

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Оренбургский государственный университет»  
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

**Рабочая программа**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.Д.В.5 Психологические основы безопасности»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Безопасность жизнедеятельности

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

заочная

г. Орск 2021



## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### Цель (цели) освоения дисциплины:

научить студента преодолевать последствия пребывания в чрезвычайной ситуации, а также восстановлению и поддержке психического здоровья людей, перенесших глубокую душевную травму.

### Задачи:

- формирование у студентов сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, а также психическому здоровью людей;
- привитие основополагающих знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации для психики человека, определять способы защиты от них;
- выработка навыков аналитического поведения в жизнеопасных и чрезвычайных ситуациях социального происхождения;
- привитие знаний, навыков безопасного поведения людей, а также сохранение их психического здоровья;
- формирование системы специальных знаний и навыков, ряда физических и психологических качеств личности, необходимых для ускоренной адаптации к условиям среды обитания, а также внутренней готовности к наиболее опасным видам деятельности.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам (модулям) вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.22 Опасные ситуации социального характера и защита от них*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.26 Основы обороны государства и военной службы*

## 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
ПК*-2 Способен обеспечить педагогическое сопровождение достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения на основе учета индивидуальных особенностей обучающихся	ПК*-2-В-2 Умеет использовать и апробировать специальные подходы (в том числе психолого-педагогические) к обучению в целях включения в образовательный процесс всех категорий обучающихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- особенности трудных жизненных ситуаций;</li><li>- методы и способы оказания психологической помощи в тяжелых и кризисных ситуациях;</li><li>- признаки лиц, нуждающихся в психической помощи.</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- оказывать экстренную психологическую помощь;</li><li>- распознавать ситуации, являющимися опасными для психики человека;</li><li>- характеризовать особенности поведения человека в трудных жизненных ситуациях.</li></ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- навыками безопасного поведения и сохранения психологического здоровья в</li></ul>

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	зависимостью	кризисных ситуациях.

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	6 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>24,25</b>	<b>24,25</b>
Лекции (Л)	12	12
Практические занятия (ПЗ)	12	12
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>83,75</b>	<b>83,75</b>
- самостоятельное изучение разделов дисциплин (таблица 4.4)	30	30
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	30	30
- подготовка к практическим занятиям.	23,75	23,75
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>	<b>диф. зач.</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Психологические характеристики человека, их значение для безопасного поведения человека.	14	2			12
2	Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях разного типа.	20	2	2		16
3	Психологическая помощь пострадавшим.	16	2	2		12
4	Проблемы суицида у подростков.	14	2	2		10
5	Первая помощь при истериках, попытках суицида, тяжелых психологических травмах	16	2	2		12
6	Выявление учащихся и лиц, нуждающихся в психиатрической помощи.	14	2	2		10
7	Основы помощи лицам с психическими отклонениями.	14		2		12
	Итого:	108	12	12		84
	Всего:	108	12	12		84

### 4.2 Содержание разделов дисциплины

**1. Психологические характеристики человека, их значение для безопасного поведения человека.** Личность безопасного типа, психологический и социальные аспекты. Типы жертв и виды виктимности: соотношение понятий. Непатологические и патологические психоэмоциональные со-

стояния. Нарушения в целе - мотивационной сфере.

**2. Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях разного типа.** Феноменология чрезвычайной ситуации: динамика психических состояний и поведения человека. Психо–физиологические реакции в экстремальных ситуациях. Техники поведения в трудных жизненных ситуациях.

**3. Психологическая помощь пострадавшим.** Общение психолога с человеком в кризисной ситуации. Базовые техники экстренной психологической помощи. Методы поведенческой психотерапии.

**4. Проблемы суицида у подростков.** Понятие суицид, как психологический кризис. Теории самоубийства (Э.Дюркгейм, З.Фрейд, А.Адлер, К.Юнг, Э.Шнейдман, Н.Фарбероу, А.Амбрумова). Факторы суицидального риска: социально – демографический, индивидуально – психологический, медицинские, природные. Индикаторы суицидального риска: ситуационные, поведенческие, коммуникативные, когнитивные, эмоциональные.

