

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
инклюзивного высшего образования  
«Московский государственный гуманитарно-экономический университет»

Факультет психологии и педагогики

Кафедра педагогики и психологии

УТВЕРЖДАЮ

И.О. проректора по учебно-методической работе

 И.Л. Руденко  
« 30 » августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Психология безопасности

образовательная программа направления подготовки

37.03.01 - Психология

шифр, наименование

**Профиль подготовки**

Психология развития и образования

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения очная

Курс 1 семестр 1

Москва  
2021

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления (специальности) 37.03.01 «Психология», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от 29 июля 2020 г. Зарегистрировано в Минюсте России 21 августа 2020 г. № 59374

Составители рабочей программы: Составители рабочей программы:

МГГЭУ, заведующий кафедрой педагогики и психологии  
место работы, занимаемая должность

Кот Котовская С.В. 30 августа 2021 г.  
подпись Ф.И.О. Дата

Рецензент: МГГЭУ, доцент кафедры педагогики и психологии

место работы, занимаемая должность

Котова Котова Е.В. 30 августа 2021 г.  
подпись Ф.И.О. Дата

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры педагогики и психологии

(протокол № 1 от « 30 » августа 2021 г.)

Заведующий кафедрой

«30» августа 2021 г. Кот Котовская С.В.  
(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Начальник УМУ

«30» августа 2021 г. Дмитриева Дмитриева И.Г.  
(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Декан  
факультета

«30» августа 2021 г. Руденко Руденко И.Л.  
(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий  
библиотекой

«30» августа 2021 г. Ахтырская Ахтырская В.А.  
(дата) (подпись) (Ф.И.О.)

РАССМОТРЕНО  
И ОДОБРЕНО  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ  
СОВЕТОМ МГГЭУ  
Пр. № 1 31.08 2021

## Содержание

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины (модуля)

**Цель** - формирование у обучающихся представления о неразрывном единстве эффективной профессиональной деятельности с требованиями к безопасности и защищенности человека, реализация которых гарантирует сохранение работоспособности и здоровья человека, готовит его к действиям в экстремальных условиях.

#### **Задачи изучения дисциплины:**

- освоение обучающимися знаний об опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера, о влиянии их последствий на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства; о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций; о роли здорового образа жизни в обеспечении безопасности личности, общества и государства; о правах и обязанностях граждан в области безопасности жизнедеятельности;

- развитие личных духовных и физических качеств, обеспечивающих адекватное поведение в различных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; потребности в соблюдении норм здорового образа жизни;

- овладение умениями предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным признакам их появления, принимать обоснованные решения и разрабатывать план своих действий в конкретной опасной ситуации с учетом реальной обстановки и своих возможностей.

### 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы направления подготовки

Учебная дисциплина «Психология безопасности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплина по выбору. Изучение учебной дисциплины «Психология безопасности» базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных обучающимися при изучении предшествующих курсов: «Общая психология», «Психология социальной работы», «Психология здоровья и технологии здоровьесбережения». Изучение учебной дисциплины «Психология безопасности» необходимо для освоения таких дисциплин, как «Психологическое обеспечение профессиональной деятельности», «Психология кризисных состояний и кризисной помощи», «Психология стресса».

### 1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины (модуля)

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Универсальные (УК), общепрофессиональные (ОПК), профессиональные (ПК) – в соответствии с ФГОС 3++.

| Код | Содержание | Индикаторы достижения компетенции |
|-----|------------|-----------------------------------|
|-----|------------|-----------------------------------|

| компетенции | компетенции  |  |
|-------------|--|--|
| 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 | <p>УК-8.1. Знает, как создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p> <p>УК-8.2. Умеет создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p> <p>УК-8.3. Владеет навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p> |
| ОПК-8       | способен выполнять свои профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры  | <p>ОПК-8.1. Знает профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры</p> <p>ОПК-8.2. Умеет выполнять профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры</p> <p>ОПК-8.3. Владеет навыками выполнения основных функций в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры</p>  |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1. Объем учебной дисциплины (модуля).

