МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ (подпись) Е.В. Перевозчикова

«24» февраля 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины**

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

| | |
|---|---|
| Уровень высшего образования: | бакалавриат |
| Квалификация выпускника: | бакалавр |
| Направление подготовки: | 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) |
| Направленность (профиль) образовательной программы: | Физическая культура; Безопасность жизнедеятельности и основы применения БПЛА |

Шуя

**1. Цели освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Психологическая защита в экстремальных ситуациях» являются формирование у студентов систематизированных знаний о психологии безопасности жизнедеятельности, подготовка их к осуществлению психологической помощи в экстремальных ситуациях.

**2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении» является дисциплиной обязательной для изучения, относится к обязательной части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплины Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении; прохождению производственной практики, педагогической (комплексной) практики, по предметно-методическому модулю; производственной практики, преподавательской практики, по предметно-методическому модулю.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

- особенности системного и критического мышления;
- логические формы и процедуры;
- основы современных технологий сбора, обработки и представления информации;
- психолого-педагогические технологии индивидуализации в образовании;
- актуальные содержательные направления индивидуально ориентированных учебных материалов по Физической культуре, Основам безопасности и защиты Родины, основам применения БПЛА с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей;

Уметь:

- анализировать источники информации с точки зрения временных и пространственных условий их возникновения;
- получать, обрабатывать и анализировать информацию из различных источников;
- анализировать ранее сложившиеся в науке оценки информации;
- аргументированно формировать собственное суждение и оценку информации;
- эффективно взаимодействовать с различным контингентом обучающихся;
- разрабатывать индивидуально ориентированные учебные материалы;
- проектировать индивидуальные образовательные модели урочной и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов.

Владеть:

- навыками сопоставления разных источников информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений;
- навыками определения практических последствий предложенного решения задач;
- технологиями анализа и синтеза информации на основе системного подхода;
- педагогическими технологиями, направленными на разностороннее развитие личности каждого обучающегося;
- способами индивидуализации процесса воспитания и обучения на уроке и в системе дополнительного образования;
- средствами оценивания индивидуальных достижений обучающихся.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

**3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина**

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

| Наименование категории (группы) универсальных компетенций | Код и наименование универсальной компетенции выпускника | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции |
|---|---|---|
| Системное и критическое мышление | УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | УК-1.1. Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления и готовность к нему.<br>УК-1.2. Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности.<br>УК-1.3. Анализирует источник информации с точки зрения временных и пространственных условий его возникновения.<br>УК-1.4. Анализирует ранее сложившиеся в науке оценки информации.<br>УК-1.5. Сопоставляет разные источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.<br>УК-1.6. Аргументировано формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение.<br>УК-1.7. Определяет практические последствия предложенного решения задачи. |

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

| Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций | Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника | Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции |
|---|---|---|
| Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности | ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, | ОПК-6.1. Осуществляет отбор и применяет психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивные) с учетом различного контингента обучающихся.<br>ОПК-6.2. Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции |

| | | |
|---|---|---|
| | воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями | поведения и деятельности обучающихся.<br>ОПК-6.3. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития. |

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

| Код и наименование профессиональной компетенции выпускника | Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции | Основание (ПС, анализ опыта) |
|---|---|---|
| **Тип задач профессиональной деятельности: проектный** | | |
| ПК-5. Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам | ПК-5.1. Разрабатывает индивидуально ориентированные учебные материалы по Физической культуре, Основам безопасности и защиты Родины, основам применения БПЛА с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей.<br>ПК-5.2. Проектирует и проводит индивидуальные и групповые занятия по Физической культуре и Основам безопасности и защиты Родины для обучающихся с особыми образовательными потребностями и возможностями.<br>ПК-5.3. Проектирует индивидуальные образовательные модели урочной (Физическая культура и Основы безопасности и защиты Родины) и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов.<br>ПК-5.4. Использует различные средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся при изучении Физической культуры и Основ безопасности и защиты Родины. | |

**3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- особенности системного и критического мышления; логические формы и процедуры; основы современных технологий сбора, обработки и представления информации (УК-1 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7));
- закономерности физиологического и психического развития ребенка и особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды; общие закономерности роста и анатомо-физиологические особенности развития организма детей в разные возрастные периоды; психолого-педагогические технологии воспитания (ОПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));

– средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 1, 2, 3, 4)).

