

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.01.06 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили) Безопасность жизнедеятельности.  
Дополнительное образование**

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**очная**

форма обучения


**2022**

год набора

**Составитель(и):** (указывается ФИО,  
ученое звание, степень, должность)  
Ваганова В.М., старший преподаватель  
кафедры физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета  
физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 7 от 23.03.2022 г.)

Зав. кафедрой



Ерохова Н.В.

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** - формирование у студентов систематизированных знаний о теоретических, практических и нормативно-правовых основах организации и обеспечения пожарной безопасности в образовательном учреждении.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

<b>Компетенция</b>	<b>Индикаторы компетенций</b>	<b>Результаты обучения</b>
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	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности. УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.	Знать: специфическую терминологию
		Уметь: Осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся
		Владеть: методами научно-педагогического исследования в предметной области
ПК-2. Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	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 пред-	Знать: специфическую терминологию
		Уметь: Осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся
		Владеть: методами научно-педагогического исследования в предметной области

	ставителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.	
ПК-4. Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	ПК-4.1. Демонстрирует знание принципов проектирования, владения проектными технологиями.	Знать: специфическую терминологию
	ПК-4.2. Разрабатывает и реализует индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области.	Уметь: Осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся
	ПК-4.3. Использует передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.	Владеть: методами научно-педагогического исследования в предметной области

### 3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Психологические средства обеспечения безопасности» относится к предметно-методическому модулю обязательной части образовательной программы.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часов (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС		Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ			количество часов на самостоятельную работу	Курсовые работы			
4	8	3	108	18	32	-	50	8	58	-	-	-	-
<b>ИТОГО в соответствии с учебным планом</b>													
<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>108</b>	<b>18</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>8</b>	<b>58</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

Интерактивная форма реализуется в виде дискуссий.

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1	Особенности психологии поведения человека в чрезвычайных ситуациях. Психология экстремальных ситуаций	2	4	-	6	-	6	-
2	Психические состояния и поведение жертв экстремальных ситуаций. Фазы стресса при экстремальной ситуации	2	4	-	6	-	6	-
3	Особенности типологии психических состояний. Экстренная психологическая помощь	2	4	-	6	-	6	-
4	Астенические состояния как реакция на экстремальную ситуацию. Основные нарушения психики при ЭС	2	4	-	6	1	6	-
5	Психологические защиты. Посттравматическое расстройство	2	4	-	6	1	6	-
6	Виды и особенности формирования механизмов психологической защиты.	2	4	-	6	2	6	-
7	Характеристика основных механизмов защит. Насилие как социальный феномен	2	4	-	6	2	10	-
8	Копинг-механизмы как стратегии совладания. Виды психологической помощи	4	4	-	8	2	12	-
	Экзамен	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>18</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>8</b>	<b>58</b>	<b>-</b>

**Содержание дисциплины (модуля)**

**Тема 1: Особенности психологии поведения человека в чрезвычайных ситуациях. Психология экстремальных ситуаций. Классификация экстремальных ситуаций (3ч)**

Классификация экстремальных ситуаций: по степени внезапности, по скорости распространения, по масштабу распространения, по продолжительности действия, по характеру, по источнику происхождения

## **Тема 2: Психические состояния и поведение жертв экстремальных ситуаций. Фазы стресса при экстремальной ситуации (3ч)**

Понятие о стрессе. Основные положения учения о стрессе Г. Селье. Природа стресса. Факторы стресса. Фазы стрессовой реакции. Эустресс и дистресс. Кратковременный и длительный стресс. Эмоционально-двигательный, вегетативный, когнитивный, социально-психологический субсиндромы стресса. Классификация стрессоров. Факторы, определяющие экстремальность стрессоров. Понятие психической травмы. Классификация психотравмирующих ситуаций. Психические реакции на стресс (острая реакция на стресс, посттравматическое стрессовое расстройство, нарушение адаптации, диссоциативные расстройства, невротические расстройства).

## **Тема 3. Особенности типологии психических состояний. Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях (5ч)**

Техники экстренной психологической помощи. Психогении в экстремальных ситуациях. Психология терроризма. Взрывы. Захват заложников. Стихийное массовое поведение людей в экстремальных ситуациях. Психологический дебрифинг. Первая медицинская помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях. Супервизия. Значение супервизии для работы психолога. Супервизия как параллельный процесс.

