

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности  
/Шахов А.А./

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.02.02 Психофизиологические основы поведения при чрезвычайных ситуациях

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

**Направленность (профиль):** Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная, очно-заочная, заочная

**Институт:** физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** Безопасности жизнедеятельности и основ медицинских знаний

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	4	4	4
Семестр/триместр	7	11	7,8

Лекции	18	8	4
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	18	10	6
Консультации			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет-0,2	Зачет-0,2	Зачет-0,2
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	71,8	89,8	97,8

**Всего часов:** 108

**Трудоемкость:** 3 зачетные единицы.

**Разработчик(и) рабочей программы:**

кандидат психологических наук, доцент А.В. Добрин

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**Цель изучения дисциплины:** является изучение психофизиологических основ адаптации к экстремальным природным условиям, основ поведения при техногенных и экологических катастрофах и путей использования психологических и психофизиологических методов для повышения безопасности личности.

**Задачи изучения дисциплины:**

- 1) дать знания об основных нейрофизиологических процессах, психофизиологических состояниях и свойствах личности в норме и при различных экстремальных ситуациях;
- 2) показать возрастные и гендерные отличия психофизиологических качеств, определяющих безопасность жизнедеятельности;
- 3) показать психофизиологические механизмы адаптации организма к различным экстремальным и стрессовым ситуациям;
- 4) научить методам психофизиологической защиты в экстремальных ситуациях;

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули).

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-1	Знать: - основы частных(ой) методик(и) обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности; - характеристики личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся в контексте обучения <i>дисциплине согласно направленности (профилям)</i> Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности (согласно ФГОС и примерной учебной программы); - современные образовательные технологии и методические закономерности их выбора; - методы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения	Знает: психофизиологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; - психофизиологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в областях работы в экстремальных и кризисных ситуациях;

	дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности;	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать рабочую программу по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности;</li> <li>- проектировать и реализовывать различные формы обучения и организации внеурочной деятельности обучающихся по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности обеспечивающие достижение метапредметных, предметных и личностных результатов;</li> </ul>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать психофизиологические теории возникновения и развития психики в процессе эволюции, развития кризисных состояний у индивида;</li> <li>- прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при психических отклонениях при воздействии экстремальных факторов</li> </ul>
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности и методикой их выбора с учетом особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых;</li> <li>- современными образовательными технологиями обеспечивающими достижение метапредметных, предметных и личностных результатов обучающихся;</li> <li>- методами контроля, оценки и коррекции результатов обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности</li> </ul>	<p>Владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями и методами осуществления образовательного процесса;</li> <li>- навыками оказания психологической поддержки, терапии и коррекции лицам с посттравматическим стрессовым расстройством, лицам, побывавшим в экстремальной или кризисной ситуации</li> <li>- технологиями оказания психологической помощи и самопомощи в кризисных ситуациях;</li> </ul>
ПКС-2	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образования по</li> </ul>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности и принципы организации учебно-воспитательного процесса;</li> </ul>

	<p>дисциплине, соответствующей направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности;</p> <p>- структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного предмета по дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности;</p>	<p>- основные направления и перспективы развития междисциплинарных знаний в области методологии и методов психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях;</p>
	<p>Уметь:</p> <p>- осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности в соответствии с дидактическими целями, возрастными особенностями обучающихся и требованиями ФГОС общего образования;</p>	<p>Умеет:</p> <p>- проектировать, реализовывать и оценивать учебно-воспитательный процесс с учетом возрастно-психологических особенностей обучающихся;</p> <p>- применять знания в практике межличностного взаимодействия и эффективного общения с другими людьми в контексте психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях;</p>
	<p>Владеть:</p> <p>- предметным содержанием дисциплины согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности;</p> <p>- умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности</p>	<p>Владеет:</p> <p>- основными приёмами диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп в различных стрессовых состояниях;</p> <p>- критериями выбора психодиагностических и психокоррекционных методик;</p> <p>- навыками интерпретации полученных данных;</p>

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся

с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные за- нятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1.	<b>Раздел I. Индивидуальные механизмы адаптации.</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>30</b>
2.	Тема 1. Биологические основы адаптации к экстремальным условиям среды.	14	2	2		10
3.	Тема 2. Особенности личности и устойчивость к воздействию экстремальных факторов.	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>10</b>
4.	Тема 3. Психофизиологическое состояние и поведение человека в экстремальных условиях.	14	2	2		10
5.	<b>Раздел II. Психофизиологические основы поведения при катастрофах.</b>	65,8	12	12		41,8
6.	Тема 4. Основные факторы психофизиологических перегрузок в очаге катастрофы.	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>10</b>
7.	Тема 5. Психические расстройства при стихийных бедствиях.	14	2	2		10
8.	Тема 6. Психогении при островозникших жизнеопасных ситуациях.	18	4	4		10
9.	Тема 7. Психофизиологические особенности детского организма и поведение детей в очаге катастрофы.	<b>19,8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>11,8</b>
10.	<i>Зачет</i>	<i>0,2</i>				
11.	<i>Итого за 7семестр</i>	108	18	18		71,8
12.	<b>ИТОГО:</b>	108	18	18		71,8

### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные за- нятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
<b>1.</b>	<b>Раздел I. Индивидуальные механизмы адаптации.</b>	<b>44</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>36</b>
2.	Тема 1. Биологические основы адаптации к экстремальным условиям среды.	16	2	2		12
3.	Тема 2. Особенности личности и устойчивость к воздействию экстремальных факторов.	<b>14</b>	<b>2</b>			<b>12</b>
4.	Тема 3. Психофизиологическое состояние и поведение человека в экстремальных условиях.	14		2		12
5.	<b>Раздел II. Психофизиологические основы поведения при катастрофах.</b>	63,8	4	6		53,8
6.	Тема 4. Основные факторы психофизиологических перегрузок в очаге катастрофы.	<b>14</b>	<b>2</b>			<b>12</b>
7.	Тема 5. Психические расстройства при стихийных бедствиях.	14		2		12
8.	Тема 6. Психогении при островозникших жизнеопасных ситуациях.	14		2		12
9.	Тема 7. Психофизиологические особенности детского организма и поведение детей в очаге катастрофы.	<b>21,8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>17,8</b>
10.	<i>Зачет</i>	<i>0,2</i>				
11.	<i>Итого за II триместр</i>	<i>108</i>	<i>8</i>	<i>10</i>		<i>89,8</i>
12.	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		<b>89,8</b>

#### Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные за- нятия	Сам. раб.
----------	-----------------------------	-------	-------------------------	--------------

			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1.	<b>Раздел I. Индивидуальные механизмы адаптации.</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>24</b>
2.	Тема 1. Биологические основы адаптации к экстремальным условиям среды.	9		1		8
3.	Тема 2. Особенности личности и устойчивость к воздействию экстремальных факторов.	<b>9</b>		<b>1</b>		<b>8</b>
4.	Тема 3. Психофизиологическое состояние и поведение человека в экстремальных условиях.	10	2			8
5.	<b>Раздел II. Психофизиологические основы поведения при катастрофах.</b>	44	2	4		38
6.	Тема 4. Основные факторы психофизиологических перегрузок в очаге катастрофы.	<b>10</b>	<b>2</b>			<b>8</b>
7.	Тема 5. Психические расстройства при стихийных бедствиях.	9		1		8
8.	Тема 6. Психогении при островозникших жизнеопасных ситуациях.	9		1		8
9.	Тема 7. Психофизиологические особенности детского организма и поведение детей в очаге катастрофы.	16		<b>2</b>		<b>14</b>
10.	<i>Итого за 7 семестр</i>	72	4	6		62
11.	<i>Зачет</i>	0,2				
12.	<i>Итого за 8 семестр</i>	35,8				35,8
13.	<b>ИТОГО:</b>	108	4	6		97,8

### **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

### **Типовой вариант контрольной работы**

#### **Вариант 1.**

1. Раскройте методы психодиагностики уровня психической адаптации и степени выраженности дезадаптивных процессов: ПТСР, психосоматических и невротических расстройств и т.д.
2. Раскройте понятие, цель, условия в которых оказывается экстренная психологическая помощь.

#### **Вариант 2.**

1. Напишите правила оказания экстренной психологической помощи, помощи родственникам пострадавших.
2. Раскройте понятие экстремальной ситуации в психологии, уровни экстремальности. Опишите экстремальные ситуации антропогенного или социального характера.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Стрессогенные факторы чрезвычайных и кризисных ситуаций. Их зависимость от личностных особенностей человека
2. Профессиональное мышление специалиста МЧС России
3. Проявление психологической устойчивости и профессиональные действия при пожаре, наводнении, террористическом акте, транспортном происшествии, землетрясении и др. ЧС
4. Профессиональная деформация и «эмоциональное выгорание» в деятельности психолога МЧС
5. Предсказуемые кризисы в жизни человека и их связь с ЧС
6. Причины и особенности производственных конфликтов
7. Профилактика конфликтов в организации. Управление конфликтами и их конструктивное разрешение
8. Профессиональное посредничество в конфликте
9. Методы управления состоянием. Аутогенная тренировка, техника ее проведения
10. Дыхательные и физические упражнения
11. Приемы психической саморегуляции

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета, с использованием следующих оценочных материалов: *перечень вопросов к зачету.*

#### **Вопросы к зачету**

**( 7 семестр, очная форма обучения; 11 триместр очно-заочная форма обучения; 8 семестр, заочная форма обучения)**

1. Понятие адаптация. Физиологические механизмы индивидуальных адаптаций.