Уметь:
– анализировать источники информации с точки зрения временных и пространственных условий их возникновения; получать, обрабатывать и анализировать информацию из различных источников; анализировать ранее сложившиеся в науке оценки информации; аргументированно формировать собственное суждение и оценку информации (УК-1 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7));
– эффективно взаимодействовать с различным контингентом обучающихся; – организовывать безопасные и комфортные условия в построении учебно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей (ОПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));
– разрабатывать индивидуально ориентированные учебные материалы; проектировать индивидуальные образовательные модели урочной и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов (ПК-5 (индикаторы – 1, 2, 3, 4));.

Владеть:
– навыками сопоставления разных источников информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений; навыками определения практических последствий предложенного решения задач; технологиями анализа и синтеза информации на основе системного подхода (УК-1 (индикаторы – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7));
– педагогическими технологиями, направленными на разностороннее развитие личности каждого обучающегося; способами индивидуализации процесса воспитания и обучения на уроке и в системе дополнительного (ОПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3));
– средствами оценивания индивидуальных достижений обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 1, 2, 3, 4)).

**4. Объём и содержание дисциплины**

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 2 зачётных единиц (72 час.)

Практическая подготовка 8 часов.

**4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий**

Очная форма обучения

Объем иной контактной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Семестр | Контактная работа | | | Самостоятельная работа обучающегося | Формы текущего контроля успеваемости<br><br>Формы промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | | | |
| | | | | Лаб. | Пр. | | |
| 1. | Понятие «экстремальная ситуация» | 8 | 2 | - | 2 | 7 | |
| 2. | Ситуация психологического и физического насилия | 8 | 2 | - | 2 | 7 | |
| 3. | Экстремальные условия профессиональной | 8 | 2 | - | 2 | 7 | Контрольная работа |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | деятельности | | | | | | |
| 4. | Личность и группа в экстремальных ситуациях | 8 | 2 | | 2 | 7 | |
| 5. | Психологическое здоровье личности и экстремальные условия | 8 | 4 | | 4 ПП | 7 | |
| 6. | Психологическая помощь личности в экстремальных ситуациях | 8 | 2 | | 4 ПП | 7 | Контрольная работа |
| ИТОГО | | | 14 | - | 16 | 42 | Зачёт |

**4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)**

Тема 1. Понятие «экстремальная ситуация».

Понятия «Экстремальные условия», «Экстремальное психическое состояние» «Экстремальная ситуация».

Классификация экстремальных ситуаций. Ресурсы личности при экстремальных ситуациях.

Чрезвычайные ситуации и катастрофы.

Тема 2. Ситуация психологического и физического насилия.

Понятие «Насилие». Классификация насилия.

Понятие «Тоталитаризм». Признаки тоталитаризма.

Терроризм и экстремизм как типы экстремальных ситуаций.

Тема 3. Экстремальные условия профессиональной деятельности.

Понятие «Экстремальные условия профессиональной деятельности». Факторы экстремальности и риска в трудовой деятельности. Боевой стресс и военные действия. Профессиональная деятельность сотрудников ОВД и спасателей МЧС.

Тема 4. Личность и группа в экстремальных ситуациях.

Психологическая травма. Виды психологических травм. Посттравматические стрессовые расстройства. Психогенные расстройства при стихийных бедствиях и катастрофах.

Поведение толпы при экстремальных ситуациях.

Тема 5. Психологическое здоровье личности и экстремальные условия.

Понятие «Здоровье». Компоненты здоровья и психологического здоровья личности. Структура психологического здоровья. Виктимизация личности в экстремальных условиях.

Виктимный и жизнестойкий копинг – стили поведения личности в экстремальной ситуации. Болезнь как экстремальная ситуация. Психологический потенциал личности в ситуации болезни.

Тема 6. Психологическая помощь личности в экстремальных ситуациях.

Понятие «Психологическая помощь». Виды психологической помощи. Методы психологической помощи. Принципы оказания первой психологической помощи пострадавшим. Экстренная психологическая помощь.

**5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В процессе изучения дисциплины предусматривается использование следующих образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технлогии проблемного обучения, технологий развития критического мышления, технологии коллективного способа обучения, рейтинговой технологии, интерактивных занятий.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализаци, облачные технологии.

Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем

«Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт».

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Виды самостоятельной работы студентов:

1. Выполнение домашних практических заданий.
2. Подготовка контрольных работ и презентаций.
3. Повторение разделов программы с целью подготовки к промежуточной аттестации.

Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ. Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе.