**5. Первая помощь при истериках, попытках суицида, тяжелых психологических травмах.** Посттравматическое стрессовое расстройство: модели и диагностика. Консультирование суицидальных клиентов. Консультирование уцелевших после самоубийства. Групповая кризисная психотерапия.

**6. Выявление учащихся и лиц, нуждающихся в психиатрической помощи.** Характеристика психических заболеваний (шизофренические расстройства, бредовые нарушения, депрессивные расстройства, расстройство личности с антиобщественными проявлениями). Преступники, страдающие психическими расстройствами, и уголовная ответственность.

**7. Основы помощи лицам с психическими отклонениями.** Экстренная психологическая помощь лицам с психическими отклонениями.

#### 4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	2	Психофизиологические реакции в экстремальных ситуациях. Техники поведения в трудных жизненных ситуациях.	2
2	3	Базовые техники экстренной психологической помощи	2
3	4	Факторы и индикаторы суицидального риска у подростков.	2
4	5	Посттравматическое стрессовое расстройство. Кризисная психотерапия.	2
5	6	Поведенческие особенности лиц, нуждающихся в психиатрической помощи.	2
6	7	Психологическая помощь лицам с психическими отклонениями.	2
		Итого:	12

#### 4.4 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ раздела	Наименование разделов и тем для самостоятельного изучения	Кол-во часов
1	Нарушения в целе - мотивационной сфере.	4
2	Феноменология чрезвычайной ситуации: динамика психических состояний и поведения человека.	4
3	Методы поведенческой психотерапии.	4
4	Теории самоубийства (Э.Дюркгейм, З.Фрейд, А.Адлер, К.Юнг, Э.Шнейдман, Н.Фарбероу, А.Амбрумова).	4
5	Консультирование суицидальных клиентов. Консультирование уцелевших после самоубийства. Групповая кризисная психотерапия.	6
6	Характеристика психических заболеваний (шизофренические расстройства, бредовые нарушения, депрессивные расстройства, расстройство личности с антиобщественными проявлениями).	4

7	Экстренная психологическая помощь обучающимся с психическими отклонениями.	4
	Итого:	30

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплин

### 5.1 Основная литература

1. Ефимова, Н. С. Основы психологической безопасности [Текст] : учебное пособие для вузов по специальности 050104 "Безопасность жизнедеятельности" / Н. С. Ефимова. - Москва : Форум : ИНФРА-М, 2013. - 192 с. - (Высшее образование) - ISBN 978-5-8199-0415-2. (Коэффициент книгообеспеченности =0.5)
2. Айзман, Н. И. Психологические основы безопасности человека [Текст] : учебное пособие для вузов / Н. И. Айзман, Р. И. Айзман, С. М. Зиньковская. - Новосибирск : АРГА, 2011. - 272 с. - (Безопасность жизнедеятельности) - ISBN 978-5-902700-36-4. (Коэффициент книгообеспеченности =0.5)
3. Маслова, Л.Ф. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.Ф. Маслова ; ФГБОУ ВПО «Ставропольский государственный аграрный университет». - Ставрополь : Ставропольский государственный аграрный университет, 2014. - 87 с. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277462>

### 5.2 Дополнительная литература

1. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : учебник для учреждений сред. проф. образования / Э. А. Арустамов и др.- 14-е изд. , стер. - Москва : Академия, 2015. - 176 с. - (Профессиональное образование) - ISBN 978-5-4468-1059-8. (Коэффициент книгообеспеченности =0.8)
2. Психологическая безопасность в мегаполисе [Электронный ресурс] / под ред. А.И. Ляшенко. - М. : Когито-Центр, 2011. - 208 с. – Режим доступа : <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=145018>
3. Еременко, В. Д. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / В. Д. Еременко, В. С. Остапенко ; авт.-сост. В. Д. Еременко, В. Остапенко ; Российский государственный университет правосудия. – Москва : Российский государственный университет правосудия (РГУП), 2016. – 368 с.- ISBN 978-5-93916-485-6.- URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439536>