## **Тема 4: Астенические состояния как реакция на экстремальную ситуацию. Основные нарушения, связанные с экстремальными ситуациями (5ч)**

Психосоматические расстройства как реакция личности на экстремальную ситуацию и фрустрацию. Классификация психосоматических расстройств (конверсионный синдром, функциональное расстройство, психосоматическое заболевание). Невротические расстройства. Основные невротические симптомокомплексы. Психогенез невротических расстройств. Этапы невротогенеза. Модели формирования психосоматических расстройств. Социально-стрессовые расстройства. Кризис идентичности как проявление психогенных нарушений (невротозы и реакции на тяжелый стресс). Особенности личности как предикторы невротических расстройств. Особенности личности как предикторы соматических расстройств. Механизмы интрапсихической адаптации к тяжелому стрессу. Психическая травма.

## **Тема 5: Психологические защиты. Посттравматическое расстройство (5ч)**

Острая реакция на стресс. Основные диагностические критерии. Психические и соматические проявления. Посттравматическое стрессовое расстройство. Основные диагностические критерии. Психические и соматические проявления. Нарушения адаптации и диссоциативные (конверсионные) расстройства. Основные диагностические критерии. Психические и соматические проявления. Террор. Виктимология.

## **Тема 6: Виды и особенности формирования механизмов психологической защиты. Насилие как социальный феномен. (5ч)**

Насилие над женщиной, домашнее насилие (семейное), изнасилование, консультирование жертв домашнего насилия, консультирование жертв сексуального насилия, насилие над детьми, эмоциональное насилие, психологическое насилие, физическое насилие, заболевания как следствие насилия, психические особенности детей, пострадавших от насилия, социальные последствия жестокого обращения с детьми

## **Тема 7: Характеристика основных механизмов защит. Виды психологической помощи (5ч)**

Общая характеристика видов психологической помощи при психогениях. Сравнительный анализ психологического консультирования, психопрофилактики, психокоррекции, психотерапии, психореабилитации, психогигиены. Психопрофилактика стрессогенных нарушений. Понятие первичной, вторичной и третичной психопрофилактики. Задачи,

методы психопрофилактики. Организационные формы психопрофилактики. Психокоррекция стрессогенных нарушений. Основные задачи и виды психокоррекции. Методы психокоррекции. Тренинг как разновидность коррекции. Психотерапия стрессогенных нарушений. Уровни психотерапии. Факторы психотерапии. Этапы психотерапии. Классификация основных методов психотерапии. Проблема эффективности психотерапии при психогениях (по Б. Д. Карвасарскому).

**Тема 8: Копинг-механизмы как стратегии совладания. Синдром утраты (5ч)**  
Методы измерения психологических феноменов стрессовой реакции, оценка эффективности психотерапии при реакциях личности на экстремальную ситуацию. Синдром утраты. Четыре задачи горя. Стратегии совладания.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

### **Основная:**

1. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / В. П. Соломин [и др.] ; под общ. ред. В. П. Соломина. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 399 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-01400-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/0A917C97-BF0F-4226-BAB4-3BF35A077445](http://www.biblio-online.ru/book/0A917C97-BF0F-4226-BAB4-3BF35A077445).

2. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для СПО / С. В. Абрамова [и др.] ; под общ. ред. В. П. Соломина. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 399 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02041-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/FA03AED4-48D3-483D-B76D-F471022C5B06](http://www.biblio-online.ru/book/FA03AED4-48D3-483D-B76D-F471022C5B06).

### **Дополнительная:**

3. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для академического бакалавриата / С. В. Белов. — 5-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 702 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3058-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/53E77C07-C468-4DB4-A081-438CF2BAED98](http://www.biblio-online.ru/book/53E77C07-C468-4DB4-A081-438CF2BAED98).

4. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для вузов / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 313 с. <https://biblio-online.ru/viewer/bezopasnost-zhiznedeyatelnosti-431714#page/1>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используются:

– учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ.

### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

- MS Office;

- Windows 7 Professional;

- Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip;
- DJVuReader;
- FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

- Adobe Reader;
- FlashPlayer;
- K-Lite\_Codec\_Pack;
- Mozilla FireFox;
- VLC

## **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

## **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
2. Электронная база данных Scopus

## **7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс  
<http://www.consultant.ru/>

2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».  
<http://www.informio.ru/>

## **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.