

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора института физической
культуры спорта и безопасности
жизнедеятельности /О.В. Багрянцев/


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.02.04 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

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: медицинских дисциплин и безопасности жизнедеятельности

| | очная форма | очно-заочная форма | заочная форма |
|------------------|-------------|--------------------|---------------|
| Курс | 4 | | |
| Семестр/триместр | 7 | | |

| | | | |
|------------------------------------|-------|--|--|
| Лекции | 36 | | |
| Лабораторные занятия | | | |
| Практические (семинарские) занятия | 36 | | |
| в т. ч. практическая подготовка | 10 | | |
| Форма(ы) промежуточной аттестации | зачет | | |
| Контроль | | | |
| Иные формы работы | | | |
| Самостоятельная работа | 0 | | |

Всего часов: 72

Трудоемкость: 2 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы:

кандидат психологических наук, доцент Добрин А.В.

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

| | | |
|--|---|---|
| | <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. | Раздел I. Индивидуальные механизмы адаптации. | 24 | 12 | 12 | | |
| 2. | Тема 1. Биологические основы адаптации к экстремальным условиям среды. | 8 | 4 | 4 | | |
| 3. | Тема 2. Особенности личности и устойчивость к воздействию экстремальных факторов. | 8 | 4 | 4 | | |
| 4. | Тема 3. Психофизиологическое состояние и поведение человека в экстремальных условиях. | 8 | 4 | 4 | | |
| 5. | Раздел II. Психофизиологические основы поведения при катастрофах. | 48 | 24 | 24 | | |
| 6. | Тема 4. Основные факторы психофизиологических перегрузок в очаге катастрофы. | 12 | 6 | 6 | | |
| 7. | Тема 5. Психические расстройства при стихийных бедствиях. | 12 | 6 | 6 | | |
| 8. | Тема 6. Психогении при островозникших жизнеопасных ситуациях. | 12 | 6 | 6 | | |
| 9. | Тема 7. Психофизиологические особенности детского организма и поведение детей в очаге катастрофы. | 12 | 6 | 6 | | |
| 10. | <i>Контроль</i> | | | | | |
| 11. | <i>Форма отчетности</i> | зачет | | | | |
| 12. | <i>Итого за _7_ семестр</i> | 72 | 36 | 36 | | |
| 13. | в т.ч. практическая подготовка | 10 | | | | |
| 14. | ИТОГО: | 72 | 36 | 36 | | |

Очно-заочная форма обучения
Не реализуется

Заочная форма обучения
Не реализуется

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)**

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 внима-

- ния, 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: 01.03.2022)

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: 01.03.2022)

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 | https://www.jnmp.ru/jour | Неотложная медицин- ская помощь | Свободный доступ |

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

| | | | |
|----|---|--|--|
| 1. | http://www.biblioclub.ru | 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. | www.garant.ru | Информационно-правовой портал | Свободный доступ |
| 3. | www.elibrary.ru | Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования | Свободный доступ |
| 4. | www.consultant.ru | 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.