Объем дисциплины «Психология безопасности» составляет 3 зачетные единицы / 108 часов:

| Вид учебной работы   | Всего, часов | Очная форма |            |
|--|--------------|-------------|------------|
|  |              | Курс, часов |            |
|  | Очная форма  | 2           | 72         |
| <b>Аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего в том числе:</b> |              |             |            |
| <b>Лекции (Л)</b>  | 18           |             | 18         |
| В том числе, практическая подготовка (ЛПП)   |              |             |            |
| <b>Практические занятия (ПЗ)</b>   | 36           |             | 36         |
| В том числе, практическая подготовка (ПЗПП)  |              |             |            |
| <b>Лабораторные работы (ЛР)</b>  |              |             |            |
| В том числе, практическая подготовка (ЛРПП)  |              |             |            |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b>   | 18           |             | 18         |
| В том числе, практическая подготовка (СРПП)  |              |             |            |
| Промежуточная аттестация (подготовка и сдача), всего:  |              |             |            |
| Контрольная работа   |              |             |            |
| Курсовая работа  |              |             |            |
| Зачет  |              |             |            |
| Экзамен  | 36           |             | 36         |
| <b>Итого:</b>  | <b>108</b>   |             | <b>108</b> |
| Общая трудоемкость учебной дисциплины (в часах, зачетных единицах)                                   |              |             |            |

2.2. Содержание разделов учебной дисциплины (модуля)

| № п/п  | Наименование раздела (темы)  | Содержание раздела (тематика занятий)  | Формируемые компетенции (индекс) |
|--|--|--|----------------------------------|
| <b>Раздел 1. Введение в дисциплину Психология безопасности</b> |  |  |                                  |
| 1.   | Определение, классификация и влияние условий жизнедеятельности на человека | Прикладная отрасль науки современного общества – психология безопасности. Классификация условий жизнедеятельности. Типы экстремальных ситуаций. Классификация ЧС по причине возникновения. Классификация стрессогенных факторов. Стадии первичных реакций «синдрома катастроф». Типичные реакции на катастрофу взрослых и детей. Причины неготовности к восприятию экстремальной ситуации. | УК-8<br>ОПК-8                    |
| 2  | Организация и принципы оказания медицинской и психологической              | Принципы оказания медико-психологической помощи. Этапы психолого-психиатрической помощи. Цели работы психолога. Факторы, влияющие на организацию и конкретное содержание помощи.   | УК-8<br>ОПК-8                    |

