

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП

Руководитель ОПОП

А.Н. Леухин, доцент,
кандидат социологических
наук, доцент кафедры
менеджмента

«31» августа 2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой психологии
Б.В. Кайгородов

«31» августа 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Психология устойчивого развития общества при угрозе и
возникновении чрезвычайных ситуаций**

Составитель	Кузнецова Ю.В., к.псх.н., доцент Яковец Д.А., к.псх.н. доцент Брюхова Н.Г., к.псх.н. доцент Семеняк О.В., к.псх.н. доцент
Направление подготовки	43.03.02 Туризм
Направленность (профиль) ОПОП	Технология и организация туроператорских и турагентских услуг
Квалификация (степень)	бакалавр
Форма обучения	заочная
Год приема	2023
Курс	1
Семестр(ы)	2

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Целями освоения дисциплины «Психология устойчивого развития общества при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций» являются сформировать у обучающихся готовность и способность личности применять в профессиональной деятельности и повседневной жизни совокупность знаний, умений и навыков обеспечения безопасности на основе характера мышления и ценностных ориентаций, при которых вопросы безопасности рассматриваются в качестве приоритета.

1.2. Задачи освоения дисциплины «Психология устойчивого развития общества при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций»:

– осознание психологических проблем устойчивого развития общества, психологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и снижения рисков, связанных с деятельностью человека;

– овладение психологическими приемами рационализации жизнедеятельности, ориентированными на обеспечение безопасности личности и общества;

– формирование психологии экологического сознания и риск-ориентированного мышления, при котором вопросы безопасности и сохранения окружающей среды рассматриваются в качестве важнейших приоритетов жизнедеятельности человека;

– формирование мотивации и способностей для самостоятельного повышения уровня культуры безопасности;

– формирование способностей к оценке личностного вклада в решение проблем безопасности;

– формирование способностей для аргументированного обоснования своих решений с точки зрения безопасности;

– стимулирование развития личностного потенциала для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Учебная дисциплина «Психология устойчивого развития общества при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций» относится к обязательной части (Б1.Б.02.02) и осваивается во 2 семестре.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами:

«Безопасность жизнедеятельности» (школьный предмет); «Физическая культура и спорт» (школьный предмет) и др.

Знания: специфики индивидуальных особенностей человека, эмоционально-волевой регуляции его поведения, мотивационной сферы, познавательных процессов, личности; представления об основных понятиях, принципах и методах психологии, необходимых для последующего более глубокого понимания и лучшего усвоения специальных разделов психологии;

Умения: анализировать основные теоретические направления и подходы, общие, специфические закономерности и индивидуально-психологические особенности человека и его деятельности;

Навыки: способами и приемами развития психических процессов, свойств и состояний личности человека.

2.3. Последующие учебные дисциплины и практики, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

«Элективные курсы по физической культуре и спорту», а также дисциплины, направленные на формирование гражданской позиции, патриотизма, самоорганизации и др., которые определяются учебным планом соответствующего направления подготовки.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование элементов следующей(их) компетенции(ий) в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки / специальности:

а) универсальных (УК):

УК-8 – Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций;

Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
	Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
УК-8 - Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	ИУК8.1.1 Методы прогнозирования возникновения и Методы анализа развития событий при различных опасных, в том числе, чрезвычайных ситуациях	ИУК8.2.1 Устанавливает причины, признаки, последствия и способы защиты от опасностей, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	ИУК8.3.1 Навыками планирования мер предупреждения опасности и поддержания безопасных условий жизнедеятельности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, в том числе 72 часа, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (из них 4 часа – лекционные, 6 часов - практические, семинарские занятия), 62 часа – на самостоятельную работу обучающихся.

Итоговый контроль знаний – 2 семестр - зачет.

Таблица 2. Структура и содержание дисциплины

Раздел, тема дисциплины	Семестр	Контактная работа (в часах)			Самостоят. работа		Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации [по семестрам]
		Л	ПЗ	ЛР	КР	СР	
Тема 1. Стратегия устойчивого развития России при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций.	2	1	2			20	Устный опрос Практическая работа
Тема 2. Психология безопасности и		2	2			20	Устный опрос Практическая работа

психология здоровья.							
Тема 3. Методы саморегуляции при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций	1	2			22	Устный опрос Практическая работа	
ИТОГО	4	6			62	зачет	

Таблица 3 – Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины и формируемых компетенций

Раздел, тема дисциплины	Кол-во часов	Код компетенции	общее количество компетенций
		УК-8	
Тема 1. Стратегия устойчивого развития России при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций.	23	+	1
Тема 2. Психология безопасности и психология здоровья.	24	+	1
Тема 3. Методы саморегуляции при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций	25	+	1
<i>ИТОГО</i>	72	3	3

Краткое содержание каждой темы дисциплины

Тема 1. Стратегия устойчивого развития России при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций.

