

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 03.06.2022 11:19:07  
Уникальный программный ключ:  
9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В.01.ДВ.02	Психологические основы безопасности жизнедеятельности

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат психологических наук		Валеева Галина Валерьевна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин	Тюмасева Зоя Ивановна	10	13.06.2019	
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин	Тюмасева Зоя Ивановна	1	17.09.2020	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	10
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	11
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	13
7. Перечень образовательных технологий .....	15
8. Описание материально-технической базы .....	16

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Психологические основы безопасности жизнедеятельности» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 з.е., 36 час.

1.3 Изучение дисциплины «Психологические основы безопасности жизнедеятельности» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Анатомия», «Безопасность жизнедеятельности», «Модуль 1 "Мировоззренческий"», «Модуль 2 "Коммуникативный"», «Модуль 3 "Здоровьесберегающий"», «Модуль 5 "Психолого-педагогический"», «Основы экологической культуры», «Психология».

1.4 Дисциплина «Психологические основы безопасности жизнедеятельности» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности в детском оздоровительном лагере», «Безопасность жизнедеятельности в системе непрерывного образования», «Воспитательная работа в сфере безопасности жизнедеятельности», «Здоровый и безопасный образ жизни», «Информационная безопасность», «Комплексная безопасность образовательных организаций», «Опасности социального характера и защита от них», «Педагогическая конфликтология», «Педагогические основы безопасности жизнедеятельности», «Психологическая безопасность», «Психолога - педагогические технологии в физическом воспитании», «Экология и безопасность жизнедеятельности».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование представления о психологических основах безопасной жизнедеятельности.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) Изучение базовых понятий психологической безопасности жизнедеятельности.
- 2) Формирование навыков обеспечения психологической безопасности.
- 3) Развитие мотивации к психологически безопасной жизнедеятельности.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-2 способен анализировать и оценивать потенциальные возможности обучающихся, их потребности и результаты обучения ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическим особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)
2	УК-2 способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений УК.2.1 Знает требования, предъявляемые к проектной работе, способы представления и описания результатов проектной деятельности в соответствии с действующими правовыми нормами. УК.2.2 Умеет декомпозировать цель как совокупность взаимосвязанных задач, выбирать оптимальные способы их решения, в соответствии с правовыми нормами и имеющимися ресурсами и ограничениями в процессе реализации проекта. УК.2.3 Владеет методами, приемами и средствами проектной деятельности, оценки рисков и ресурсов, публичного представления результатов проекта, в том числе с использованием средств ИКТ

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
----------	---	--

1	ПК.2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическим особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных	3.1 Знать способы достижения результатов и оценки обеспечения психологической безопасности в процессе психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса
2	ПК.2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа	У.1 Уметь применять основные методы педагогического контроля и анализа для объективной оценки результатов безопасного психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса
3	ПК.2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)	В.1 Владеть навыками организации, осуществления контроля и оценки психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в условиях безопасной образовательной среды
1	УК.2.1 Знает требования, предъявляемые к проектной работе, способы представления и описания результатов проектной деятельности в соответствии с действующими правовыми нормами.	3.2 Знать требования, предъявляемые к проектированию психологически безопасной образовательной среды
2	УК.2.2 Умеет декомпозировать цель как совокупность взаимосвязанных задач, выбирать оптимальные способы их решения, в соответствии с правовыми нормами и имеющимися ресурсами и ограничениями в процессе реализации проекта.	У.2 Уметь декомпозировать цель и задачи проектирования психологически безопасной образовательной среды
3	УК.2.3 Владеет методами, приемами и средствами проектной деятельности, оценки рисков и ресурсов, публичного представления результатов проекта, в том числе с использованием средств ИКТ	В.2 Владеть методами, приемами и средствами проектной деятельности в области создания психологически безопасной образовательной среды

**2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>36</b>
<b>Первый период контроля</b>				
<i>Психологическая безопасность личности</i>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>36</b>
Особенности психологии здоровой личности в аспекте БЖД	2	2	5	9
Психологическая защита и здоровье	2	2	5	9
Личностные особенности, определяющие характер взаимодействия людей	2	2	5	9
Поведение человека: вербальные и невербальные маркеры		4	5	9
Итого по видам учебной работы	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>36</b>
<i>Форма промежуточной аттестации</i>				
Зачет				
<b>Итого за Первый период контроля</b>				<b>36</b>

