

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г.ШУХОВА»  
(БГТУ им. В.Г. Шухова)

СОГЛАСОВАНО  
Директор института  
заочного образования

  
« 20 » 05 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института

  
« 20 » 05 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины (модуля)

Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях

Направление подготовки:  
20.05.01 Пожарная безопасность

Направленность программы:

Пожарная безопасность

Квалификация  
специалист

Форма обучения  
заочная

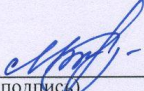
Институт химико-технологический  
Кафедра защита в чрезвычайных ситуациях

Белгород – 2022

Рабочая программа составлена на основании требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25.05.2020 г. № 679.
- учебного плана, утвержденного ученым советом БГТУ им. В.Г. Шухова в 2022 году.

Составитель: преподаватель

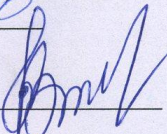
  
(ученая степень и звание, подпись)

(М.А. Бондаренко)  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры защита в чрезвычайных ситуациях

« 13 » 05 2022 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой: канд. техн. наук, доц.  
(ученая степень и звание, подпись)

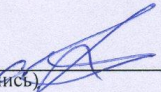


(В.Н. Шульженко)  
(инициалы, фамилия)

Рабочая программа одобрена методической комиссией химико-технологического института

« 16 » мая 2022 г., протокол № 9

Председатель: канд. техн. наук, доц.

  
(ученая степень и звание, подпись)

(Л.А. Порожнюк)  
(инициалы, фамилия)

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания результата обучения по дисциплине
<p><b>ОПК-2</b> Способен осуществлять профессиональную деятельность по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях, тушению пожаров и спасению людей, в том числе в непригодной для дыхания среде, на высоте, в сложных климатических условиях.</p>	<p><b>ОПК-2.1</b> Осуществляет профессиональную деятельность по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях</p>	<p><b>Знания:</b> – теоретических основ механизмов воздействия опасностей на человека.</p> <p><b>Умения:</b> – идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации, выбирать методы защиты от опасностей и способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности.</p> <p><b>Навыки:</b> – определять характер взаимодействия организма человека с опасностями среды обитания с учетом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия и комбинированного действия вредных факторов.</p>
<p><b>ОПК-9</b> Способен осуществлять оценку оперативно-тактической обстановки и по результатам оценки принимать управленческие решения по организации и ведению оперативно-тактических действий по тушению пожаров, проведению аварийно-спасательных и других неотложных работ по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций</p>	<p><b>ОПК-9.2</b> Принимает управленческие решения по организации и ведению оперативно-тактических действий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.</p>	<p><b>Знания:</b> – основ организации и ведения оперативно-тактических действий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.</p> <p><b>Умения:</b> – осуществлять оценку оперативно-тактической обстановки; – принимать управленческие решения по организации и ведению оперативно-тактических действий и психологической помощи пострадавшим.</p> <p><b>Навыки:</b> – оценка обстановки, организации и ведения оперативно-тактических действий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций и оказанию психологической помощи.</p>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**1. Компетенция ОПК-2.** Способен осуществлять профессиональную деятельность по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях, тушению пожаров и спасению людей, в том числе в непригодной для дыхания среде, на высоте, в сложных климатических условиях.

Данная компетенция формируется следующими дисциплинами:

Стадия	Наименования дисциплины
1.	Опасные природные процессы
2.	Основы первой помощи
3.	Пожарно-строевая подготовка
4.	Физико-химические основы развития и тушения пожаров
5.	Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях
6.	Пожарная техника
7.	Пожарная тактика
8.	Автоматизированные системы управления и связь
9.	Государственный надзор в области защиты населения и территорий от ЧС
10.	Организация защиты населения и территорий от ЧС
11.	Подготовка газодымозащитника

**2. Компетенция ОПК-9.** Способен осуществлять оценку оперативно-тактической обстановки и по результатам оценки принимать управленческие решения по организации и ведению оперативно-тактических действий по тушению пожаров, проведению аварийно-спасательных и других неотложных работ по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Данная компетенция формируется следующими дисциплинами:

Стадия	Наименования дисциплины
1.	Теория горения
2.	Пожарно-строевая подготовка
3.	Психологическая устойчивость в чрезвычайных ситуациях
4.	Физико-химические основы развития и тушения пожаров
5.	Пожарная техника
6.	Пожарная тактика
7.	Автоматизированные системы управления и связь
8.	Планирование и организация тушения пожаров
9.	Оперативно-тактические действия при тушении пожаров
10.	Организация службы и подготовки
11.	Специальная профессиональная и прикладная подготовка
12.	Специальная пожарная и аварийно-спасательная техника
13.	Подготовка газодымозащитника

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. единицы, 108 часов.