2. Краткосрочная и долгосрочная адаптация.
3. Общий адаптационный синдром. Стресс. Акклиматизация.
4. Пассивные и активные формы адаптации в экстремальных условиях внешней среды.
5. Срыв адаптации. Компенсаторные механизмы незавершенных адаптаций.
6. Адаптация и здоровье.
7. Теория функциональных систем (П.К. Анохин) как теоретическая основа психофизиологических реакций организма.
8. Основные нервные процессы в коре больших полушарий – возбуждение и торможение и их характеристика.
9. Основные психофизиологические процессы и их роль в обеспечении безопасности.
10. Типологические особенности ВНД. Типологии личности (К. Юнг).
11. Черты личности: индивидуальные, кардинальные, глубинные, поверхностные.
12. Основные факторы сущности личности: экстраверсия, доброжелательность, сознательность, нейротизм, открытость опыту.
13. Теории личности: психоаналитическая (З. Фрейд), бихевиористская (Миллер и Доллард), гуманистическая (Маслоу, К. Роджерс).
14. Роль наследственности и среды в формировании личности.
15. Психофизиологические причины, приводящие к возникновению опасных ситуаций и ошибок.
16. Синдром полярного напряжения.
17. Синдром психоэмоционального напряжения.
18. Болезни нарушенной адаптации (неврозы, депрессивные состояния, алкоголизм). Способы и методы коррекции.
19. Телемедицина и другие технические средства помощи в экстремальных районах.
20. Психогенные реакции.
21. Депрессивные состояния.
22. Тревожнофобические состояния.
23. Эмоциональная лабильность.
24. Пограничные состояния.
25. Свойства нервной системы, способствующие опасному поведению: слабость, неуравновешенность, низкая подвижность нервных процессов, нарушения памяти, недостаточная концентрация, объем, распределение и переключение внимания, нарушения сенсомоторной координации, эмоциональная неустойчивость, утомление и переутомление нервной системы и т.д.
26. Влияние личностных качеств на развитие опасных ситуаций.
27. Нарушения мотивационных (недооценка опасности, склонность к риску, нарушение правил, психологические и эмоциональные состояния), и (или) исполнительских действий (несоответствие психологических и физиологических возможностей человека требованиям).
28. Половые особенности, определяющие возникновение и ликвидацию опасностей.
29. Непатологические (физиологические) реакции.
30. Психогенные патологические реакции.

31. Психогенные невротические состояния.
32. Реактивные психозы.
33. Типы психогенных реакции и расстройств.
34. Клинические особенности психогений.
35. Профилактика психогений в экстремальных ситуациях.
36. Виды паники и причины ее возникновения.
37. Социально-ситуативные, психологические и физиологические условия возникновения массовой паники.
38. Поведение человека в аварийных ситуациях: гипермобилизация, потеря ориентации, нарушение действий, обострение оборонительных реакций и отказ. Формирование психологической готовности людей (заблаговременной и ситуативной) к экстремальным ситуациям.
39. Развитие в онтогенезе основных свойств нервных процессов.
40. Особенности формирования типологических свойств ВНД.
41. Психофизиологические и возрастные особенности мальчиков и девочек.
42. Особенности реагирования детей на различные экстремальные ситуации.
43. Методы психологической подготовки детей к действию в чрезвычайных ситуациях. Профилактика безопасности детей в условиях крупного города.
44. Проблемы суицида у подростков.
45. Первая помощь при стрессах, попытках суицида, психологических травмах. Профилактика и защита ребенка при нападении животных
46. Психологическая подготовка детей к действию в чрезвычайных ситуациях. Профилактика безопасности детей в условиях крупного города. Проблемы суицида у подростков.
47. Психофизиологическое состояние и поведение человека в экстремальных условиях. Болезни нарушенной адаптации (неврозы, депрессивные состояния, алкоголизм). Способы и методы коррекции.
48. Поведение человека в аварийных ситуациях. Формирование психологической готовности людей к экстремальным ситуациям.
49. Агрессия как поведение. Теории агрессии. Психофизиологические основы агрессивности человека.
50. Социальные, индивидуальные и внешние детерминаты агрессии. Превентивные меры и управление агрессией. Внешние факторы, способствующие агрессии.
51. Анализ поведения человека в условиях измененного сознания. Методы обеспечения безопасности в условиях измененного сознания.
52. Психофизиологические основы повышения безопасности. Методы воспитания безопасного мышления.
53. Психотерапевтические методы помощи людям в экстремальных ситуациях и в процессе реабилитации.
54. Классификация психических расстройств. Основные факторы риска суицида и его предупреждение.
55. Медико-социальная и психотерапевтическая помощь людям с нарушением психического здоровья.

## IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Основная литература

1. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/451164>. (дата обращения: 01.09.2020)

### 4.2. Дополнительная литература

1. Собольников, В. В. Психология профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях : учебное пособие для вузов / В. В. Собольников. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08656-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454620>. (дата обращения: 01.09.2020)
2. Шуванов, И. Б. Теоретические основы психологии безопасного поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие для студентов по направлению 030300 «Психология» и специальности 030301 «Психология служебной деятельности» / И. Б. Шуванов, В. И. Шаповалов. — Саратов : Вузовское образование, 2017. — 188 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58322.html> (дата обращения: 01.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ре- сурс	Наименование разра- ботки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	Российское образова- ние: Федеральный пор- тал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государ- ственные образователь- ные стандарты; норма- тивные документы; ката- лог экскурсий и обуча-	Свободный доступ

		ющих программ.	
2.	<a href="https://www.vniigochs.ru">https://www.vniigochs.ru</a>	Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций МЧС России	Свободный доступ

## VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ

## VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.