Основные положения стратегии устойчивого развития России. Гармонизация устойчивого развития общества в современных условиях. Психологические особенности геополитической ситуации в России. Основные психологические угрозы в условиях современного развития общества. Социально-психологические проблемы современного общества. Чрезвычайные ситуации: классификации и психологические особенности. Экстремизм и терроризм как особая форма психологических угроз в условиях современного развития общества.

Тема 2. Психология безопасности и психология здоровья.

Психология безопасности и психология здоровья. Психологические приемы уменьшения рисков эмоциональных стрессов в ситуации и возникновении чрезвычайных ситуаций. Предупреждение возникновения посттравматических стрессовых расстройств в чрезвычайных ситуациях. Психологическая устойчивость. Модели здоровой личности. Психология здорового образа жизни.

Тема 3. Методы саморегуляции при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций.

Методы саморегуляции при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций. Понятие «саморегуляция». Физическая и психическая саморегуляция. Эффекты и механизмы саморегуляции. Естественные приемы саморегуляции. Саморегуляция поведения. Саморегуляция состояний. Саморегуляция деятельности. Нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция образов, дыхательные практики, кинезиологические методы саморегуляции. Саморегуляция в чрезвычайных ситуациях. Саморегуляция в повседневной жизни и профессиональной

деятельности. Копингповедение в ситуации угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций. Выявление копингстратегий человека в стрессовых и чрезвычайных ситуациях. Формирование продуктивных копинг-стратегий человека в стрессовых и чрезвычайных ситуациях. Профилактика непродуктивных (деструктивных) стратегий поведения личности в стрессогенных ситуациях.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине

Организационно-методической базой проведения семинарских занятий является учебный план специальности. На основе него объем часов аудиторных занятий, отведенный для каждой учебной дисциплины и междисциплинарного курса, делится на часы лекционных, практических, лабораторных и других занятий соответствующими кафедрами, с указанием форм контроля текущей и итоговой аттестации обучаемых.

Преподаватель, назначенный для проведения практических/семинарских занятий обязан до начала учебного процесса подготовить учебно-методические материалы, необходимые для проведения семинарских занятий. К ним относятся: рабочая программа учебной дисциплины или междисциплинарного курса; методические материалы для проведения семинарских (практических и др.) занятий.

Разработанный комплект учебно-методических материалов предоставляется в бумажном и электронном виде, обсуждается и утверждается на заседании кафедры перед началом учебного года.

Преподаватель обязан проводить занятия в строгом соответствии с годовым учебным графиком и утвержденным на его основе расписанием лекций.

При разработке методики семинарских занятий важное место занимает вопрос о взаимосвязи между семинаром и лекцией, семинаром и самостоятельной работой студентов, о характере и способах такой взаимосвязи. Семинар не должен повторять лекцию, и, вместе с тем, его руководителю необходимо сохранить связь принципиальных положений лекции с содержанием семинарского занятия.

Как правило, семинару предшествует лекция по той же теме.

Обязательным в начале лекционного, семинарского занятия проводится контроль знаний, обязательным проведение проектной работы в команде.

Преподаватель, проводящий лекционные и семинарские занятия, обязан вести учет посещаемости студентов - по журналам групп. В случае неявки студентов на лекцию преподаватель обязан незамедлительно информировать учебный отдел.

В процессе практических (семинарских) занятий, наряду с формированием умений и навыков, обобщаются, систематизируются, конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

На практических (семинарских) занятиях применяются следующие формы работы:

- 1) Фронтальная – все студенты выполняют задание;
- 2) Групповая – одна и та же работа выполняется группами из 2-5 человек;
- 3) Индивидуальная – каждый студент выполняет индивидуальное задание.

Структура практических занятий: вступление преподавателя, работа студентов по заданиям преподавателя, которая требует дополнительных разъяснений, собственно практическая часть, включающая разбор конкретных ситуаций, решение ситуационных задач.