Дисциплина реализуется в рамках практической подготовки.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

(экзамен, дифференцированный зачет, зачет)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр № 6
Общая трудоемкость дисциплины, час	108	108
<b>Контактная работа (аудиторные занятия), в т.ч.:</b>	12	12
лекции	6	6
лабораторные	-	-
практические	6	6
групповые консультации в период теоретического обучения и промежуточной аттестации	-	-
<b>Самостоятельная работа студентов, включая индивидуальные и групповые консультации, в том числе:</b>	96	96
Курсовой проект	-	-
Курсовая работа	-	-
Расчетно-графическое задание	-	-
Индивидуальное домашнее задание	9	9
Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям (лекции, практические занятия, лабораторные занятия)	87	87
Экзамен	-	-

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Наименование тем, их содержание и объем Курс 3 Семестр 6

№ п/п	Наименование раздела (краткое содержание)	Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
<b>1. Введение в дисциплину. Предмет и задачи дисциплины</b>					
	Определение и предмет исследования экстремальной психологии. Экстремальная ситуация. Стресс в экстремальных условиях деятельности.	0,5	0,5	–	6
<b>2. Психогенные факторы внешних условий деятельности</b>					
	Физиологический стресс. Проявления физиологического стресса. Физические и химические факторы экстремальности условий деятельности. Стихийные бедствия и катастрофы как факторы экстремальности условий деятельности.	0,5	0,5	–	7
<b>3. Информационные стресс-факторы и психогенные факторы, обусловленные характером деятельности</b>					
	Операциональная напряженность. Дефицит времени. Совмещенная деятельность. Монотония, гипокинезия, режим ожидания. Информационный стресс. Перегрузка информацией.	0,5	0,5	–	6
<b>4. Общая характеристика экстремальных состояний человека</b>					
	Состояние адекватной мобилизации человека. Реакция тревоги. Поведенческие реакции людей в экстремальных ситуациях.	0,3	0,3	–	6
<b>5. Специфические виды экстремальных состояний</b>					
	Страх, аффект, фрустрация. Паника, измененные состояния сознания.	0,2	0,2	–	7
<b>6. Готовность к деятельности в экстремальных условиях</b>					
	Понятие психологической готовности к деятельности. Установка как направленная готовность человека к действию. Адаптационные возможности человека. Кризисные и дезадаптивные психические состояния. Динамика психогенных расстройств в опасных ситуациях.	0,5	0,5	–	6
<b>7. Посттравматические стрессовые расстройства</b>					
	Психическая травма. Острая стрессовая реакция. Степени тяжести острых стрессовых реакций	0,5	0,5	–	6
<b>8. Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях</b>					
	Общая характеристика экстренной психологической помощи при ОСП. Функции экстренной психологической помощи.	0,3	0,3	–	6

<b>9. Техники экстренной психологической помощи</b>					
	Преодоление апатии, ступора, двигательного возбуждения, агрессии, страха, нервной дрожи, плача, истерики, горя, бреда и галлюцинаций.	0,2	0,2	–	6
<b>10. Психологический дебрифинг</b>					
	Психологический дебрифинг: цели, задачи, общая характеристика. Этапность в проведении психологического дебрифинга.	0,5	0,5	–	6
<b>11. Деструктивные влияния на личность специалиста, оказывающего кризисную помощь</b>					
	Факторы риска для специалиста, оказывающего кризисную помощь. Показатели контрпереноса в терапии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Признаки и симптомы вторичной травмы.	0,5	0,5	–	6
<b>12. Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных условиях</b>					
	Определение психологической поддержки. Виды психологической поддержки. Схема и факторы психологической поддержки деятельности. Психологическая поддержка в виде подсказки и подготовки принятия решения человеком в экстремальных условиях.	0,5	0,5	–	7
<b>13. Совладающее поведение человека в стрессовых ситуациях</b>					
	Общая характеристика совладающего поведения человека в стрессовых ситуациях. Преобразующие стратегии совладения. Управление тревогой и страхом.	0,5	0,5	–	6
<b>14. Психогигиена и психопрофилактика стресса</b>					
	Психопрофилактические мероприятия коллективного характера. Методы саморегуляции состояний.	0,5	0,5	–	6
	<b>ВСЕГО</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>–</b>	<b>87</b>