**3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**3.1 Лекции**

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Психологическая безопасность личности</b>  <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-2: 3.2 (УК.2.1), У.2 (УК.2.2), В.2 (УК.2.3)	<b>6</b>
1.1. Особенности психологии здоровой личности в аспекте БЖД  1. Психологические особенности здоровой личности. 2. Поведение здоровой личности. 3. Поведение здоровой личности в экстимальных ситуациях.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3	2
1.2. Психологическая защита и здоровье  1.Механизмы психологической защиты: характеристика , происхождение и механизм действия. 2. Влияние психологической защиты на здоровье человека и безопасность его жизнедея-тельности.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4	2
1.3. Личностные особенности, определяющие характер взаимодействия людей  1.Технология взаимодействия. 2. Индивидуально-психические особенности человека. 3. Характеристика типов психофизиологической конституции человека. 4. Особенности типов неврозов и здоровье человека  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2

**3.2 Практические**

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Психологическая безопасность личности</b>  <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-2: 3.2 (УК.2.1), У.2 (УК.2.2), В.2 (УК.2.3)	<b>10</b>
1.1. Особенности психологии здоровой личности в аспекте БЖД  Задачи занятия: 1. Изучить факторы, влияющие на здоровье личности. 2. Выявить зависимость состояния безопасности от индивидуального потенциала здоровья, поведения и социально-культурной системы. 3. Ознакомиться с культурой человека как творческой деятельностью во всех сферах бытия и сознания.  Теоретическая часть: 1. Факторы, влияющие на здоровье человека. 2. Зависимость состояния здоровья от индивидуального потенциала здоровья, поведения и других условий. 3. Культура человека как творческая деятельность во всех сферах бытия и сознания. Практическая часть: Составить алгоритм повышения уровня безопасности личности. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2

<p>1.2. Психологическая защита и здоровье</p> <p>Практическое занятие 2. Семинар-тренинг. Психологическая защита и здоровье (2 часа)</p> <p>Задачи занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить механизмы психологической защиты.</li> <li>2. Освоить психологические упражнения и применять их для снятия стресса, предупреждения тревожных состояний, психического напряжения субъектов образования.</li> </ol> <p>Теоретическая часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Механизмы психологической защиты (сообщения):</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>– компенсация;</li> <li>– отрицание;</li> <li>– фантазия;</li> <li>– идентификация;</li> <li>– интеллектуализация;</li> <li>– изоляция;</li> <li>– проекция;</li> <li>– рационализация;</li> <li>– формирование реакции;</li> <li>– регрессия;</li> <li>– вытеснение;</li> <li>– сублимация.</li> </ul> <p>Практическая часть( на основе индив.задания 1):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Психологические упражнения для снятия стресса.</li> <li>3. Психологические упражнения, предупреждающие тревожные состояния.</li> <li>4. Психологические упражнения, снимающие психическое напряжение субъектов образования.</li> </ol>	2
<p>Учебно-методическая литература: 4</p> <p>1.3. Личностные особенности, определяющие характер взаимодействия людей</p> <p>I. Задачи занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить технологию взаимодействия.</li> <li>2. Ознакомиться с индивидуально-психическими особенностями человека.</li> <li>3. Изучить типы психофизиологической конституции человека.</li> <li>4. Ознакомиться с понятием «невроз» и его типами.</li> </ol> <p>II. Теоретическая часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технология безопасного взаимодействия</li> <li>2. Индивидуально-психические особенности человека. Характеристика психотипов человека</li> <li>3. Неврозы человека как психологическая опасность.</li> </ol> <p>III. Практическая часть.</p> <p>Провести самообследование при помощи методик:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Методики определения склонности к фрустрации, эм-патии</li> <li>5. Методика «Шкала дифференциальной диагностики депрессивных состояний»</li> <li>6. Методика диагностики показателей и форм агрессии</li> <li>7. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху</li> <li>8. Методика диагностики степени готовности к риску</li> <li>9. Определения репрезентативных систем.</li> </ol> <p>Составить рекомендации по безопасному взаимодействию по результатам самообследования</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4</p>	2

## I. Задачи занятия.

1. Изучить факторы, влияющие на поведение человека.
2. Выявить зависимость поведения от состояния здоровья индивидуального потенциала здоровья, и социально-культурной системы.

## II. Теоретическая часть.

1. Факторы, влияющие на поведение человека.
2. Вербальные и невербальные маркеры поведения.
3. Зависимость поведения от состояния здоровья, индивидуального потенциала здоровья, и других условий.