В структуре практического занятия традиционно выделяют следующие этапы: организационный этап, контроль исходного уровня знаний (обсуждение вопросов,

возникших у студентов при подготовке к занятию; исходный контроль (тесты, опрос, проверка письменных домашних заданий и т.д.), коррекция знаний студентов), обучающий этап (педагогический рассказ, инструкции по выполнению заданий), самостоятельная работа студентов на занятии, контроль конечного уровня усвоения знаний, заключительный этап.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине «Психология устойчивого развития общества при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций» составляет 62 часа.

Самостоятельная работа осуществляется в форме подготовки к практическим занятиям и выполнения творческих заданий. По каждой теме предусмотрено выполнение большого количества разнообразных заданий, направленных на закрепление полученных знаний.

Таблица 4. Содержание самостоятельной работы обучающихся

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
1. Основные положения стратегии устойчивого развития России. 2. Гармонизация устойчивого развития общества в современных условиях. 3. Психологические особенности геополитической ситуации в России. 4. Основные психологические угрозы в условиях современного развития общества. 5. Социально-психологические проблемы современного общества. 6. Чрезвычайные ситуации: классификации и психологические особенности. 7. Экстремизм и терроризм как особая форма психологических угроз в условиях современного развития 10 Составление опорной схемы по вопросу общества	20	письменное домашнее задание
1. Психология безопасности и психология здоровья. 2. Психологические приемы уменьшения рисков эмоциональных стрессов в ситуации и возникновении чрезвычайных ситуаций. 3. Предупреждение возникновения посттравматических стрессовых расстройств в чрезвычайных ситуациях. 4. Психологическая устойчивость. 5. Модели здоровой личности. 6. Психология здорового образа жизни	20	письменное домашнее задание
1. Методы саморегуляции при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций. 2. Понятие «саморегуляция». 3. Физическая и психическая саморегуляция. 4. Эффекты и механизмы саморегуляции. 5. Естественные приемы саморегуляции. 6. Саморегуляция поведения. 7. Саморегуляция состояний. 8. Саморегуляция деятельности. 9. Нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция образов, дыхательные практики, кинезиологические методы саморегуляции. 10. Саморегуляция в чрезвычайных ситуациях. 11. Саморегуляция в	22	письменное домашнее задание

повседневной жизни и профессиональной деятельности. 12. Копинг-поведение в ситуации угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций. 13. Выявление копинг-стратегий человека в стрессовых и чрезвычайных ситуациях. 14. Формирование продуктивных копинг-стратегий человека в стрессовых и чрезвычайных ситуациях. 15. Профилактика непродуктивных (деструктивных) стратегий поведения личности в стрессогенных ситуациях.		
---	--	--

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины, выполняемые обучающимися самостоятельно.

Для выполнения всех видов письменных работ по дисциплине на занятиях и дома обучающимся рекомендуется иметь рабочую тетрадь. Все письменные домашние задания выполняются по учебникам, указанным в перечне основной и дополнительной литературы для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Требования к творческим заданиям и проектам

Творческое задание/проект предполагает проверку знаний по изученной теме. Творческое задание/проект позволяет совершенствовать умения студентов анализировать научную литературу; укрепляет научные основы социально-педагогических исследований; развивает способность студентов к профессиональной рефлексии, актуализирует стремление к личностному и профессиональному росту.

Для подготовки к творческому заданию/проекту внимательно изучите материал лекции, конспект семинара, дополнительную литературу, выучите термины из Словаря по данной теме. В ходе проведения творческой работы Вам необходимо дать развернутое письменное собственное мнение по заданной проблематике, объемом не более 2 страниц.

Творческое задание/проект должна быть выполнена в редакторе Microsoft Word. Необходимо выполнение следующих параметров: отступы справа, слева, сверху, снизу – 2 см., шрифт – Times New Roman, 12. Творческая работа присылается преподавателю по электронной почте в соответствии со сроком, указанным в рабочем плане студента. Творческая работа, не выполненная в срок, оценивается в 50 баллов.

Требования к проведению кейс - задачи

Проблемное задание, в котором предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.

Проведение кейс - задачи включает:

- ознакомление с проблемной ситуацией;
- объяснение алгоритма действий по выполнению кейс-задачи;
- показ алгоритма действий, в процессе которого преподаватель демонстрирует как правильно выполнять кейс-задачу;
- подведение итогов выполнения кейс - задачи.