#### 4.2. Содержание практических (семинарских) занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	К-во часов	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
семестр № 6				
1.	1. Введение в дисциплину. Предмет и задачи дисциплины	Определение и предмет исследования экстремальной психологии. Экстремальная ситуация. Стресс в экстремальных условиях деятельности.	0,5	2
2.	Психогенные факторы внешних условий деятельности.	Физиологический стресс. Проявления физиологического стресса.	0,5	4
		Физические и химические факторы экстремальности условий деятельности.		

3.	Информационные стресс-факторы и психогенные факторы, обусловленные характером деятельности.	Операциональная напряженность	0,3	3
		Дефицит времени. Совмещенная деятельность		
		Монотония, гипокинезия, режим ожидания		
4.	Общая характеристика экстремальных состояний человека.	Информационный стресс. Перегрузка информацией	0,2	3
		Состояние адекватной мобилизации человека		
		Реакция тревоги		
5.	Специфические виды экстремальных состояний	Поведенческие реакции людей в экстремальных ситуациях	0,5	4
		Страх, аффект, фрустрация		
		Паника, измененные состояния сознания		
6.	Готовность к деятельности в экстремальных условиях	Понятие психологической готовности к деятельности. Установка как направленная готовность человека к действию. Адаптационные возможности человека.	0,5	3
		Кризисные и дезадаптивные психические состояния. Динамика психогенных расстройств в опасных ситуациях.		
7.	Посттравматические стрессовые расстройства.	Психическая травма. Острая стрессовая реакция.	0,5	3
		Степени тяжести острых стрессовых реакций.		
8.	Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях.	Общая характеристика экстренной психологической помощи при ОСП	0,3	3
		Функции экстренной психологической помощи		
9.	Техники экстренной психологической помощи.	Преодоление апатии, ступора, двигательного возбуждения, агрессии, страха, нервной дрожи, плача, истерики, горя, бреда и галлюцинаций	0,2	3
10.	Психологический дебрифинг.	Психологический дебрифинг: цели, задачи, общая характеристика.	0,5	3
		Этапность в проведении психологического дебрифинга.		
11.	Деструктивные влияния на личность специалиста, оказывающего кризисную помощь.	Факторы риска для специалиста, оказывающего кризисную помощь.	0,5	3
		Показатели контрпереноса в терапии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Признаки и симптомы вторичной травмы.		
12.	Психологическая	Определение психологической	0,5	4



	поддержка деятельности человека в экстремальных условиях.	поддержки. Виды психологической поддержки. Схема и факторы психологической поддержки деятельности. Психологическая поддержка в виде подсказки и подготовки принятия решения человеком в экстремальных условиях.		
13.	Совладающее поведение человека в стрессовых ситуациях	Общая характеристика совладающего поведения человека в стрессовых ситуациях Преобразующие стратегии совладения Управление тревогой и страхом	0,5	3
14.	Психогигиена и психопрофилактика стресса	Психопрофилактические мероприятия коллективного характера Методы саморегуляции состояний	0,5	2
ВСЕГО:			6	43

### 4.3. Содержание лабораторных занятий

Не предусмотрено учебным планом.

### 4.4. Содержание курсового проекта/работы

Не предусмотрено учебным планом.

### 4.5. Содержание расчетно-графического задания, индивидуальных домашних заданий

Учебным планом предусмотрено выполнение в 6 семестре индивидуального домашнего задания по индивидуальным темам.