|  |  |   |               |
|--|--|---|---------------|
|  | помощи в чрезвычайной ситуации                                     | Поэтапная оценочная систематика возникающих психических расстройств. Критерии медицинской сортировки в экстремальных ситуациях. Медицинская сортировка по группам. Модель взаимодействия психологических служб.   |               |
| <b>Раздел 2. Эмоциональные состояния человека в экстремальных условиях</b> |  |   |               |
| 3  | Характеристика экстремальных психических состояний                 | Характеристики психических состояний. Классификация эмоциональных состояний. Физиологические закономерности высшей нервной деятельности. Рефлексы, характеризующие состояние напряженности. Проявления эмоциональной напряженности в деятельности. Типичные эмоциональные состояния экстремальных ситуаций.   | УК-8<br>ОПК-8 |
| 4  | Первичные психические состояния при катастрофе                     | Понятие страха. Функции страха. Виды страхов. «Естественные сигналы» опасности. Природа реагирования на угрожающую ситуацию. Источники страха.<br>Понятие аффекта. Формы проявления аффекта.<br>Понятие паники. Классификация паники. Проявления «скрытой» паники на примере постчернобыльской паники. Причины возникновения и механизмы развития паники.   | УК-8<br>ОПК-8 |
| 5  | Стресс как типичное психическое состояние в экстремальных условиях | Понятие стресса. Стадии стресса. Динамика изменения резистентности организма при стрессе. Симптомы стресса психологического уровня. Модель стресса по Д. Гринбергу. Формы реагирования на стрессовую ситуацию. Психотравмирующие последствия стрессовых событий. Способы смягчения ситуации. Способы формирования толерантности к стрессу. Признаки стрессового напряжения.   | УК-8<br>ОПК-8 |
| 6  | Предрасполагающие факторы и категории стресса                      | Понятие депривации. Классификация деприваций. Психические состояния в условиях сенсорной депривации. Симптомы депривации на примере «зимовочного синдрома». Условия, способствующие успешному перенесению индивидуальной изоляции. Депривационный опыт.<br>Понятие кризиса. Характеристика личности в кризисе. Последовательные стадии кризиса. Фазы кризиса. Классификация кризисов по содержанию. Классификация травматических кризисов.<br>Кризис лишения. Признаки переживания горя. Черты реакции горя. Характерные патологические психологические реакции горя. Фазы реакции горя.<br>Понятие психической травмы. Реакции детей на психическую травму. Признаки психической травмы в поведении ребенка. Факторы, влияющие на переживания личности. Психогенные заболевания. Реактивная триада К. Ясперса. Классификация психогенных заболеваний. Типы невротических внутриличностных конфликтов. Этапы течения неврозов.<br>Понятие фрустрации. Классификация | УК-8<br>ОПК-8 |

|   |   |   |               |
|---|---|---|---------------|
|   |   | <p>фрустрирующих ситуаций. Стадии фрустрационного поведения. Виды фрустрационного поведения. Реакции на фрустрацию.</p> <p>Понятие конфликта. Классификации конфликтов. Типы конфликтных личностей. Последовательность развития конфликта. Стратегии поведения в конфликтной ситуации.</p>  |               |
| <b>Раздел 3. Психогенные реакции катастроф</b>                          |   |   |               |
| 7   | Психические проявления пострадавших на воздействие экстремальной ситуации | Психогенные реакции. Периоды поведенческих расстройств в экстремальной ситуации. Поведенческие реакции пострадавших. Страхи пострадавших. Психопатологические изменения после травм.  | УК-8<br>ОПК-8 |
| 8   | Идентификация психогенных расстройств при чрезвычайных происшествиях      | Факторы возникновения психогенных расстройств. Особенности личности, влияющие на характер психических расстройств. Группы часто встречающихся психогенных расстройств. Классификация реактивных психозов. Периоды развития психических расстройств. Идентификация расстройств в динамике.   | УК-8<br>ПК-8  |
| <b>Раздел 4. Методы регуляции и саморегуляции психических состояний</b> |   |   |               |
| 9   | Оказание первой помощи после психогенного воздействия                     | Общие принципы оказания помощи. Инструкции по выполнению первой психологической помощи. Инструкции к действиям непосредственно после инцидента. Рекомендации по оказанию экстренной психологической помощи. Правила оказания психологической помощи пострадавшим в ЧС. Помощь при проявлении различных эмоциональных состояний.   | УК-8<br>ОПК-8 |
| 10  | Методы регуляции психических состояний                                    | <p>Методы психофизиологической регуляции (Методика психофизиологического восстановления, Медитация, Аутогенная тренировка, Техники успокоения, Идеомоторная тренировка, Управление ритмом дыхания, Массаж и акупрессура, Ароматоэргоника, Музыкальное кондиционирование, Термовосстановительные процедуры).</p> <p>Психологические методы (Техники и упражнения, Методика формирования перспективной жизненной стратегии (ПЖС), Методика групповых занятий по регуляции психических состояний Дж. Рейнуотер, Тренинг поведения в экстремальных ситуациях, Тест «Способность действовать в напряженных обстоятельствах»).</p> <p>Физиолого-гигиенические и медико-фармакологические методы</p> | УК-8<br>ОПК-8 |