Требования к проведению проекта

Проведение проекта включает:

- ознакомление студентов с темой проекта;
- объяснение алгоритма действий по выполнению проекта;
- самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем;

- ориентировка в информационном пространстве и показ уровня сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления.
- выполнение в индивидуальном порядке или группой обучающихся;
- подведение итогов выполнения проекта.

Подготовка к зачету

Зачет - является итоговой формой оценивания знаний студента по всему курсу изученной дисциплины. Зачет проводится в письменной или устной форме, очно. Для подготовки к зачету понадобится материал курса лекций, конспекты практических занятий, словарь терминов. При высоком уровне подготовки к практическим занятиям и составлении конспектов дополнительной литературы к каждой теме, можно избежать обращения к дополнительным источникам знаний при подготовке к зачету. Пользование конспектом или другими носителями информации на экзамене строго запрещено. Итоговая оценка по дисциплине будет учитывать результаты творческих работ, тестирования.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины применяются образовательные технологии, развивающие у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерские качества: кейс - задачи, творческие групповые и индивидуальные задания, проектная деятельность.

Таблица 5 – Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий

Раздел, тема дисциплины	Форма учебного занятия		
	Лекция	Практическое занятие, семинар	Лабораторная работа
Тема 1. Стратегия устойчивого развития России при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций.	Лекция-диалог	Устный опрос Практическая работа	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 2. Психология безопасности и психология здоровья.	Лекция-диалог	Устный опрос Практическая работа	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 3. Методы саморегуляции при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций	Лекция-диалог	Устный опрос Практическая работа	<i>Не предусмотрено</i>

6.2. Информационные технологии

При реализации различных видов учебной и внеучебной работы используются следующие информационные технологии:

- использование возможностей интернета в учебном процессе (использование сайта преподавателя (рассылка заданий, предоставление выполненных работ, ответы на вопросы, ознакомление обучающихся с оценками и т. д.));
- использование электронных учебников и различных сайтов (например, электронных библиотек, журналов и т. д.) как источников информации;
- использование возможностей электронной почты преподавателя;

- использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, применение новых технологий для проведения очных (традиционных) лекций и семинаров с использованием презентаций и т. д.);
- использование интегрированных образовательных сред, где главной составляющей являются не только применяемые технологии, но и содержательная часть, т. е. информационные ресурсы (доступ к мировым информационным ресурсам, на базе которых строится учебный процесс);
- использование виртуальной обучающей среды (LMS Moodle «Электронное образование») или иных информационных систем, сервисов и мессенджеров.

6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

6.3.1. Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox	Браузер
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
Notepad++	Текстовый редактор
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер
Paint .NET	Растровый графический редактор
VLC Player	Медиапроигрыватель
WinDjView	Программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu

6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех». <https://biblio.asu.edu.ru>
2. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». www.studentlibrary.ru
3. Электронная библиотечная система IPRbooks. www.iprbookshop.ru
4. Электронно-библиотечная система elibrary. <http://elibrary.ru>

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Психология устойчивого развития общества при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 6. Соответствие разделов, тем дисциплины, результатов обучения по дисциплине и оценочных средств

Контролируемый раздел, тема дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Темы 1-3	УК-8	Устный опрос
Темы 1-3	УК-8	Практическая работа

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Таблица 7 – Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение обоснованно излагать свои мысли по обсуждаемым вопросам, способность полно, правильно и аргументированно отвечать на вопросы, приводить примеры
4 «хорошо»	демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует неполное, фрагментарное знание теоретического материала, требующее наводящих вопросов преподавателя, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется в приведении примеров и формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, не способен его изложить и ответить на наводящие вопросы преподавателя, не может привести примеры

Таблица 8 – Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя

3 «удовл етворительно»	демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов
2 «неудо влетворительн о»	не способен правильно выполнить задания

7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине

Тема 1. Введение в социальную психологию.

1. Составление опорной схемы по следующим вопросам:

1. Основные положения стратегии устойчивого развития России.
2. Гармонизация устойчивого развития общества в современных условиях.
3. Психологические особенности геополитической ситуации в России.
4. Основные психологические угрозы в условиях современного развития общества.
5. Социально-психологические проблемы современного общества.
6. Чрезвычайные ситуации: классификации и психологические особенности.
7. Экстремизм и терроризм как особая форма психологических угроз в условиях современного развития общества.