## III. Практическая часть.

5. Исследовать предрасположенности личности к конфликтному поведению. Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению
6. Исследовать субъективный контроль. Методика «Уро-вень субъективного контроля»  
Составить рекомендации к безопасному поведению по результатам самообследования

Учебно-методическая литература: 1, 4, 5

### 3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Психологическая безопасность личности</b>	<b>20</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>	
ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2), В.1 (ПК.2.3) УК-2: 3.2 (УК.2.1), У.2 (УК.2.2), В.2 (УК.2.3)	
1.1. Особенности психологии здоровой личности в аспекте БЖД <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Работа с понятиями: жизнь, деятельность опасность, безопасность, адаптационный синдром, стресс, здоровье, рефлексия, саморегуляция, толерантность, тревога, эмоция, психологические защиты. Составьте кроссворд с понятиями, включенными в терминологический минимум (3 бланка: 1-й чистый, 2-й с вопросами, 3-й с ответами).  Выполнение задания к практической работе: составить алгоритм повышения уровня безопасности личности Подготовить доклад\ сообщение по темам. Виды опасных ситуаций Критерии психологической безопасности. Факторы нарушения психологического здоровья личности Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	5
1.2. Психологическая защита и здоровье <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Работа с рекомендованной литературой. Выполнение заданий к лекции Психологическая защита и здоровье. 1. Дайте общую характеристику психологических защит. 2. Заполните таблицу, в которой указано название психологических защит человека и их проявления в поведении. Выполнение задания к практической работе: Подберите и опишите 5-7 психологических упражнений, снимающие психологическое напряжение у субъектов образования, психологические упражнения для снятия стресса, психологические упражнения, предупреждающие тревожные состояния. Подготовить доклад\ сообщение по темам. 1. Формы межличностной защиты 2. Внутриличностная психологическая защита  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	5

<p>1.3. Личностные особенности, определяющие характер взаимодействия людей</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Работа с рекомендованной литературой.</p> <p>Выполнение задания к практической работе. Провести самообследование при помощи методик:</p> <p>Методики определения склонности к фрустрации, эм-патии</p> <p>Методика «Шкала дифференциальной диагностики депрессивных состояний»</p> <p>Методика диагностики показателей и форм агрессии</p> <p>Методика диагностики личности на мотивацию к успеху</p> <p>Методика диагностики степени готовности к риску</p> <p>Определения презентативных систем.</p> <p>Сделать анализ результатов самообследования. Составить рекомендации по безопасному ваймодействию по результатам самообследования</p> <p>Подготовить доклады \сообщения по темам:</p> <p>1.Индивидуально-психологические характеристики личности безопасного типа</p> <p>2.Самообеспечение безопасности как феномен психической жизни субъекта.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4</p>	5
<p>1.4. Поведение человека: вербальные и невербальные маркеры</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Работа с рекомендованной литературой.</p> <p>Выполнение задания к практической работе.</p> <p>1.Исследовать предрасположенности личности к конфликтному поведению.</p> <p>Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению</p> <p>2.Исследовать субъективный контроль. Методика «Уровень субъективного контроля»</p> <p>3.Сделать анализ результатов самообследования.</p> <p>4.Составить рекомендации к безопасному поведению по результатам самообследования</p> <p>5.Подготовить доклад\ сообщение по темам.</p> <p>1.Поведение личности в условиях стресса</p> <p>2.Отношение человека к опасной ситуации</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4</p>	5

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
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	<a href="http://www.iprbookshop.ru/58317.html">http://www.iprbookshop.ru/58317.html</a>
2	Шуванов И.Б. Теоретические основы психологии безопасного поведения в экстремальных ситуациях [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов по направлению 030300 «Психология» и специальности 030301 «Психология служебной деятельности»/ Шуванов И.Б., Шаповалов В.И.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2017.— 188 с	<a href="http://www.iprbookshop.ru/58322.html">http://www.iprbookshop.ru/58322.html</a>
3	Шуванов И.Б. Теоретико-методологические вопросы психологии безопасности [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов по направлению 030300 «Психология» и специальности 030301 «Психология служебной деятельности»/ Шуванов И.Б., Шаповалов В.И., Тесля С.Н.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2017.— 165 с	<a href="http://www.iprbookshop.ru/58320.html">http://www.iprbookshop.ru/58320.html</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
4	Егоров Р.С. Кризисная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие для самостоятельной работы студентов факультета клинической психологии ОрГМА/ Егоров Р.С.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2008.— 42 с	<a href="http://www.iprbookshop.ru/21820.html">http://www.iprbookshop.ru/21820.html</a>
5	Психологическая безопасность в мегаполисе [Электронный ресурс]/ Н.Н. Бакусева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2011.— 208 с	<a href="http://www.iprbookshop.ru/47542.html">http://www.iprbookshop.ru/47542.html</a>