### 2.3. Разделы дисциплин и виды занятий

Очная форма обучения



| №<br>п/п | Наименование раздела   | Аудиторная работа      |                                  | Внеауд.<br>работа       | Объем<br>в<br>часах   |
|----------|--|------------------------|----------------------------------|-------------------------|-----------------------|
|          |  | Л                      | ПЗ/ЛР                            | СР                      | Всего                 |
|          |  | в том<br>числе,<br>ЛПП | в том<br>числе,<br>ПЗПП/<br>ЛРПП | в том<br>числе,<br>СРПП | в том<br>числе,<br>ПП |
| 1        | Определение, классификация и влияние условий жизнедеятельности на человека                   | 2                      | 2                                | 1                       | 5                     |
| 2        | Организация и принципы оказания медицинской и психологической помощи в чрезвычайной ситуации | 2                      | 4                                | 2                       | 8                     |
| 3        | Характеристика экстремальных психических состояний   | 2                      | 2                                | 1                       | 5                     |
| 4        | Первичные психические состояния при катастрофе   | 2                      | 4                                | 2                       | 8                     |
| 5        | Стресс как типичное психическое состояние в экстремальных условиях                           | 2                      | 4                                | 2                       | 8                     |
| 6        | Предрасполагающие факторы и категории стресса  | 4                      | 8                                | 4                       | 16                    |
| 7        | Психические проявления пострадавших на воздействие экстремальной ситуации                    | 2                      | 2                                | 1                       | 5                     |
| 8        | Идентификация психогенных расстройств при чрезвычайных происшествиях                         | 2                      | 2                                | 1                       | 5                     |
| 9        | Оказание первой помощи после психогенного воздействия  |                        | 4                                | 2                       | 6                     |
| 10       | Методы регуляции психических состояний   |                        | 4                                | 2                       | 6                     |
|          | <i>Итого:</i>  | 18                     | 36                               | 18                      | 72                    |
|          | <i>Всего:</i>  |                        |                                  |                         |                       |

#### 2.4. Планы теоретических (лекционных) занятий

##### Очная форма обучения

| № | Наименование тем лекций  | Кол-во часов в 1 семестре по видам работы |                  |
|---|--|---|------------------|
|   |  | Л   | в том числе, ЛПП |
| 1 | Определение, классификация и влияние условий жизнедеятельности на человека                   | 2   |                  |
| 2 | Организация и принципы оказания медицинской и психологической помощи в чрезвычайной ситуации | 2   |                  |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 3  | Характеристика экстремальных психических состояний                        | 2 |  |
| 4  | Первичные психические состояния при катастрофе                            | 2 |  |
| 5  | Стресс как типичное психическое состояние в экстремальных условиях        | 2 |  |
| 6  | Предрасполагающие факторы и категории стресса                             | 4 |  |
| 7  | Психические проявления пострадавших на воздействие экстремальной ситуации | 2 |  |
| 8  | Идентификация психогенных расстройств при чрезвычайных происшествиях      | 2 |  |
| 9  | Оказание первой помощи после психогенного воздействия                     |   |  |
| 10 | Методы регуляции психических состояний                                    |   |  |

## 2.5. Планы практических (семинарских) занятий

Очная форма обучения

| №  | Наименование тем практических (семинарских) занятий  | Кол-во часов в 1 семестре по видам работы |                   |
|----|--|---|-------------------|
|    |  | ПЗ  | в том числе, ПЗПП |
| 1  | Определение, классификация и влияние условий жизнедеятельности на человека                   | 2   |                   |
| 2  | Организация и принципы оказания медицинской и психологической помощи в чрезвычайной ситуации | 4   |                   |
| 3  | Характеристика экстремальных психических состояний   | 2   |                   |
| 4  | Первичные психические состояния при катастрофе   | 4   |                   |
| 5  | Стресс как типичное психическое состояние в экстремальных условиях                           | 4   |                   |
| 6  | Предрасполагающие факторы и категории стресса  | 8   |                   |
| 7  | Психические проявления пострадавших на воздействие экстремальной ситуации                    | 2   |                   |
| 8  | Идентификация психогенных расстройств при чрезвычайных происшествиях                         | 2   |                   |
| 9  | Оказание первой помощи после психогенного воздействия  | 4   |                   |
| 10 | Методы регуляции психических состояний   | 4   |                   |

