

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»  
Институт естественнонаучного образования, физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности  
Кафедра психологии профессиональной деятельности

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Ю. А. Жадаев

«30» мая 2022 г.

## **Психологическая безопасность**

### **Программа учебной дисциплины**

Направление 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями  
подготовки)»

Профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»

*заочная форма обучения*

Волгоград  
2022

Обсуждена на заседании кафедры психологии профессиональной деятельности  
« 21 » 04 2022 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Зотова Н.Г. « 21 » 04 2022 г.  
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета института естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
« 23 » 05 2022 г., протокол № 10

Председатель учёного совета Буркуль Т.Н. \_\_\_\_\_ « 23 » 05 2022 г.  
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»  
« 30 » мая 2022 г., протокол № 13

#### Отметки о внесении изменений в программу:

Лист изменений № \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

#### Разработчики:

Тихомиров Михаил Юрьевич, старший преподаватель кафедры психологии профессиональной деятельности ФГБОУ ВО "ВГСПУ".

Программа дисциплины «Психологическая безопасность» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. N 125) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО «ВГСПУ» (от 30 мая 2022 г., протокол № 13).

## **1. Цель освоения дисциплины**

Формирование у студентов универсальных и общепрофессиональных компетенций в области психологической безопасности жизнедеятельности людей в экстремальных ситуациях и психологической устойчивости к действиям в чрезвычайных ситуациях.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Психологическая безопасность» относится к базовой части блока дисциплин.

Для освоения дисциплины «Психологическая безопасность» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Гимнастика с методикой преподавания», «Дорожная безопасность», «Информационная безопасность», «Концептуальные основы безопасности жизнедеятельности», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Основы медицинских знаний», «Первая помощь пострадавшим», «Природные опасности и защита от них», «Спортивное ориентирование с методикой преподавания», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «Техногенные опасности и защита от них», «Выживание в экстремальных условиях», «Основы технологий искусственного интеллекта в гуманитарной сфере», «Продовольственная безопасность», прохождения практик «Учебная (ознакомительная) практика», «Учебная (по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков) практика».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Безопасный отдых туризм», «Гражданская оборона», «Комплексная безопасность образовательной организации», «Методика преподавания предмета «Физическая культура»», «Основы национальной безопасности Российской Федерации», «Основы обороны государства и военной службы», «Охрана труда в образовательной организации», «Плавание с методикой преподавания», «Правовое регулирование обеспечения безопасности жизнедеятельности», «Социальные опасности, профилактика и защита от них», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности», «Биомеханика», «Основы военной подготовки», «Физкультурно-спортивные сооружения», прохождения практик «Производственная (педагогическая по основам безопасности жизнедеятельности) практика», «Учебная (ознакомительная по основам безопасности жизнедеятельности) практика», «Учебная (по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков) практика», «Учебная (предметно-содержательная) практика».

## **3. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– 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);

– способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач (ПК-1).

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

**знать**

- основные нейрофизиологические процессы, психофизиологические состояния и свойства личности в норме и при различных экстремальных ситуациях;
- психологические особенности поведения ребенка в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- психологические основы безопасного поведения детей;

**уметь**

- определять специфические виды экстремальных состояний;
- определять психофизиологические качества, определяющие безопасность жизнедеятельности; применять методы психической защиты в экстремальных ситуациях;

**владеть**

- психофизиологическими механизмами адаптации организма к различным экстремальным и стрессовым ситуациям;
- методами психологической подготовки детей к действиям в опасных и чрезвычайных ситуациях.

**4. Объём дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		Зл
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	6	6
В том числе:		
Лекции (Л)	2	2
Практические занятия (ПЗ)	4	4
Лабораторные работы (ЛР)	–	–
<b>Самостоятельная работа</b>	62	62
<b>Контроль</b>	4	4
Вид промежуточной аттестации		ЗЧ
Общая трудоемкость	часы	72
	зачётные единицы	2

**5. Содержание дисциплины****5.1. Содержание разделов дисциплины**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Экстремальная ситуация и поведение человека в ней	Безопасность человека в системе жизненных ценностей. Безопасность как потребность личности. Влияние мотивации на безопасность деятельности. Нарушения мотивационных (недооценка опасности, склонность к риску, нарушение правил, психологические и эмоциональные состояния) и (или) исполнительских действий (несоответствие психологических и физиологических возможностей человека требованиям). Психология рискованного поведения. Половые особенности, определяющие возникновение опасностей и их ликвидацию. Психологическая готовность к действиям в