Составление опорной схемы по одному из предложенных вопросов (на выбор студента) и представление её в формате презентации. Презентация должна включать в себя, помимо первого («титального») слайда, слайд со схематическим отображением сути раскрываемого вопроса (схема, таблица, рисунок и проч.) и слайд с самостоятельным выводом студента по раскрываемому вопросу.

Тема 2. Личность: взаимодействие с группой.

1. Составление опорной схемы по следующим вопросам:

1. Психология безопасности и психология здоровья.
2. Психологические приемы уменьшения рисков эмоциональных стрессов в ситуации и возникновении чрезвычайных ситуаций.
3. Предупреждение возникновения посттравматических стрессовых расстройств в чрезвычайных ситуациях.
4. Психологическая устойчивость.
5. Модели здоровой личности.
6. Психология здорового образа жизни. Составление опорной схемы по одному из предложенных вопросов (на выбор студента) и представление её в формате презентации. Презентация должна включать в себя, помимо первого («титального») слайда, слайд со схематическим отображением сути раскрываемого вопроса (схема, таблица, рисунок и проч.) и слайд с самостоятельным выводом студента по раскрываемому вопросу.

Тема 3. Проблема групп в социальной психологии.

1. Составление опорной схемы по следующим вопросам:

1. Методы саморегуляции при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций.
2. Понятие «саморегуляция».
3. Физическая и психическая саморегуляция.
4. Эффекты и механизмы саморегуляции.
5. Естественные приемы саморегуляции.
6. Саморегуляция поведения.

7. Саморегуляция состояний.
8. Саморегуляция деятельности.
9. Нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция образов, дыхательные практики, кинезиологические методы саморегуляции.
10. Саморегуляция в чрезвычайных ситуациях.
11. Саморегуляция в повседневной жизни и профессиональной деятельности.
12. Копинг-поведение в ситуации угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций.
13. Выявление копинг-стратегий человека в стрессовых и чрезвычайных ситуациях.
14. Формирование продуктивных копинг-стратегий человека в стрессовых и чрезвычайных ситуациях.
15. Профилактика непродуктивных (деструктивных) стратегий поведения личности в стрессогенных ситуациях. Составление опорной схемы по одному из предложенных вопросов (на выбор студента) и представление её в формате презентации. Презентация должна включать в себя, помимо первого («титального») слайда, слайд со схематическим отображением сути раскрываемого вопроса (схема, таблица, рисунок и проч.) и слайд с самостоятельным выводом студента по раскрываемому вопросу.

Примеры задач

Задача № 1. Составьте комплекс упражнений, позволяющих освоить естественные приёмы саморегуляции.

Задача № 2. Составьте комплекс упражнений, позволяющих освоить приёмы саморегуляции в профессиональной деятельности.

Задача № 3. Объясните, в чём заключается специфика копинг-стратегий в следующих условиях:

1. Деятельность людей, обусловленная включением их в социальные группы;
2. Чрезвычайная ситуация;
3. Техногенная катастрофа;
4. Стихийное бедствие;
5. Экстремистское воздействие;
6. Террористическая угроза;
7. Угроза боевых действий;
8. Страхи;
9. Отсутствие воли;
10. Личностная незрелость.

Темы для рефератов

1. Основные положения стратегии устойчивого развития России.
2. Гармонизация устойчивого развития общества в современных условиях.
3. Психологические особенности геополитической ситуации в России.
4. Основные психологические угрозы в условиях современного развития общества.
5. Социально-психологические проблемы современного общества.
6. Чрезвычайные ситуации: классификации и психологические особенности.
7. Экстремизм и терроризм как особая форма психологических угроз в условиях современного развития общества.
8. Психология безопасности и психология здоровья.
9. Психологические приемы уменьшения рисков эмоциональных стрессов в ситуации и возникновении чрезвычайных ситуаций.
10. Предупреждение возникновения посттравматических стрессовых расстройств в чрезвычайных ситуациях.