## 2.6. Планы самостоятельной работы обучающегося по дисциплине (модулю)

Очная форма обучения

| № | Название разделов и тем  | Виды самостоятельной работы                                    | Трудоемкость | Формируемые компетенции | Формы контроля                                  |
|---|--|--|--------------|-------------------------|---|
| 1 | Определение, классификация и влияние условий жизнедеятельности на человека | Самостоятельная подготовка к практическому занятию; проработка | 1            | УК-8<br>ОПК-8           | Устный и письменный опрос, подготовка докладов, |

|    |  |  |   |  |              |
|----|--|--|---|--|--------------|
| 2  | Организация и принципы оказания медицинской и психологической помощи в чрезвычайной ситуации | вопросов к зачету, формирование логической схемы ответа на вопросы по данной теме, подготовка докладов | 2 |  | тестирование |
| 3  | Характеристика экстремальных психических состояний   |  | 1 |  |              |
| 4  | Первичные психические состояния при катастрофе   |  | 2 |  |              |
| 5  | Стресс как типичное психическое состояние в экстремальных условиях                           |  | 2 |  |              |
| 6  | Предрасполагающие факторы и категории стресса  |  | 4 |  |              |
| 7  | Психические проявления пострадавших на воздействие экстремальной ситуации                    |  | 1 |  |              |
| 8  | Идентификация психогенных расстройств при чрезвычайных происшествиях                         |  | 1 |  |              |
| 9  | Оказание первой помощи после психогенного воздействия  |  | 2 |  |              |
| 10 | Методы регуляции психических состояний   |  | 2 |  |              |

### 3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Особенности обучения лиц с ОВЗ:

- использование элементов дистанционного, программированного обучения при работе со студентами, имеющими затруднения с моторикой;
- обеспечение студентов текстами конспектов (при затруднении с конспектированием);
- использование при проверке усвоения материала методик, не требующих выполнения рукописных работ или изложения вслух (при затруднениях с письмом или речью), например, тестовых бланков;
- использование аудио записей лекций.

Для эффективного освоения учебной дисциплины студентами, имеющими проблемы с моторикой (в частности такими, которые не успевают конспектировать лекции) рекомендуется обеспечение учащихся текстами лекций. Применение интерактивных компьютерных технологии (интерактивная доска, проектор), дистанционное сопровождение учебного процесса в период обострения заболеваний (рассылка лекций и индивидуальных заданий через электронную почту). Кроме того, в сфере образовательных потребностей студентов, имеющих инвалидность, может быть организовано ведение индивидуальных консультаций.

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### *Методические указания обучающимся*

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, подготовьтесь к сдаче экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на практическом 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 практическим занятиям.

Работа с научно-методической литературой и текстовым материалом Интернет-ресурсов является одним из основных видов самостоятельного учебного труда студентов и наиболее важным средством овладения будущей специальностью. Для того чтобы информация сохранилась надолго, необходимо ее зафиксировать. Формы фиксации прочитанного могут быть разными: составление аннотации, различных видов планов, тезисов, конспектов, рецензий, подготовка сообщений.

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, что поможет при подготовке к экзамену;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

Аннотация - краткая характеристика литературного источника с точки зрения содержания, назначения, формы и других особенностей. Аннотация включает сведения о содержании источника, его авторе и достоинствах работы, носит пояснительный или рекомендательный характер. По содержанию и целевому назначению аннотации подразделяются на справочные и рекомендательные. По полноте охвата содержания аннотируемого произведения и его назначению аннотации подразделяются на общие и специализированные.