### Примерные тематики задания

1. Профессионально-психологические особенности действий спасателей в чрезвычайных ситуациях.
2. Психологические особенности поведения населения при чрезвычайных ситуациях.
3. Психологическая подготовка спасателей к действиям в чрезвычайных ситуациях.
4. Методы управления психическим состоянием спасателя при действиях в чрезвычайных ситуациях.
5. Основы саморегуляции и психологической реабилитации.
6. Методика выявления нервно-психической устойчивости человека.
7. Факторы психологической устойчивости личности.
8. Жизнестойкость личности как фактор психологической устойчивости.
9. Преодоление последствий пребывания в экстремальной ситуации.

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 5.1. Реализация компетенций

**1 Компетенция ОПК-2.** Способен осуществлять профессиональную деятельность по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях, тушению пожаров и спасению людей, в том числе в непригодной для дыхания среде, на высоте, в сложных климатических условиях.

*(код и формулировка компетенции)*

Наименование индикатора достижения компетенции	Используемые средства оценивания
ОПК-2.1. Осуществляет профессиональную деятельность по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.	Зачет, ИДЗ, тестовый контроль, устный опрос

**2 Компетенция ОПК-2.** Способен осуществлять оценку оперативно-тактической обстановки и по результатам оценки принимать управленческие решения по организации и ведению оперативно-тактических действий по тушению пожаров, проведению аварийно-спасательных и других неотложных работ по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

*(код и формулировка компетенции)*

Наименование индикатора достижения компетенции	Используемые средства оценивания
ОПК-9.2. Принимает управленческие решения по организации и ведению оперативно-тактических действий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.	Зачет, ИДЗ, тестовый контроль, устный опрос

### 5.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации

#### 5.2.1. Перечень контрольных вопросов для зачета

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание вопросов (типовых заданий)
1.	Введение в дисциплину. Предмет и задачи дисциплины (ОПК-2.1)	1. Определение и предмет исследования экстремальной психологии. 2. Экстремальная ситуация. 3. Стресс в экстремальных условиях деятельности.
2.	Психогенные факторы внешних условий деятельности (ОПК-2.1)	1. Физиологический стресс. 2. Проявления физиологического стресса. 3. Физические и химические факторы экстремальности условий деятельности. 4. Стихийные бедствия и катастрофы как факторы

		экстремальности условий деятельности.
3.	Информационные стресс-факторы и психогенные факторы, обусловленные характером деятельности (ОПК-2.1)	1. Операциональная напряженность 2. Дефицит времени. 3. Совмещенная деятельность 4. Монотония, гипокинезия, режим ожидания 5. Информационный стресс. 6. Перегрузка информацией.
4.	Общая характеристика экстремальных состояний человека (ОПК-2.1)	1. Состояние адекватной мобилизации человека 2. Реакция тревоги 3. Поведенческие реакции людей в экстремальных ситуациях
5.	Специфические виды экстремальных состояний (ОПК-2.1)	1. Страх, аффект, фрустрация 2. Паника 3. Измененные состояния сознания
6.	Готовность к деятельности в экстремальных условиях (ОПК-2.1)	1. Понятие психологической готовности к деятельности. 2. Установка как направленная готовность человека к действию. 3. Адаптационные возможности человека 4. Кризисные и дезадаптивные психические состояния 5. Динамика психогенных расстройств в опасных ситуациях.
7.	Посттравматические стрессовые расстройства (ОПК-2.1)	1. Психическая травма. Острая стрессовая реакция. 2. Степени тяжести острых стрессовых реакций.
8.	Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях (ОПК-9.2)	1. Общая характеристика экстренной психологической помощи при ОСР. 2. Функции экстренной психологической помощи
9.	Техники экстренной психологической помощи (ОПК-9.2))	1. Преодоление апатии, ступора, двигательного возбуждения, агрессии, страха. 2. Преодоление нервной дрожи, плача, истерики, горя, бреда и галлюцинаций
10.	Психологический дебрифинг (ОПК-9.2)	1. Психологический дебрифинг: цели, задачи, общая характеристика. 2. Этапность в проведении психологического дебрифинга
11.	Деструктивные влияния на личность специалиста, оказывающего кризисную помощь (ОПК-9.2)	1. Факторы риска для специалиста, оказывающего кризисную помощь. 2. Показатели контрпереноса в терапии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). 3. Признаки и симптомы вторичной травмы.
12.	Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных условиях (ОПК-9.2)	1. Определение психологической поддержки. 2. Виды психологической поддержки. 3. Схема и факторы психологической поддержки деятельности. 4. Психологическая поддержка в виде подсказки и подготовки принятия решения человеком в экстремальных условиях
13.	Совладающее поведение человека в стрессовых ситуациях (ОПК-9.2)	1. Общая характеристика совладающего поведения человека в стрессовых ситуациях. 2. Преобразующие стратегии совладения. 3. Управление тревогой и страхом.
14.	Психогигиена и психо-профилактика стресса (ОПК-9.2)	1. Психопрофилактические мероприятия коллективного характера. 2. Методы саморегуляции состояний.