## 7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

**Правила рейтинговой системы оценивания результатов обучения студентов по дисциплине «Психологическая защита в экстремальной ситуации»**

| **Вид работы** | **Количество баллов** |
|---|---|
| **Текущая работа:** | **0- 8** |
| Устный ответ | 0-4 |
| практическое занятие | 0-4 |
| **Текущий контроль 1** (контрольная работа) | **0-15** |
| **Текущая работа:** | **0-7** |
| Устный ответ | 0-3 |
| практическое занятие | 0-4 |
| **Текущий контроль 2** (контрольная работа) | **0-15** |
| **Выполнение семестрового плана самостоятельной работы (15х1=15)** | **15** |
| **Посещаемость** | **0-10** |
| **Промежуточный контроль** зачет | **0-30** |
| **Итого** | **0-100** |
| **Премиальные баллы:** | |
| Участие в олимпиаде | 0-5 |
| Выступление на конференциях | 0-5 |
| Участие в конкурсах научных работ | 0-5 |
| **Штрафы** | |
| Нарушение сроков сдачи работ | минус 0,5-5 |
| Отказ от ответа на семинаре | минус 0,5-2 |
| **Рейтинговая оценка по дисциплине** | **максимум 100 баллов** |

Для текущего контроля успеваемости используются такие виды работ, как контрольная работа, практико-ориентированные задания, тесты, кейс-задачи.

Промежуточный контроль проводится в форме зачета. На зачете студент должен выполнить 3 разноуровневых задания: тест-задание (пороговый уровень), контрольная работа (базовый уровень) и практико-ориентированное задание (повышенный уровень).

Тест-задание состоит из 20 вопросов (максимальное количество баллов – 20) и оценивается по следующей шкале:

- 0 – 9 баллов (0 – 9 правильных ответов на тестовые вопросы)
- 10-12 баллов (10-12 правильных ответов на тестовые вопросы)
- 13 - 16 баллов (13-16 правильных ответов на тестовые вопросы).
- 17- 20 баллов (17-20 правильных ответов на тестовые вопросы).

Контрольная работа проводится в письменной форме и оценивается от 0 до 5 баллов.

**Критерии формирования оценки и шкала оценивания**:

| Критерии формирования оценки | Шкала оценивания |
|---|---|
| Точность разработки самостоятельного задания; логичность и системность построения самостоятельного задания; владение терминологическим аппаратом; умение привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. | 5 баллов |
| Информация с фактической стороны представлена верно; работа выстроена системно, в логической последовательности; термины используются корректно, и их значение объясняется студентом; приводятся примеры на теоретические положения. | 4 балла |
| Информация с фактической стороны представлена верно; допущены нарушения принципа системности в построении работы; допущена неточная трактовка некоторых терминов; имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения. | 3 балла |
| Информация с фактической стороны представлена не совсем верно; работа выстроена с нарушением логической последовательности; студент некорректно трактует базовые термины; студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения. | 2 балла |
| Информация с фактической стороны представлена не верно; работа выстроена с нарушением логической последовательности; студент не ориентируется в базовых терминах; студент не приводит примеры, иллюстрирующие теоретические положения. | 1 балл |
| Работа отсутствует | 0 баллов |

Выполнение практико-ориентированных заданий проводится в письменной форме и оценивается от 0 до 5 баллов.

**Критерии формирования оценки и шкала оценивания**:

| Критерии формирования оценки | Шкала оценивания |
|---|---|
| Соблюдены все требования, предъявленные к практико-ориентированному заданию, автор проявил самостоятельность и творческий подход при изложении материала, использовал необходимую научную и методическую литературу. | 5 баллов |
| Соблюдены не все требования, предъявленные к оформлению творческого задания, при этом автор проявил самостоятельность и творческий подход, использовал необходимую научную и методическую литературу. | 4 балла |
| Соблюдены не все требования, предъявленные к заданию, при этом автор не проявил самостоятельность и творческий подход, изложенный материал недостаточно аргументирован. | 3 балла |

| | |
|---|---|
| Соблюдены не все требования, предъявленные к заданию, изложенный материал не аргументирован. | 2 балла |
| Задание выполнено без учета научных положений и рекомендаций. | 1 балл |
| Задание не выполнено. | 0 баллов |

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачете.