11. Психологическая устойчивость.
12. Модели здоровой личности.
13. Психология здорового образа жизни.
14. Методы саморегуляции при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций.
15. Понятие «саморегуляция».
16. Физическая и психическая саморегуляция.
17. Эффекты и механизмы саморегуляции.
18. Естественные приемы саморегуляции.
19. Саморегуляция поведения.
20. Саморегуляция состояний.
21. Саморегуляция деятельности.
22. Нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция образов, дыхательные практики, кинезиологические методы саморегуляции.
23. Саморегуляция в чрезвычайных ситуациях.
24. Саморегуляция в повседневной жизни и профессиональной деятельности.
25. Копинг-поведение в ситуации угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций.
26. Выявление копинг-стратегий человека в стрессовых и чрезвычайных ситуациях.
27. Формирование продуктивных копинг-стратегий человека в стрессовых и чрезвычайных ситуациях.
28. Профилактика непродуктивных (деструктивных) стратегий поведения личности в стрессогенных ситуациях.

Перечень вопросов и заданий, выносимых на зачет:

1. Выявление копинг-стратегий человека в стрессовых и чрезвычайных ситуациях.
2. Гармонизация устойчивого развития общества в современных условиях.
3. Естественные приемы саморегуляции.
4. Копинг-поведение в ситуации угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций.
5. Методы саморегуляции при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций.
6. Модели здоровой личности.
7. Нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, сенсорная репродукция образов, дыхательные практики, кинезиологические методы саморегуляции.
8. Основные положения стратегии устойчивого развития России.
9. Основные психологические угрозы в условиях современного развития общества.
10. Понятие «саморегуляция».
11. Предупреждение возникновения посттравматических стрессовых расстройств в чрезвычайных ситуациях.
12. Профилактика непродуктивных (деструктивных) стратегий поведения личности в стрессогенных ситуациях.
13. Психологическая устойчивость.
14. Психологические особенности геополитической ситуации в России.
15. Психологические приемы уменьшения рисков эмоциональных стрессов в ситуации и возникновении чрезвычайных ситуаций.
16. Психология безопасности и психология здоровья.
17. Психология здорового образа жизни.
18. Саморегуляция в повседневной жизни и профессиональной деятельности.
19. Саморегуляция в чрезвычайных ситуациях.
20. Саморегуляция деятельности.
21. Саморегуляция поведения.

22. Саморегуляция состояний.
23. Социально-психологические проблемы современного общества.
24. Физическая и психическая саморегуляция.
25. Формирование продуктивных копинг-стратегий человека в стрессовых и чрезвычайных ситуациях.
26. Чрезвычайные ситуации: классификации и психологические особенности.
27. Экстремизм и терроризм как особая форма психологических угроз в условиях современного развития общества.
28. Эффекты и механизмы саморегуляции.

Таблица 9 – Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов

п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
Код и наименование проверяемой компетенции				
УК-8 – Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций				
1.	Задание закрытого типа	Сложный биологический процесс, происходящий в организме человека, позволяющий сохранить здоровье и работоспособность – это: а) жизнедеятельность; б) самоактуализация; в) личность	а) жизнедеятельность	1
2.		Состояние среды обитания, при котором отсутствует вредное воздействие ее факторов на человека (безвредные условия) и имеются возможности для восстановления нарушенных функций организма человека – это: а) благоприятные условия жизнедеятельности; б) неблагоприятные условия жизнедеятельности; в) обучение	а) благоприятные условия жизнедеятельности	1
3.		Благоприятное, нормальное состояние окружающей человека среды, условий труда и учёбы, питания и отдыха, при которых снижена возможность возникновения опасных факторов, угрожающих его здоровью, жизни, имуществу, законным интересам – это:	а) безопасные условия жизнедеятельности	1

п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		а) безопасные условия жизнедеятельности; б) личность; в) обучение		
4.		Удовлетворение текущих потребностей человека и общества при сохранении окружающей среды и ресурсов, то есть, без ущерба для возможности будущих поколений удовлетворять свои собственные потребности и развивать общество – это: а) устойчивое развитие общества; б) экология; в) основные проблемы общества	а) устойчивое развитие общества	1
5.		Человеку, прослушавшему сообщения местных органов власти необходимо: 1. проверить достоверность информации; 2. посоветоваться с соседями; 3. действовать в соответствии с полученными указаниями; 4. выключить все каналы связи.	3	1
6.	Задание открытого типа	Состояние межгосударственных или внутригосударственных отношений, характеризующее реальную возможность возникновения военного конфликта между противостоящими сторонами, высокой степенью готовности какого-либо государства (группы государств), сепаратистских (террористических) организаций к применению военной силы (вооруженному насилию) – это:	угроза возникновения военных конфликтов	3-5
7.		Механизм создания стратегии конкретных действий, предпринимаемых человеком в ситуациях, когда возникают	копинг-поведение	3-5