		<p>чрезвычайных ситуациях. Психологические реакции человека в экстремальных ситуациях.</p> <p>Психологическая напряженность. Возможные положительные и отрицательные изменения в психической деятельности людей, находящихся в экстремальных ситуациях. Основные разновидности психических расстройств. Посттравматическое стрессовое расстройство. Экстремальные состояния человека. Адекватная форма реакции. Специфические виды экстремальных состояний (физиологический аффект, фрустрация, страх и паника), их причины и последствия. Экстремальная устойчивость личности. Понятие психологической готовности к действиям в экстремальных условиях. Основные стратегии и техники поведения человека в трудной и экстремальной ситуации. Методы психической саморегуляции. Методы психологической защиты. Роль психоэмоционального состояния в контроле своего поведения. Стратегии преодоления и приспособления к трудным жизненным ситуациям, основные техники и приемы. Развитие волевых качеств человека как условие эффективных действий в чрезвычайных ситуациях.</p>
2	Особенности детского поведения в экстремальных и кризисных ситуациях	<p>Психофизиологические особенности детского организма, психики, и их влияние на поведение детей в экстремальных ситуациях. Психологические и возрастные особенности мальчиков и девочек. Психологические особенности переживания детьми экстремальных и кризисных ситуаций. Экзогенные и эндогенные факторы детской психопатологии и психогений. Особенности реагирования детей на различные опасные и чрезвычайные ситуации. Методы психологической подготовки детей к действиям в опасных и чрезвычайных ситуациях. Проблемы суицида у детей и подростков. Профилактика суицидального поведения в детском и подростковом возрасте. Противодействие буллингу и другим форм травли в детских коллективах.</p>
3	Психологическая помощь человеку в экстремальных и кризисных ситуациях	<p>Основные принципы и методы оказания психологической помощи в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Психологическая помощь при стрессах, попытках суицида, психологических травмах. Роль школьного психолога в оказании психологической помощи учащимся при кризисных ситуациях. Взаимодействие педагога с психологом, психиатром, работниками медицинских, социальных и силовых структур в процессе обеспечения психологической безопасности обучающихся.</p>

## 5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№	Наименование раздела	Лекц.	Практ.	Лаб.	СРС	Всего
---	----------------------	-------	--------	------	-----	-------

п/п	дисциплины		зан.	зан.		
1	Экстремальная ситуация и поведение человека в ней	1	2	–	18	21
2	Особенности детского поведения в экстремальных и кризисных ситуациях	1	1	–	19	21
3	Психологическая помощь человеку в экстремальных и кризисных ситуациях	–	1	–	25	26

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### 6.1. Основная литература

1. Проблемы психологической безопасности [Электронный ресурс]/ Ю.И. Александров [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2012.— 440 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47537>.— ЭБС «IPRbooks».
2. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье личности в дошкольном и школьном возрасте [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пахальян В.Э.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 235 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29300>.— ЭБС «IPRbooks».
3. Психологическая безопасность личности : учебник и практикум для бакалавриата, специалитета и магистратуры / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перелыгина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 222 с. — (Бакалавр. Специалист. Магистр). — ISBN 978-5-534-09996-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/429117> (дата обращения: 18.09.2022).

### 6.2. Дополнительная литература

1. Шуванов И.Б. Готовность к безопасному поведению в условиях риска [Электронный ресурс]: диагностика и коррекция. Учебно-методическое пособие/ Шуванов И.Б., Шаповалов В.И., Шуванова В.П.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2017.— 102 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58317>.— ЭБС «IPRbooks».
2. Бодров В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление [Электронный ресурс]/ Бодров В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2006.— 528 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7387>.— ЭБС «IPRbooks».
3. Мактамкулова Г.А. Основы психического здоровья [Электронный ресурс]: курс лекций/ Мактамкулова Г.А.— Электрон. текстовые данные.— Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012.— 108 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22905>.— ЭБС «IPRbooks».
4. Пахальян В.Э. Психопрофилактика в практической психологии образования. Методология и организация [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пахальян В.Э.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 197 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/37677>.— ЭБС «IPRbooks».
5. Каменская Е. Н. Психологическая безопасность личности и поведение человека в чрезвычайной ситуации : учебное пособие / Е. Н. Каменская. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2017. — 110 с. — ISBN 978-5-9275-2584-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87480.html> (дата обращения: 18.09.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

## **7. Ресурсы Интернета**

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Электронная библиотечная система IPRbooks. URL: <http://iprbookshop.ru>.
2. Портал психологических изданий PsyJournals.ru. URL: <http://psyjournals.ru>.
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. URL: <http://elibrary.ru>.
4. Сайт Центра психического здоровья детей и подростков vodkpb.ru.
5. Сайт МСЧ России <https://www.mchs.gov.ru/> (раздел "Психологическая помощь").

## **8. Информационные технологии и программное обеспечение**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Пакет офисных приложений (редактор текстовых документов, презентаций, электронных таблиц).
2. Дистанционное консультирование СРС на образовательном портале ВГСПУ <http://edu.vspu.ru/>.
3. Сайт центра дистанционных образовательных технологий Волгоградского государственного социально-педагогического университета URL: <http://dist.vspu.ru>.
4. Технологии разработки и публикации сетевых документов.

## **9. Материально-техническая база**

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Психологическая безопасность» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Учебная аудитория с мультимедийной поддержкой для проведения лекционных занятий.
2. Учебная аудитория для проведения практических занятий.
3. Аудитория для проведения самостоятельной работы студентов с доступом к сети Интернет.
4. Комплект переносного презентационного оборудования.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Психологическая безопасность» относится к базовой части блока дисциплин. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение практических занятий. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Практические занятия являются формой организации педагогического процесса, направленной на углубление научно-теоретических знаний и овладение методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения учебных действий в сфере изучаемой науки. Практические занятия предполагают детальное изучение обучающимися отдельных теоретических положений учебной дисциплины. В ходе практических занятий формируются умения и навыки практического применения теоретических знаний в конкретных ситуациях путем выполнения поставленных задач, развивается научное

мышление и речь, осуществляется контроль учебных достижений обучающихся.

При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с теоретическим материалом дисциплины по изучаемым темам – разобрать конспекты лекций, изучить литературу, рекомендованную преподавателем. Во время самого занятия рекомендуется активно участвовать в выполнении поставленных заданий, задавать вопросы, принимать участие в дискуссиях, аккуратно и своевременно выполнять контрольные задания.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

## **11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;
- оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Психологическая безопасность» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

## **12. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.