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

**Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Психологическая защита в экстремальных ситуациях» при рейтинговой системе оценивания**

| Повышенный уровень | Базовый уровень | Пороговый уровень | Ниже порогового уровня |
|---|---|---|---|
| зачтено | зачтено | зачтено | не зачтено |
| 85-100 баллов | 71-84 балла | 61-70 баллов | 60 и менее баллов |

Фонд оценочных средств по дисциплине «Психологическая защита в экстремальных ситуациях» в полном объѐме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Гуревич, П. С. Психология чрезвычайных ситуаций : учебное пособие / П. С. Гуревич. – Москва : Юнити-Дана, 2017. – 495 с. – (Актуальная психология). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684996. – ISBN 978-5- 238-01246-9. – Текст : электронный.
2. Одинцова,М.А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. - Москва : Юрайт, 2019. - 303 с.
3. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова [и др.] ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 262 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913. - Текст : электронный.

- дополнительная литература:

1. Белашева, И. В. Психология терроризма : учебное пособие : [16+] / И. В. Белашева, Д. А. Ершова, М. Л. Есаян ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 155 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458914.– Текст : электронный.
2. Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И. В. Белашева, И. Н. Польшакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 104 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494681. – Текст : электронный.

3. Билан, М. А. Культурные и этнические особенности переживания экстремальных ситуаций : учебное пособие : [16+] / М. А. Билан, О. А. Браун, М. М. Горбатова ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2023. – 122 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=719730 – ISBN 978-5-8353-3014-0. – Текст : электронный.
4. Зеленков, М. Ю. Религиозный терроризм и экстремальная психология – амбивалентность взаимоотношений / М. Ю. Зеленков. – Москва : РУСАЙНС, 2024. – 200 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=720987 . – ISBN 978-5-466-06395-0. – Текст : электронный.
5. Камнева, Е. В. Психология безопасности : учебник : [16+] / Е. В. Камнева, А. Н. Неврюев ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации. – Москва : Прометей, 2024. – 216 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=721392 . – Библиогр.: с. 150-168. – ISBN 978-5-00172-563-3. – Текст : электронный.
6. Марченко, Б. И. Психофизиология экстремальных ситуаций : учебное пособие / Б. И. Марченко ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2020. – 115 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=619054. – ISBN 978-5-9275-3629-0. – Текст : электронный.
7. Чувин, Б. Т. Человек в экстремальной ситуации : учебное пособие : [12+] / Б. Т. Чувин. – 2-е изд., доп. – Москва : Владос, 2019. – 353 с. : ил., схем. – (Безопасность жизнедеятельности). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702015. – ISBN 978-5-00136-047-6. – Текст : электронный.
8. Психология деятельности в экстремальных условиях : учебное пособие для студентов вузов / В. Н. Непопалов, В. Ф. Сопов, А. В. Родионов ; под редакцией А. Н. Блеера. - Москва : Академия, 2008. - 256 с.
9. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И. В. Белашева, А. В. Суворова, И. Н. Польшакова. – Ставрополь : Северо- Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 262 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

1. Бэкмология (бизнес, экономика, менеджмент, организация). Самообеспечение безопасности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://becmology.ru/clients/security.htm
2. Институт психологических проблем безопасности: http://anty-crim.boxmail.biz
3. Кораблин, Ю.А. Личность как субъект социальной безопасности общества [Электронный ресурс] / Ю.А. Кораблин. – Режим доступа: http://slavzso.narod.ru/1-9/16.html
4. Краткая энциклопедия по действиям населения в чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс]: МЧС РФ, 2005.Личная безопасность: http://www.warning.dp.ua/lib.htm
5. Портал МЧС России: http://www.mchs.gov.ru
Российский сервер по безопасности: http://www.secur.ru
6. Социальная безопасность и здоровьесбережение учащейся молодежи: http://studmol.ru
7. Социальная безопасность образовательной среды: https://sites.google.com/site/socbez37
8. Фонд Общественное мнение: http://fom.ru/
9. Портал общероссийской системы оценки качества образования. - http://www.osoko.edu.ru/;
10. Федеративный портал «Российское образование». – URL: www.edu.ru/ 3. Научно-психологический портал. URL: http://psychojournal.ru 4. «Флогистон» - психологический портал URL: flogiston.ru
11. Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/.

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы: ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;

Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт».

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского.

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
5. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации, видеоматериалы, модели органов человека.