### 5.3 Периодические издания

1. Журнал ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (Россия). Печатная версия
2. Журнал ОБЖ. Всё для учителя! (16+)
3. Журнал ПРОБЛЕМЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ (Россия). Печатная версия
4. Журнал Психологический журнал (Россия)

### 5.4 Интернет-ресурсы

#### 5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Oxford University Press - <http://archive.neicon.ru/> Доступ свободный
2. Научная библиотека - <http://niv.ru/> Доступ свободный

3. eLIBRARY.RU - [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.

4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/> Доступ свободный

5. Базы данных ИНИОН РАН - <http://inion.ru/resources/bazy-dannykh-inion-ran/> Доступ свободный

6. КиберЛенинка - <https://cyberleninka.ru/> Доступ свободный

#### 5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Фундаментальная электронная библиотека – <http://feb-web.ru/>

2. Международная Академия наук экологии и безопасности жизнедеятельности - <http://www.maneb.ru/>

3. АнтитеррорИнфо - <http://www.antiterror.ru/>

4. МЧС России - <https://www.mchs.gov.ru/>

#### 5.4.3. Электронные библиотечные системы

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» – <http://www.biblioclub.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

ЭБС «Рукопт» <http://rucont.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

ЭБС Znanium.com <http://znanium.com/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

#### 5.4.4. Дополнительные Интернет-ресурсы

- <http://www.bezopasnost.edu66.ru> Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о Безопасности Жизнедеятельности.

- <http://www.spas-extreme.ru> Портал детской безопасности

- <http://chronicl.chat.ru/security.htm> Меры безопасности. Краткие рекомендации по поведению в экстремальной ситуации.

- [http://www.ssga.ru/AllMetodMaterial/metod\\_mat\\_for\\_ioot/metodichki/bgd/oglavlenie\\_1.html](http://www.ssga.ru/AllMetodMaterial/metod_mat_for_ioot/metodichki/bgd/oglavlenie_1.html)

Учебное пособие Теоретические основы курса «Безопасность жизнедеятельности».

- <http://www.maneb.spb.su> Международная Академия наук экологии и безопасности жизнедеятельности.

- <http://www.fnimb.org/obj2.htm> Институт безопасности жизнедеятельности и сфера общего образования

- <http://www.mchs.gov.ru>. [spasinfo@gmail.com](mailto:spasinfo@gmail.com) Электронная версия газеты «Спасатель МЧС». Возможность бесплатно скачать статьи из архива газеты.

#### 5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Microsoft Windows	Подписка Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по договору: № 8В/21 от 15.06.2021 г.
Офисный пакет	MicrosoftOffice	№ 8В/21 от 15.06.2021 г.
Интернет-браузер	Google Chrome	Бесплатное ПО, <a href="http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/">http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/</a>
	Яндекс.Браузер	Бесплатное ПО, <a href="https://yandex.ru/legal/browser_agreement/">https://yandex.ru/legal/browser_agreement/</a>
Мультимедийный плеер	Windows Media Player	Является компонентом операционной системы MicrosoftWindows
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу <a href="http://sunrav.org-ti.ru/">http://sunrav.org-ti.ru/</a>
Информационно-правовая си-	Консультант	Комплект для образовательных учреждений

стема	Плюс	по договору № 337/12 от 04.10.2012 г., сетевой доступ
-------	------	---

#### 6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещения	Материально-техническое обеспечение
Учебные аудитории 2-407, 2-416: - для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, - для групповых и индивидуальных консультаций; - для текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, классная доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран, ноутбук с выходом в сеть «Интернет»)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)- аудитория 2-311	Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение

Для проведения занятий лекционного типа используются следующие наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия:

- презентации к курсу лекций.