

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 (ОГТИ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

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

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(код и наименование направления подготовки)

"Безопасность жизнедеятельности", "Физическая культура"

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.5 Психологические основы безопасности» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

наименование кафедры

протокол № 6 от "04" февраля 2026г.

© Попрядухина Н.Г., 2026
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2026

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.13 Психология*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

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 индивидуальных особенностей обучающихся	ПК*-2-В-1 Знает место преподаваемого предмета в структуре учебной деятельности; возможности предмета по формированию УУД; специальные приемы вовлечения в учебную деятельность по предмету обучающихся разными образовательными потребностями; современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся; методы и технологии поликультурно, дифференцированного и развивающего обучения 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 зависимостью ПК*-2-В-3 Владеть навыками обучения и диагностики образовательных результатов с учетом специфики учебной дисциплины и реальных учебных	Знать: <ul style="list-style-type: none">- особенности трудных жизненных ситуаций;- методы и способы оказания психологической помощи в тяжелых и кризисных ситуациях;- признаки лиц, нуждающихся в психической помощи. Уметь: <ul style="list-style-type: none">- оказывать экстренную психологическую помощь;- распознавать ситуации, являющимися опасными для психики человека;- характеризовать особенности поведения человека в трудных жизненных ситуациях. Владеть: <ul style="list-style-type: none">- навыками безопасного поведения и сохранения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	возможностей всех категорий обучающихся; приемами оценки образовательных результатов: формируемых в преподаваемом предмете предметных и метапредметных компетенций, а также осуществлять (совместно с психологом) мониторинг личностных характеристик	психологического здоровья в кризисных ситуациях.

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц (180 академических часов).

а) очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	6 семестр	всего
Общая трудоёмкость	180	180
Контактная работа:	60,25	60,25
Лекции (Л)	30	30
Практические занятия (ПЗ)	30	30
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	119,75	119,75
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	20	20
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	44	44
- подготовка к практическим занятиям;	46	46
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	9,75	9,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	диф. зач.	

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.	24	4	4		16
2	Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях разного типа.	24	4	4		16
3	Психологическая помощь пострадавшим.	28	4	4		20
4	Проблемы суицида у подростков.	30	4	6		20
5	Первая помощь при истериках, попытках суицида, тяжелых психологических травмах	24	4	4		16
6	Выявление учащихся и лиц, нуждающихся в психиатрической помощи.	26	6	4		16
7	Основы помощи лицам с психическими отклонениями.	24	4	4		16
	Итого:	180	30	30		120
	Всего:	180	30	30		120

б) заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	11 семестр	всего
Общая трудоёмкость	180	180
Контактная работа:	24,25	24,25
Лекции (Л)	12	12
Практические занятия (ПЗ)	12	12
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	155,75	155,75
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	26	26
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	88	88
- подготовка к практическим занятиям;	36	36
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	5,72	5,72
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	диф. зач.	

Разделы дисциплины, изучаемые в 11 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Психологические характеристики человека, их значение для безопасного поведения человека.	24	1	1		22
2	Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях разного типа.	24	1	1		22
3	Психологическая помощь пострадавшим.	26	2	2		22
4	Проблемы суицида у подростков.	26	2	2		22
5	Первая помощь при истериках, попытках суицида, тяжелых психологических травмах	26	2	2		22
6	Выявление учащихся и лиц, нуждающихся в психиатрической помощи.	26	2	2		22
7	Основы помощи лицам с психическими отклонениями.	28	2	2		24
	Итого:	180	12	12		156
	Всего:	180	12	12		156

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 состояния. Нарушения в сфере - 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 суицида, 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)

а) очная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-2	1	Психологические характеристики человека, их значение для безопасного поведения человека.	4
3-4	2	Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях разного типа.	4
5-6	3	Психологическая помощь пострадавшим.	4
7-9	4	Проблемы суицида у подростков.	6
10-11	5	Первая помощь при истериках, попытках суицида, тяжелых психологических травмах	4
12-13	6	Выявление учащихся и лиц, нуждающихся в психиатрической помощи.	4
14-15	7	Основы помощи лицам с психическими отклонениями.	4
		Итого:	30

б) заочная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Психологические характеристики человека, их значение для безопасного поведения человека.	1
1	2	Психологические особенности поведения человека в опасных и чрезвычайных ситуациях разного типа.	1
2	3	Психологическая помощь пострадавшим.	2
3	4	Проблемы суицида у подростков.	2
4	5	Первая помощь при истериках, попытках суицида, тяжелых психологических травмах	2
5	6	Выявление учащихся и лиц, нуждающихся в психиатрической помощи.	2
6	7	Основы помощи лицам с психическими отклонениями.	2
		Итого:	12

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

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 : АРТА, 2011. - 272 с. - (Безопасность жизнедеятельности) - ISBN 978-5-902700-36-4. (Коэффициент

книгообеспеченности =0.5)

3. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19941-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582846>

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. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для вузов / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17246-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584756>
3. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 335 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17843-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583572>

5.3 Периодические издания

1. Журнал ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (Россия). Печатная версия архив 2008- 2010, 2014-2021г.
2. Журнал ОБЖ. Всё для учителя! (16+) архив2016г.
3. Журнал Психологический журнал (Россия) архив 2007-2020 г.

5.4 Интернет-ресурсы

5.4.1. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru/>
2. eLIBRARY.RU - www.elibrary.ru Доступ свободный. Необходима индивидуальная регистрация в локальной сети вуза.
3. Научная библиотека Оренбургского государственного университета имени В.А. Бондаренко - <https://lib.osu.ru/>

5.4.2. Тематические профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. МЧС России - <https://www.mchs.gov.ru/>
2. Международная Академия наук экологии и безопасности жизнедеятельности - <http://www.maneb.ru/>

5.4.3. Электронные библиотечные системы

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Операционная система РЕД ОС (для рабочих станций)	Образовательная лицензия от 26.06.2025 г. на 3 года для 250 рабочих мест в рамках соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г.
Альтернативная реализация среды исполнения программ Microsoft Windows для ОС на базе ядра Linux	WINE	Свободное ПО, https://wiki.winehq.org/Licensing
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, https://libreoffice.org/download/license/
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, https://www.chromium.org/Home/
Медиапроигрыватель	VLC	Свободное ПО, https://www.videolan.org/legal.html
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 http://sunrav.og-ti.ru/
Информационно-правовая система	Консультант Плюс	Комплект для образовательных учреждений по договору № 337/12 от 04.10.2012 г., сетевой доступ

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещения	Материально-техническое обеспечение
Учебные аудитории 2-408, 2-403: - 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 1-314	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.