**Автор рабочей программы дисциплины:** Л.П. Кислякова, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры, кандидат технических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

«13» февраля 2026 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

***<u>Приложение 1.</u>*** ***Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины***

**Задания для практической работы**

Тема 1. Понятие «экстремальная ситуация».
Составьте планы ответов по следующим вопросам:
Определение понятия «Экстремальные условия».
Определение понятия «Экстремальное психическое состояние».
Определение понятия «Экстремальная ситуация».
Классификация экстремальных ситуаций.
Ресурсы личности при экстремальных ситуациях.
Определение понятия «Чрезвычайные ситуации».
Определение понятия «Катастрофа».

Тема 2. Ситуация психологического и физического насилия.
Составьте планы ответов по следующим вопросам:
Определение понятия «Насилие». Классификация насилия.
Определение понятия «Тоталитаризм». Признаки тоталитаризма.
Определение понятия «Терроризм».
Определение понятия «Экстремизм».

Тема 3. Экстремальные условия профессиональной деятельности.
Составьте планы ответов по следующим вопросам:
Определение понятия «Экстремальные условия профессиональной деятельности».
Факторы экстремальности и риска в трудовой деятельности.
Боевой стресс и военные действия.
Профессиональная деятельность сотрудников ОВД и спасателей МЧС.
Тема 4. Личность и группа в экстремальных ситуациях.
Составьте планы ответов по следующим вопросам:
Определение понятия «Психологическая травма».
Виды психологических травм.
Посттравматические стрессовые расстройства.
Психогенные расстройства при стихийных бедствиях и катастрофах.
Поведение толпы при экстремальных ситуациях.

Тема 5. Психологическое здоровье личности и экстремальные условия.
Составьте планы ответов по следующим вопросам:
Определение понятия «Здоровье».
Компоненты здоровья и психологического здоровья личности.
Структура психологического здоровья.
Виктимизация личности в экстремальных условиях.
Виктимный и жизнестойкий копинг – стили поведения личности в экстремальной ситуации.
Болезнь как экстремальная ситуация.
Психологический потенциал личности в ситуации болезни.

Тема 6. Психологическая помощь личности в экстремальных ситуациях.
Составьте планы ответов по следующим вопросам:
Определение понятия «Психологическая помощь».
Виды психологической помощи.
Методы психологической помощи.
Принципы оказания первой психологической помощи пострадавшим.
Экстренная психологическая помощь.
Аварийные ситуации в природе, меры предупреждения и первоочередные действия.

**Темы контрольных работ**

1. Посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) при воздействии экстремальной ситуации.
2. Особенности катастрофических и некатастрофических экстремальных ситуаций.
3. Философское и психологическое толкование понятия «катастрофа». Особенности катастрофического индивидуального и массового сознания.
4. Особенности тоталитаризма. Психологические составляющие насилия.
5. Возможные причины виктимизации в современном мире.
6. Психологическая безопасность личности.
7. Игровая роль жертвы в экстремальных условиях.
8. Социальная роль жертвы в экстремальных условиях

Требования к контрольной работе

Объем – 10-15 страниц (шрифт Times New Roman, формат А4 (210х297 мм), кегль 14, межстрочный интервал одинарный, поля слева 25 мм, с других сторон – по 20 мм, без переносов, абзацный отступ 1,25, выравнивание текста по ширине).Во введении должны присутствовать актуальность темы, цель и задачи. В заключении необходимо отразить выводы по задачам. Список использованной литературы должен включать не менее пяти источников (ссылки на эти источники обязательны).

Структура контрольной работы:

1. Титульный лист
2. Содержание
3. Введение
4. Основная часть

4.1…..
4.2…..

5. Заключение
6. Список использованной литературы.

**Критерии формирования оценки и шкала оценивания:**

| Критерии формирования оценки | Шкала оценивания |
|---|---|
| выполнены все требования к написанию и защите контрольной работы: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объѐм, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. | 15 баллов |
| основные требования к контрольной работе и ее защите выполнены, но при этом допущены несущественные неточности. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем контрольной работы; имеются упущения в оформлении; даны правильные ответы на дополнительные вопросы. | 12 баллов |
| основные требования к контрольной работе и ее защите выполнены, но при этом допущены несущественные неточности. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем контрольной работы; имеются упущения в оформлении; даны не полные ответы на дополнительные вопросы; во время защиты даны выводы по работе | 9 баллово |
| требования к контрольной работе и ее защите выполнены, но при этом допущены существенные неточности; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы; во время защиты даны неполные выводы. | 6 баллов |
| имеются грубые нарушения требований к контрольной работе. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании контрольной работы, отсутствуют ответы на дополнительные вопросы, во время защиты отсутствует вывод | 3 балла |
| работа не выполнена | 0 баллов |