Тезис - это положение, отражающее смысл значительной части текста, то, что доказывает или опровергает автор, то, в чем он стремится убедить читателя, вывод, к которому он подводит. Тезисы позволяют обобщить материал, представить его суть в кратких формулировках, раскрывающих смысл всего произведения. Порядок составления тезисов - составление назывного плана, прочтение фрагмента текста, который имеет свой подзаголовок - пункт плана, и, уяснив его суть, сформулировать отдельные положения.

Конспект - это сокращенная запись информации. В конспекте отражаются

основные положения текста. Порядок конспектирования: написать исходные данные источника, прочитать весь текст, выделить информативные центры, продумать главные положения, сформулировать их своими словами и записать, подтвердить отдельные положения цитатами или примерами из текста. Объем конспекта примерно не должен превышать одну треть исходного текста.

Рецензия - это статья, содержащая в себе критический обзор какого-либо научного произведения или отзыв на научную работу, дает критическую оценку как отдельным положениям, так и рецензируемому документу в целом. Порядок написания рецензии - выбор объекта анализа, актуальность темы, краткое содержание, формулировка основного тезиса, общая оценка, недостатки, недочеты, выводы.

Реферат - это сжатое изложение основной информации первоисточника на основе ее смысловой переработки. Этапы работы над рефератом: выбор темы, подбор и изучение основных источников по теме, составление библиографии, обработка и систематизация информации, разработка плана реферата, написание реферата. Примерная структура реферата: титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложение.

Разработка глоссария предполагает использование разнообразных источников информации, однако следует учесть, что некоторые понятия раскрыты в законах и их формулировки в глоссарии не должны противоречить формулировкам, данным в нормативно-правовых документах.

Выполнение итоговой работы предполагает разработку программы исследования для оценки, сформулированной коллегиально с преподавателем проблемы. Технология разработки указанного проекта включает следующие этапы:

- 1) подготовительный этап проектирования (выбор тематики проекта, определение методов анализа; подбор и изучение литературы по проблеме; формулировка цели и задач проекта; определение методов, с помощью которых планируется решить поставленные задачи; обдумывание содержательного аспекта проекта; определение форм реализации проекта);
- 2) организация и проведение эмпирического исследования;
- 3) разработка проекта (конкретизация идеи проекта; разработка содержательного аспекта; разработка форм и методов реализации содержания; документальное оформление проекта; прогнозирование результатов);
- 4) презентация проекта (подготовка презентации проекта; просмотр презентаций, обсуждение);
- 5) анализ и самоанализ разработанных и представленных результатов.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях и самостоятельной работе обучающихся

| Семестр | Вид занятия<br>(Л, ПЗ, ЛР, в том числе, ПП) | Используемые интерактивные образовательные технологии | Количество часов |
|---------|---|---|------------------|
|         | Л, ПЗ,                                      |   |                  |

|        |    |  |  |
|--------|----|--|--|
|        | ПП |  |  |
| Итого: |    |  |  |

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **6.1. Организация входного, текущего и промежуточного контроля обучения**