## 5.2.2. Перечень контрольных материалов для защиты курсового проекта/ курсовой работы

Не предусмотрено учебным планом.

## 5.3. Типовые контрольные задания (материалы) для текущего контроля в семестре

С целью текущего контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждого практического занятия преподавателем проводится устный опрос по предыдущей теме дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание поросов (типовых заданий)
1.	Введение в дисциплину. Предмет и задачи дисциплины (ОПК-2.1)	1. Дайте определение экстремальной психологии 2. Что является предметом исследования экстремальной психологии 3. Понятие экстремальной ситуации 4. Дайте определение психологическому стрессу
2.	Психогенные факторы внешних условий деятельности (ОПК-2.1)	1. Что такое физиологические стрессоры? 2. Какие факторы экстремальности условий деятельности вы знаете? 3. Как катастрофы и стихийные бедствия влияют на экстремальность условий деятельности? 4. Что относят к социальным катастрофам?
3.	Информационные стресс-факторы и психогенные факторы, обусловленные характером деятельности (ОПК-2.1)	1. Как проявляется операциональная напряженность? 2. Назовите общие характеристики дефицита времени 3. Как совмещенная деятельность, монотония, гипокинезия и режим ожидания влияют на состояние человека? 4. Чем характеризуется информационный стресс?
4.	Общая характеристика экстремальных состояний человека (ОПК-2.1)	1. В чем заключается особенность адекватной реакции психики и организма человека на воздействие экстремальных факторов? 2. Назовите типы поведения людей в состоянии эмоционального напряжения в экстремальных условиях 3. Дайте определение понятию «тревога»
5.	Специфические виды экстремальных состояний (ОПК-2.1)	1. Какие виды страха выделяют в зависимости от происхождения? 2. Признаки состояния аффекта 3. Дайте определение понятию «фрустрация» 4. Классификация панических состояний
6.	Готовность к деятельности в экстремальных условиях (ОПК-2.1)	1. Характеристика состояния психологической готовности 2. Что такое психологическая адаптация? 3. Классификация психических реакций после психотравмирующих ситуаций
7.	Посттравматические стрессовые расстройства (ОПК-2.1)	1. Дайте определение психологической травме 2. Назовите общие клинические проявления острой стрессовой реакции
8.	Экстренная психологическая помощь в экстремальных	1. Какая психологическая помощь оказывается людям в остром стрессовом состоянии?

	ситуациях (ОПК-9.2)	2. Цель и задачи экстренной психологической помощи 3. Назовите правила первой помощи для спасателей, работающих в экстремальной ситуации
9.	Техники экстренной психологической помощи (ОПК-9.2)	1. Какие основные реакции (состояния) могут появляться у человека в экстремальной ситуации 2. Признаки и психологическая помощь преодоления состояния плача 3. Признаки и психологическая помощь преодоления состояния истерики 4. Признаки и психологическая помощь преодоления состояния нервной дрожи 5. Признаки и психологическая помощь преодоления состояния страха 6. Признаки и психологическая помощь преодоления состояния двигательного возбуждения 7. Признаки и психологическая помощь преодоления состояния агрессии 8. Признаки и психологическая помощь преодоления состояния ступора
10.	Психологический дебрифинг (ОПК-9.2)	1. Что такое психологический дебрифинг? 2. Назовите части и фазы проведения психологического дебрифинга
11.	Деструктивные влияния на личность специалиста, оказывающего кризисную помощь (ОПК-9.2)	1. Что такое контрперенос? 2. Первичная и вторичные травмы специалистов, оказывающих кризисную помощь 3. Назовите симптомы вторичной травмы
12.	Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных условиях (ОПК-9.2)	1. В чем заключается психологическая поддержка деятельности в экстремальных условиях 2. Назовите факторы психологической поддержки деятельности 3. Что представляет собой Система подготовки принятия решения
13.	Совладающее поведение человека в стрессовых (ОПК-9.2)	1. Что такое совладающее поведение (копинг) 2. Назовите три группы стратегии совладения 3. Вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий
14.	Психогигиена и психопрофилактика стресса (ОПК-9.2)	1. Назовите наиболее распространенные и эффективные психопрофилактические мероприятия коллективного характера 2. Перечислите методы психологической саморегуляции