п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		угрозы его физическому, личностному или социальному благополучию, как деятельность по сохранению баланса между требованиями внешней среды и внутренними ресурсами организма – это:		
8.		Управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путём воздействия человека на самого себя с помощью силы слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием и проч. – это:	саморегуляция деятельности	3-5
9.		В зависимости от степени осознанности выделяют три уровня психической саморегуляции: произвольная (осознаваемая), непроизвольная (неосознаваемая), частично осознаваемая и	произвольная, (осознаваемая) саморегуляция	3-5
10.		Социально-психологическая характеристика личности, заключающаяся в способности переносить экстраординарность ситуации без какого-либо ущерба для себя и преодолевать ее последствия с помощью способов, совершенствующих личность, повышающих уровень ее адаптации и социальную зрелость – это:	психологическая устойчивость	3-5

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины, и в Центре мониторинга и аудита качества обучения.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

Таблица 10 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине

№	Контролируемые	Количество	Максимальное	Срок
---	----------------	------------	--------------	------

п/п	мероприятия	мероприятий/баллы	количество баллов	предоставления
Основной блок				
1.	Выступления на семинарских занятиях:			
1.1.	Ответ на занятия	3/1-15 баллов	45	по календарно-тематическому плану
2	Практическая работа	3/1-15 баллов	45	
Всего:			90	
Блок бонусов				
3.1.	Посещение занятий	0,2 балла за занятие, но не более 4	10	по календарно-тематическому плану
3.2	Активность студента на занятии	0,4 балла за занятие, но не более 3		
3.3.	Наличие тематических портфолио	0,2 балла но не более 1		
3.4	Участие с докладами на научных конференциях	0,2 балла но не более 2		
Всего:			10	
Итого:			100	

Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)

Показатель	Балл
<i>Опоздание на занятие</i>	-5
<i>Нарушение учебной дисциплины</i>	-5
<i>Неготовность к занятию</i>	-5
<i>Пропуск занятия без уважительной причины</i>	-5

Таблица 12 – Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале	
90–100	5 (отлично)	Зачтено
85–89	4 (хорошо)	
75–84		
70–74		
65–69	3 (удовлетворительно)	
60–64		
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено

При реализации дисциплины в зависимости от уровня подготовленности обучающихся могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 183 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 09277-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513805>

8.2. Дополнительная литература

1. Акимова, Л. А. Методика обучения и воспитания безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях : учебник для вузов / Л. А. Акимова, Е. Е. Лутовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 336 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11985-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518594>

2. Душкина, М. Р. Психология влияния в социальных коммуникациях: психологическое воздействие — методы и технологии : монография / М. Р. Душкина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 213 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534- 12739-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519117>

3. Пряжникова, Е. Ю. Психология труда: теория и практика : учебник для бакалавров / Е. Ю. Пряжникова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 520 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-1964-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/478140>

4. Психологическая безопасность личности : учебник и практикум для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 222 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09996-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517468>

5. Психология безопасности : учебное пособие для вузов / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 269 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15702-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509485>

6. Сердюк, В. С. Эргономические основы безопасности труда : учебное пособие для вузов / В. С. Сердюк, А. М. Добренко, Ю. С. Белоусова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 116 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11766-0 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-8149-2592-3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495830>

7. Стручева, Н. Е. История и методология безопасности жизнедеятельности : учебник для вузов / Н. Е. Стручева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 198 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12626-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518950>

8. Суворова, Г. М. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности : учебник для вузов / Г. М. Суворова, В. Д. Горичева ; ответственный редактор Г. М. Суворова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 346 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13913-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519781>

8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог в настоящее время содержит около 15000 наименований. www.studentlibrary.ru. Регистрация с компьютеров АГУ

2. Электронная библиотечная система IPRbooks. www.iprbookshop.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционная аудитория с мультимедиа ресурсами для показа видео-контента и презентаций, зал открытого доступа к сети Интернет, ПК.

Аудитория для семинарских занятий с мультимедиа ресурсами для показа видео-контента и презентаций, организации командной работы со студентами.

Рабочая программа дисциплины при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. Для инвалидов содержание рабочей программы дисциплины может определяться также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).