

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности



/ А. А. Шахов /

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.02.05 Психофизиологические основы поведения в 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:** физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	4	-	-
Семестр/триместр	8	-	-

Лекции	28	-	-
Лабораторные занятия	-	-	-
Практические (семинарские) занятия	28	-	-
Консультации	-	-	-
Форма(ы) промежуточной аттестации	зачет	-	-
Контроль	-	-	-
в т. ч. практическая подготовка	2	-	-
Иные формы работы	-	-	-
Самостоятельная работа	88	-	-

**Всего часов: 144**

**Трудоемкость: 4 зачетные единицы.**

Разработчик рабочей программы:  
старший преподаватель

Филатова И.Ю.

## 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
ПК-1	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.
ПК-2	ПК-2.1. Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета. ПК-2.2. Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору). ПК-2.3. Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям)

	обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.
ПК-3	<p>ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).</p> <p>ПК-3.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности.</p> <p>ПК-3.3. Знает психолого-педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения</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 занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел I. Индивидуальные механизмы адаптации.</b>	<b>64</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>40</b>
1.	Тема 1. Биологические основы адаптации к экстремальным условиям среды.	22	4	4	-	14
	Тема 2. Особенности личности и устойчивость к воздействию экстремальных факторов.	22	4	4	-	14
	Тема 3. Психофизиологическое состояние и поведение человека в экстремальных условиях.	22	4	4	-	12
	<b>Раздел II. Психофизиологические основы поведения при катастрофах.</b>	<b>80</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>48</b>
	Тема 4. Основные факторы психофизиологических перегрузок в очаге катастрофы.	20	4	4	-	12
	Тема 5. Психические расстройства при стихийных бедствиях.	20	4	4	-	12
	Тема 6. Психогении при островозникших жизнеопасных ситуациях.	20	4	4	-	12
	Тема 7. Психофизиологические особенности детского организма и поведение детей в очаге катастрофы.	20	4	4	-	12
	<i>Форма отчетности – зачёт</i>	-	-	-	-	-
	<i>В т.ч. практическая подготовка</i>	2	-	-	-	-
	<i>Итого за 8 семестр</i>	<i>144</i>	<i>28</i>	<i>28</i>	<i>-</i>	<i>88</i>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>88</b>

**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, реферата.

#### **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 оценкой, с использованием следующих оценочных материалов: вопросов к зачету.

#### **Вопросы к зачету (8 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 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, 2023. — 294 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16773-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531683> (дата обращения: 22.08.2025).

### 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, 2023. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08656-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515608> (дата обращения: 22.08.2025).

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

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="http://megapoisk.com/portalyi-i-saytyi-po-meditsinskoj-psiologii_sites">http://megapoisk.com/portalyi-i-saytyi-po-meditsinskoj-psiologii_sites</a>	Порталы и сайты по психологии	Свободный доступ
2.	<a href="http://test-metod.ru/index.php/metodiki-i-testy">http://test-metod.ru/index.php/metodiki-i-testy</a>	Психологические тесты и методики	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.medpsy.ru/">http://www.medpsy.ru/</a>	Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика	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.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	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;
- LibreOfficeидр.

## **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.