Входное тестирование – не предусмотрено

Текущий контроль – устный, письменный опрос, тестовый контроль

Промежуточная аттестация – экзамен

**6.2. Тематика рефератов, проектов, творческих заданий, эссе и т.п. – не предусмотрено**

**6.3. Курсовая работа – не предусмотрено**

### **6.4. Вопросы к экзамену**

1. Прикладная отрасль науки современного общества – психология безопасности. Классификация условий жизнедеятельности. Типы экстремальных ситуаций. Классификация ЧС по причине возникновения.
2. Классификация стрессогенных факторов. Стадии первичных реакций «синдрома катастроф». Типичные реакции на катастрофу взрослых и детей. Причины неготовности к восприятию экстремальной ситуации.
3. Принципы оказания медико-психологической помощи. Этапы психолого-психиатрической помощи. Цели работы психолога. Факторы, влияющие на организацию и конкретное содержание помощи.
4. Поэтапная оценочная систематика возникающих психических расстройств. Критерии медицинской сортировки в экстремальных ситуациях.
5. Медицинская сортировка по группам. Модель взаимодействия психологических служб.
6. Характеристики психических состояний. Классификация эмоциональных состояний. Физиологические закономерности высшей нервной деятельности. Рефлексы, характеризующие состояние напряженности.
7. Проявления эмоциональной напряженности в деятельности. Типичные эмоциональные состояния экстремальных ситуаций.
8. Понятие страха. Функции страха. Виды страхов. «Естественные сигналы» опасности. Природа реагирования на угрожающую ситуацию. Источники страха.
9. Понятие аффекта. Формы проявления аффекта.
10. Понятие паники. Классификация паники. Проявления «скрытой» паники на примере постчернобыльской паники. Причины возникновения и механизмы развития паники.
11. Понятие стресса. Стадии стресса. Динамика изменения резистентности организма при стрессе. Симптомы стресса психологического уровня. Модель стресса по Д. Гринбергу.

12. Формы реагирования на стрессовую ситуацию. Психотравмирующие последствия стрессовых событий. Способы смягчения ситуации. Способы формирования толерантности к стрессу. Признаки стрессового напряжения.
13. Понятие депривации. Классификация деприваций. Психические состояния в условиях сенсорной депривации. Симптомы депривации на примере «зимовочного синдрома». Условия, способствующие успешному перенесению индивидуальной изоляции. Депривационный опыт.
14. Понятие кризиса. Характеристика личности в кризисе. Последовательные стадии кризиса. Фазы кризиса. Классификация кризисов по содержанию. Классификация травматических кризисов.
15. Кризис лишения. Признаки переживания горя. Черты реакции горя. Характерные патологические психологические реакции горя. Фазы реакции горя.
16. Понятие психической травмы. Реакции детей на психическую травму. Признаки психической травмы в поведении ребенка. Факторы, влияющие на переживания личности.
17. Психогенные заболевания. Реактивная триада К. Яспера. Классификация психогенных заболеваний. Типы невротических внутриличностных конфликтов. Этапы течения неврозов.
18. Понятие фрустрации. Классификация фрустрирующих ситуаций. Стадии фрустрационного поведения. Виды фрустрационного поведения. Реакции на фрустрацию.
19. Понятие конфликта. Классификации конфликтов. Типы конфликтных личностей. Последовательность развития конфликта. Стратегии поведения в конфликтной ситуации.
20. Психогенные реакции. Периоды поведенческих расстройств в экстремальной ситуации. Поведенческие реакции пострадавших. Страхи пострадавших. Психопатологические изменения после травм.
21. Факторы возникновения психогенных расстройств. Особенности личности, влияющие на характер психических расстройств. Группы часто встречающихся психогенных расстройств.
22. Классификация реактивных психозов. Периоды развития психических расстройств. Идентификация расстройств в динамике.
23. Общие принципы оказания помощи. Инструкции по выполнению первой психологической помощи. Инструкции к действиям непосредственно после инцидента.
24. Рекомендации по оказанию экстренной психологической помощи. Правила оказания психологической помощи пострадавшим в ЧС.
25. Помощь при проявлении различных эмоциональных состояний.
26. Методы психофизиологической регуляции.
27. Психологические методы.
28. Физиолого-гигиенические и медико-фармакологические методы.