Тестирование проводится на практическом занятии. Обучающемуся предоставляется индивидуальный вариант теста по теме практического занятия, на выполнение которого дается 0,5 академического часа. Тест включает в себя 10-15 вопросов, с возможностью выбора.

### Примерные тестовые задания

Студент должен выбрать один или несколько вариантов ответов.

**1. При какой реакции на кризисную ситуацию применимы следующие приемы психологической помощи: «Поддерживать пострадавшего на рациональном, вербальном и телесном уровнях. Не оставлять пострадавшего одного. Использовать физический контакт с пострадавшим (взять за руку; положить свою руку на плечо или спину, погладить по голове). Использовать прием «активного слушания», периодически произнося «да/угу», кивать головой, т.е. подтверждать, что слушаете и сочувствуете. Не задавать вопросы и не давать советы»?**

- а) агрессия;
- б) ступор;
- в) плач;
- г) истерика.

**2. Внезапно начинающаяся, сразу после инцидента или спустя короткое время дрожь всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы, зажечь сигарету), является признаком:**

- а) нервная дрожь;
- б) истерика;
- в) насилие;
- г) двигательное возбуждение.

**3. При каком психологическом состоянии допустимо и эффективно использовать следующий прием: совершить неожиданное действие - дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего?**

- а) агрессия;
- б) истерика;
- в) ступор;
- г) апатия.

**4. Психологическое состояние страха характеризуется следующими признаками:**

а) Сохраняется сознание, но почти невозможен контакт; чрезмерное возбуждение, множество движений, театральные позы; речь эмоционально насыщенная, быстрая; крики, рыдания.

б) Раздражение, недовольство, гнев (по любому, даже незначительному поводу); нанесение окружающим ударов руками или какими-либо предметами; словесное оскорбление, брань; мышечное напряжение; увеличение кровяного давления.

в) Безразличное отношение к окружающему, вялость, заторможенность, речь медленная, с большими паузами.

г) Напряжение мышц (особенно лицевых), сильное сердцебиение, учащенное поверхностное дыхание, сниженный контроль собственного поведения; побуждение к бегству, вызов оцепенения, агрессивное поведение; при этом человек плохо контролирует, что он делает и что происходит вокруг.

**5. Удержание человека с помощью приема «захват» – находясь сзади и прижимая его к себе, изолируя от окружающих, применимо при:**

- а) двигательном возбуждении;
- б) нервной дрожи;
- в) агрессии;
- г) плаче.

**6. При ступоре применяют приемы (выберите несколько вариантов):**

- а) Позволение «выпустить пар» (выговориться или проявить физическую активность); поручение работы, связанной с высокой физической нагрузкой; разряжение обстановки смешными комментариями или действиями.
- б) Сгибания пострадавшему пальцев на обеих руках и прижатие их к основанию ладони.
- в) Массаж кончиками большого и указательного пальцев точки, расположенные на лбу пострадавшего над глазами ровно по середине между линией роста волос и бровями.
- г) Визуализация проблемы, найти образ, детально описать, попросить спроецировать его на воображаемый экран; вынесение образа вовне (в виде рисунка, фигуры из пластилина или глины).

**7. Что не относится к признакам апатии?**

- а) безразличное отношение ко всему окружающему;
- б) вялость и заторможенность;
- в) человек плачет или готов разрыдаться;
- г) медленная речь, с большими паузами.

