электронными образовательными ресурсами; - составление конспекта (опорный конспект, конспект-план, текстуальный конспект и т.п.);</p> | 16 |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | назначаемые<br>несовершеннолетним 7.<br>Воспитание культуры<br>безопасности<br>подрастающего<br>поколения, как одно из<br>условий адаптации в<br>современном мире |  |
|--|--|---|--|

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

##### [Фонд оценочных средств](#)

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1. Основная литература**

###### **5.1.1. Печатные издания**

1. 1. Ежевская, Т.И.Личностные ресурсы информационно-психологической безопасности / Т. И. Ежевская. - Иркутск : Вост.-Сиб. гос. акад. образования, 2011. - 183 с.

###### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. 1. Суворова, Галина Михайловна. Психологические основы безопасности : Учебник и практикум / Суворова Галина Михайловна; Суворова Г.М. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 162. Ссылка на ресурс: <http://www.biblio-online.ru/book/7A61A442-B035-4F19-866B-74650D4ED699> 2. Одинцова, Мария Антоновна. Психология экстремальных ситуаций : Учебник и практикум / Одинцова Мария Антоновна; Одинцова М.А., Самаль Е.В. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 303. Ссылка на ресурс: <http://www.biblio-online.ru/book/5E7A29AC-88FC-47C0-B76D-34FF52261C2D>

##### **5.2. Дополнительная литература**

###### **5.2.1. Печатные издания**

1. 1. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении : практическое руководство / под ред. И.А. Баевой. - Санкт-Петербург : Речь, 2006. - 288с. 2. Безопасность жизнедеятельности. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Вишняков Яков Дмитриевич [и др.]. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 304с. - 15 экз. 3. Организация и ведение гражданской обороны и защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера : учеб. пособие / М. И. Камышанский [и др.]; под ред. Г.Н. Кириллова. - 6-е изд., пересмотр. и доп. - Москва : ИРБ, 2010. - 536 . - 15 экз.

## **5.2.2. Издания из ЭБС**

1.

### **5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

| Название                   | Ссылка  |
|----------------------------|---|
| ЭБС «Троицкий мост»        | <a href="http://www.trmost.com">http://www.trmost.com</a>                   |
| ЭБС «Лань»                 | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>                 |
| ЭБС «Юрайт»                | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>                           |
| ЭБС «Консультант студента» | <a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a> |

### **6. Перечень программного обеспечения**

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

|  |  |
|--|--|
| Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  |
| Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа                                      | Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету |
| Учебные аудитории для проведения практических занятий  |  |
| Учебные аудитории для промежуточной аттестации   |  |
| Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций                       | Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре    |
| Учебные аудитории для текущей аттестации   |  |

### **8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

Преподавание дисциплины должно осуществляться в тесной взаимосвязи с другими учебными предметами, раскрывая место учебной дисциплины в системе мировоззренческой и методологической подготовки и в структуре практической деятельности бакалавра.

Активно используя все формы учебной работы, преподаватели должны развивать у студентов логическую и коммуникативную культуру мышления, побуждать у них потребность самостоятельно добывать теоретические знания, активно изучать учебную, научную литературу, нормативно-правовую базу по дисциплине. Творчески применять теоретические знания к анализу современных социальных явлений и при изучении других учебных дисциплин.

Изучение каждой темы следует завершать выполнением практических заданий, тестированием, по соответствующим разделам и темам. Для обеспечения систематического контроля над процессом усвоения тем курса следует пользоваться перечнем контрольных вопросов для проверки знаний по дисциплине. На семинарских занятиях, которые проводятся по основным и наиболее сложным проблемам, преподаватели должны стремиться закрепить знания, полученные обучаемыми в ходе лекций.

Практические занятия проводятся по наиболее важным проблемам учебной дисциплины в целях более глубокого усвоения материала, изученного в ходе прослушивания лекций и проведения семинаров. Основное внимание на них должно быть уделено формированию навыков активизации теоретического знания в практические действия, формирования и развития твердых духовно-нравственных качеств в целях эффективного решения практических задач в ходе профессиональной деятельности.

Контроль компетенций в течение семестра проводится в форме устного опроса на практических занятиях и тестового контроля по теоретическому курсу дисциплины. На практических занятиях проверяется способность студентов анализировать теоретический материал и его применение в прикладных целях, навык представления самостоятельно освоенного материала. Тестовый контроль включает задания по теоретическому курсу лекций и практических занятий.

Самостоятельная работа обучаемых имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену по дисциплине, а также формирование навыков умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний по дисциплине. В часы самостоятельной работы преподаватели проводят консультации со студентами с целью оказания им помощи в самостоятельном изучении тем учебного курса.

Разработчик/группа разработчиков:  
Светлана Викторовна Шенделева

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» 20\_\_\_\_ г.