### 6.5. Контроль освоения компетенций

| Вид контроля             | Контролируемые темы (разделы) | Компетенции, компоненты которых контролируются |
|--------------------------|-------------------------------|--|
| Устный, письменный опрос |                               | УК-8, ОПК-8                                    |
| Тестирование             |                               | УК-8, ОПК-8                                    |

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Основная литература

1. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для вузов / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08342-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471272>

### 7.2. Дополнительная литература

1. Психологическая безопасность личности : учебник и практикум для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 222 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09996-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475367>
2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469938>
3. Мищенко, Л. В. Психотравма. Предотвращение рецидивов. Технологии социально-психологического сопровождения : практическое пособие / Л. В. Мищенко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 225 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-07852-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474197>
4. Либина, А. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476231>
5. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476752>

### 7.2. Программное обеспечение

Системный блок:

Процессор Intel® Pentium®Dual-Core E5200

2048 ОЗУ

320 HDD

Монитор Samsung SyncMaster 940NW

Акустическая система Sven

Вебкамера Logitech B525

Проектор Nec M260W

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows 7 Enterprise (Государственный контракт (Договор) № ОАЭФ-12/13)

Microsoft Office 2010 (Договор-оферта № Tr017922 от 06 апреля 2011 года)

Консультант Плюс (Договор б/н от 29 января 2015 года)

МойОфис Стандартный (Контракт 1-44/ЭА от 04 июня 2018 года)

Zoom

### 7.3. Электронные ресурсы



Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru>  
ЭБС «Юрайт» - <http://www.urait.ru>.  
ЭБС Znanium.com - <https://znanium.com>.  
Российская электронная библиотека - <https://www.rsl.ru/>

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| №п/п | Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий  | Перечень оборудования и технических средств обучения  |
|------|--|---|
| 1    | Учебная аудитория 1-405 для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. | Кол-во посадочных мест – 30<br>Оснащена учебной мебелью<br>Рабочее место преподавателя<br>Доска (меловая) |



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИНКЛЮЗИВНОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**РЕЦЕНЗИЯ**

**на рабочую программу дисциплины «Психология безопасности»  
Разработчик: Котовская С.В., кандидат биологических наук, доцент**

Рабочая программа дисциплины «Психология безопасности» предназначена для реализации требований федерального государственного образовательного стандарта к уровню подготовки выпускников по образовательной программе 37.03.01 «Психология». Данный курс нацелен на формирование у обучающихся представления о неразрывном единстве эффективной профессиональной деятельности с требованиями к безопасности и защищенности человека, реализация которых гарантирует сохранение работоспособности и здоровья человека, готовит его к действиям в экстремальных условиях.

Рабочая программа дисциплины «Психология безопасности» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по данному направлению подготовки, Положением о рабочей программе дисциплины (модуля) от 26.06.2020 г., учебным планом и графиком учебного процесса по данному направлению подготовки.

Рабочая программа содержит следующие элементы: титульный лист, сведения о разработчике и согласовании программы, цель и задачи, формируемые компетенции, место дисциплины в структуре образовательной программы, содержание тем, объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план, используемые образовательные технологии и формы контроля, условия реализации программы, требования к минимальному материально-техническому обеспечению, перечень рекомендуемых основных учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Четко сформулированная цель программы и структура находятся в логическом соответствии. Содержание программы направлено на достижение результатов, определяемых ФГОС. Тематика и формы контроля соответствуют целям и задачам учебной дисциплины. Оценка результатов освоения дисциплины выстроена логически грамотно.

Перечень компетенций содержит все компетенции, предусмотренные ФГОС и учебным планом направления подготовки. Требования к знаниям, умениям, навыкам обучающегося, формируемым в процессе освоения дисциплины, соответствуют ФГОС. Содержание программы дисциплины соответствует общей трудоемкости, предусмотренной учебным планом.

Пункт «Учебно-методическое обеспечение дисциплины» соответствует нормативным требованиям - в списке основной литературы приведены издания, выпущенные не позднее 2021 года, соответствующие требованиям к учебным изданиям.

**Заключение:**

Программа может быть рекомендована для использования в образовательном процессе ФГБОУИ ВО МГГЭУ.

Рецензент:

Котова Е.В., кандидат психологических наук, доцент