**8. К пострадавшему, который столкнулся с насилием, связанным с угрозой для жизни, нельзя (выберите несколько вариантов):**

- а) давать общаться с людьми, которые пережили трагическую ситуацию;
- б) испытывать чувство жалости;
- в) обнимать пострадавшего, разговаривать с ним и поощрять отвлеченную деятельность;
- г) исполнять любое желание пострадавшего.

**9. Что позволено делать при оказании психологической помощи человеку, который был подвержен сексуальному насилию?**

- а) расспрашивать пострадавшего о подробностях происшедшего;
- б) с первых минут стараться установить с пострадавшим телесный контакт;
- в) побуждать говорить об эмоциях, связанных с событием, давать возможность проявлять чувства;
- г) стремиться к тому, чтобы пострадавший просто быстрее забыл о случившемся.

**10. Что не рекомендовано делать при оказании психологической помощи человеку в состоянии нервной дрожи**

- а) усиливать дрожь;
- б) брать пострадавшего за плечи, сильно и резко трясти в течение 10 – 15 секунд;

в) обнимать или прижимать пострадавшего к себе, укрывать его, успокаивать, говорить, чтобы взял себя в руки;

г) разговаривать с пострадавшим, объяснять причину своих действий по оказанию помощи.

#### **5.4 Описание критериев оценивания компетенций и шкалы оценивания**

При промежуточной аттестации в форме зачета используется следующая шкала оценивания: зачтено, не зачтено.

Критериями оценивания достижений показателей являются:

Наименование показателя оценивания результата обучения по дисциплине	Критерий оценивания
Знания	Знание теоретических основ механизмов воздействия опасностей на человека.
	Знание основ организации и ведения оперативно-тактических действий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
Умения	Уметь идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации, выбирать методы защиты от опасностей и способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности.
	Уметь осуществлять оценку оперативно-тактической обстановки.
	Уметь принимать управленческие решения по организации и ведению оперативно-тактических действий и психологической помощи пострадавшим.
Навыки	Владеть навыками определения характера взаимодействия организма человека с опасностями среды обитания с учетом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия и комбинированного действия вредных факторов.
	Владеть навыками по оценке обстановки, организации и ведению оперативно-тактических действий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций и оказанию психологической помощи..

Оценка преподавателем выставляется интегрально с учётом всех показателей и критериев оценивания.

Оценка сформированности компетенций по показателю Знания.

Критерий	Уровень освоения и оценка	
	Не зачтено	Зачтено
Знание теоретических основ механизмов воздействия опасностей на человека.	Не знает теоретические основы механизмов воздействия опасностей на человека.	Знает в полном объеме теоретические основы механизмов воздействия опасностей на человека.
Знание основ организации и ведения оперативно-тактических действий по ликвидации	Не знает основы организации и ведения оперативно-тактических	Знает в полном объеме основы организации и ведения оперативно-



последствий чрезвычайных ситуаций.	действий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.	тактических действий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.
------------------------------------	---	---

### Оценка сформированности компетенций по показателю Умения.

Критерий	Уровень освоения и оценка	
	Не зачтено	Зачтено
Уметь идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации, выбирать методы защиты от опасностей и способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности.	Не умеет идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации, выбирать методы защиты от опасностей и способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности.	Умеет идентифицировать основные опасности среды обитания человека, оценивать риск их реализации, выбирать методы защиты от опасностей и способы обеспечения комфортных условий жизнедеятельности.
Уметь осуществлять оценку оперативно-тактической обстановки.	Не умеет осуществлять на практике оценку оперативно-тактической обстановки.	Умеет осуществлять на практике оценку оперативно-тактической обстановки.
Уметь принимать управленческие решения по организации и ведению оперативно-тактических действий и психологической помощи пострадавшим.	Не умеет принимать управленческие решения по организации и ведению оперативно-тактических действий и психологической помощи пострадавшим.	Умеет принимать управленческие решения по организации и ведению оперативно-тактических действий и психологической помощи пострадавшим.

### Оценка сформированности компетенций по показателю Навыки.

Критерий	Уровень освоения и оценка	
	Не зачтено	Зачтено
Владеть навыками определения характера взаимодействия организма человека с опасностями среды обитания с учетом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия и комбинированного действия вредных факторов.	Не владеет навыками определения характера взаимодействия организма человека с опасностями среды обитания с учетом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия и комбинированного действия вредных факторов.	В полной мере владеет навыками определения характера взаимодействия организма человека с опасностями среды обитания с учетом специфики механизма токсического действия вредных веществ, энергетического воздействия и комбинированного действия вредных факторов.
Владеть навыками по оценке обстановки, организации и ведению оперативно-тактических действий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций и оказанию психологической помощи.	Не владеет навыками по оценке обстановки, организации и ведению оперативно-тактических действий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций и оказанию психологической помощи.	В полной мере владеет навыками по оценке обстановки, организации и ведению оперативно-тактических действий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций и оказанию психологической помощи.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Материально-техническое обеспечение

№	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Учебная аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Аудитория оснащена меловой доской, специализированной мебелью, стационарным видеопроектором и экраном, стендами.
2.	Учебная аудитория для самостоятельной работы	Аудитория оснащена меловой доской, специализированной мебелью, стационарным видеопроектором и экраном, стендами. Самостоятельная работа студентов обеспечивается научной, учебной, учебно-методической литературой.
3.	Читальный зал библиотеки для самостоятельной работы	Специализированная мебель, компьютерная техника, подключенная к сети «Интернет» и имеющая доступ в электронную информационно-образовательную среду.
4.	Методический кабинет	Специализированная мебель, стационарный видеопроектор и экран, компьютеры стенды.

### 6.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

№	Перечень лицензионного программного обеспечения.	Реквизиты подтверждающего документа
1	Microsoft Windows 10 Корпоративная	Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633. Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2023). Договор поставки ПО 0326100004117000038-0003147-01 от 06.10.2017
2	Microsoft Office Professional Plus 2016	Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633. Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2023
3	Kaspersky Endpoint Security «Стандартный Russian Edition»	Сублицензионный договор № 102 от 24.05.2018. Срок действия лицензии до 19.08.2020 Гражданско-правовой Договор (Контракт) № 27782 «Поставка продления права пользования (лицензии) Kaspersky Endpoint Security от 03.06.2020. Срок действия лицензии 19.08.2022г.
4	Google Chrome	Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения
5	Mozilla Firefox	Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения

### **6.3. Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов**

1. Овечкин А. Н. Психологическая подготовка специалистов нештатных аварийно-спасательных формирований : учеб. пособие для студентов бакалавриата 280700 - Техносфер. безопасность профиля "Защита в чрезвычай. ситуациях" / А.Н. Овечкин, В. Ю. Радоуцкий, Д. Е. Егоров. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2013. - 79 с.

2. Деркач А. А. Профессиональная деятельность в особых и экстремальных условиях (психолого-акмеологические основы) [Текст] / А. А. Деркач, В. Г. Зазыкин. – М.: РАГС, 2008. – 156 с.

3. Устойчивость функционирования объекта в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени : учеб. пособие / А. Н. Истомин, Ф. Ф. Головченко; ред. Б. П. Мартынов. - Москва: Военные знания, 2007. - 64 с.

4. Психологическая устойчивость человека в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие / сост. Д. Р. Мерзлякова. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014. – 205 с.

### **6.4. Перечень интернет-ресурсов, профессиональных баз данных, информационно-справочных систем**

1. <http://www.consultant.ru> – официальный сайт СПС «Консультант Плюс».
2. Электронно-библиотечная система. – <http://ntb.bstu.ru>
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» – <http://www.biblioclub.ru>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks. – <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Лань». – <https://e.lanbook.com>
6. Электронно-библиотечная система «Znanium.com». – <https://znanium.com>
7. Информационный сайт МЧС России - <http://www.mchs.gov.ru/>
8. Информационный сайт Всероссийского центра медицины катастроф «Защита» <http://www.vcmk.ru/>
9. Официальный сайт Психологической службы МЧС России. – <http://psi.mchs.gov.ru>

## 7. УТВЕРЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа утверждена на 2022/2023 учебный год  
без изменений / с изменениями, дополнениями

Протокол № \_\_\_\_ заседания кафедры от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ В.Н. Шульженко  
подпись, ФИО

Директор института \_\_\_\_\_ Р.Н. Ястребинский  
подпись, ФИО