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Описание показателей и критерии оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС								Помежуточная аттестация	
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль								
	Доклад/сообщение	Задания к лекции	Ситуационные задачи	Терминологический словарь/глоссарий	Тест	Упражнения	Зачет/Экзамен		
ПК-2									
3.1 (ПК.2.1)	+	+	+	+	+	+	+		
У.1 (ПК.2.2)	+	+	+			+	+		
В.1 (ПК.2.3)			+			+	+		
УК-2									
3.2 (УК.2.1)	+	+	+	+	+	+	+		
У.2 (УК.2.2)	+	+	+			+	+		
В.2 (УК.2.3)			+			+	+		

### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Психологическая безопасность личности":

##### 1. Доклад/сообщение

Темы презентаций и докладов.

1. Формы межличностной защиты
2. Внутриличностная психологическая защита
3. Поведение личности в условиях стресса
4. Отношение человека к опасной ситуации
5. Виды опасных ситуаций
6. Критерии психологической безопасности.
7. Факторы нарушения психологического здоровья личности

Количество баллов: 15

##### 2. Задания к лекции

1. Дайте общую характеристику психологических защит.
2. Заполните таблицу, в которой указано название психологических защит человека и их проявления в поведении.

Количество баллов: 20

##### 3. Ситуационные задачи

Анализ результатов самообследования по методикам предложенным в практическом задании "Личностные особенности, определяющие характер взаимодействия людей". Рекомендации по безопасному поведению

Количество баллов: 15

##### 4. Терминологический словарь/глоссарий

Терминологический минимум: жизнь, деятельность опасность, безопасность, адаптационный синдром, стресс, здоровье, рефлексия, саморегуляция, толерантность, тревога, эмоция, психологические защиты.

Количество баллов: 10



1. Выберите одно из предложенных определений здоровья:
  - а) это состояние полного физического благополучия;
  - б) это баланс, равновесие эндогомеостаза и экзогомеостаза динамической системы;
  - в) это состояние удовлетворения жизни.
2. Выделите главный фактор, который, по-вашему, больше всего влияет на безопасность личности:
  - а) уровень медицинских услуг;
  - б) экологический;
  - в) образ жизни самого человека;
  - г) психологический.
3. На ком лежит основная ответственность за здоровье человека:
  - а) на родителях;
  - б) на государстве;
  - в) на медицинских работниках;
  - г) на самом человеке.
4. Какой фактор не снижает жизнеспособность организма?
  - а) лимитирующий;
  - б) самоочищающий;
  - в) загрязняющий.
5. Человек, это:
  - а) социальная личность, организм;
  - б) организм, особь, индивид;
  - в) не просто организм, особь, индивид, это еще и особый вид организации биологической, психической, социальной сущностей, который и определяет своеобразие человека.
6. Организм, это:
  - а) социальное существо;
  - б) живое тело;
  - в) любая биологическая или биокосная целостная система.
7. Организмы, как правило, адаптируются:
  - а) к нескольким, наиболее важным экологическим факторам;
  - б) к одному, наиболее существенному фактору;
  - в) ко всему комплексу экологических факторов.
8. Экологические факторы:
  - а) все факторы, способствующие увеличению численности популяции;
  - б) это любое условие среды, на которое живой организм реагирует приспособительными реакциями;
  - в) к ним относятся только абиотические факторы наземной среды;
  - г) это только такие факторы среды, которым свойственна правильная периодичность, связанная с вращением Земли.
13. Среда обитания это:
  - а) понятие, совпадающее по объему с понятием «природа»;
  - б) совокупность абиотических и биотических условий и ресурсов жизни организмов;
  - в) весь материально-энергетический и информационный мир Вселенной;
  - г) совокупность биотической и социальной сред.
14. Адаптация, это:
  - а) приспособление;
  - б) комплекс поведенческих и морфофизиологических особенностей организма;
  - в) комплекс морфофизиологических, поведенческих и информационно-биоценотических особенностей особи, популяции, вида или сообщества, обеспечивающий им успех в конкуренции с другими особями и сообществами и устойчивость к воздействиям факторов абиотической среды.
15. Адаптация характеризуется:
  - а) борьбой за жизнь, пищу, местообитание;
  - б) жизнеспособностью и борьбой за различные средства жизни;
  - в) жизнеспособностью, конкурентоспособностью и fertильностью.
16. Деадаптация, это:
  - а) расстройство приспособления организма к изменившимся условиям среды;
  - б) приспособление организма к изменившимся условиям среды;
  - в) возвращение организма к исходному состоянию.
17. Физиологическая адаптация, это:
  - а) приспособление организма;
  - б) достижение устойчивого уровня активности организма и его частей;
  - в) приобретенная приспособительная деятельность.
18. Стесс, это:
  - а) неспецифический ответ организма на любое интенсивное воздействие на него;
  - б) адаптационные реакции организма;
  - в) частные реакции, проявляющиеся в зависимости от характера и свойств воздействующего фактора или их комплексов.
19. Впервые теорию стресса обосновал:

Количество баллов: 10

## 6. Упражнения

Подберите и опишите 5-7 психологических упражнений, снимающие психологическое напряжение у субъектов образования.

Количество баллов: 30

### 5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

#### Первый период контроля

##### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Индивидуально-психологические характеристики личности безопасного типа
2. Копинг-стратегии
3. Методы изучения психологического здоровья личности
4. Структура психологического здоровья
5. Факторы нарушения психологического здоровья личности
6. Факторы, психологической безопасности личности на уроках ФК
7. Средства психологической защиты
8. Внутриличностная психологическая защита
9. Формы межличностной защиты
10. Процесс формирования копингов
11. Самообеспечение безопасности как феномен психической жизни субъекта
12. Психологическое самообеспечение безопасности в экстремальных ситуациях
13. Линии защиты
14. Психологическая защита
15. Виды психологической защиты
16. Психологическая защита и совладание (копинг)
17. Копинг-стратегии и эмоциональный интеллект в оценке справедливости взаимодействий.
18. Основные категории психологии безопасности
19. Поведение человека: вербальные и невербальные маркеры
20. Характеристика личности безопасного типа

#### 5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"><li>-дается комплексная оценка предложенной ситуации</li><li>-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li><li>-последовательное, правильное выполнение всех заданий</li><li>-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li></ul>
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"><li>-дается комплексная оценка предложенной ситуации</li><li>-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li><li>-последовательное, правильное выполнение всех заданий</li><li>-возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li><li>-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li></ul>
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"><li>-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li><li>-неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li><li>-выполнение заданий при подсказке преподавателя</li><li>-затруднения в формулировке выводов</li></ul>
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"><li>-неправильная оценка предложенной ситуации</li><li>-отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li></ul>

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1. Лекции**

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удаётся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### **2. Практические**

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### **3. Зачет**

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критерии выставления зачета и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путем самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

### **4. Доклад/сообщение**

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
  - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
  - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
  - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
  - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
  - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

### **5. Задания к лекции**

Задания к лекции используются для контроля знаний обучающихся по теоретическому материалу, изложенному на лекциях.

Задания могут подразделяться на несколько групп:

1. задания на иллюстрацию теоретического материала. Они выявляют качество понимания студентами теории;
2. задания на выполнение задач и примеров по образцу, разобранному в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел рассмотренными на лекции методами решения;
3. задания, содержащие элементы творчества, которые требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи, приобрести дополнительные знания самостоятельно или применить исследовательские умения;
4. может применяться выдача индивидуальных или опережающих заданий на различный срок, определяемый преподавателем, с последующим представлением их для проверки в указанный срок.

### **6. Ситуационные задачи**

Ситуационная задача представляет собой задание, которое включает в себя характеристику ситуации из которой нужно выйти, или предложить ее исправить; охарактеризовать условия, в которых может возникнуть та или иная ситуация и предложить найти выход из нее и т.д.

При выполнении ситуационной задачи необходимо соблюдать следующие указания:

1. Внимательно прочитать текст предложенной задачи и вопросы к ней.
2. Все вопросы логично связаны с самой предложенной задачей, поэтому необходимо работать с каждым из вопросов отдельно.
3. Вопросы к задаче расположены по мере усложнения, поэтому желательно работать с ними в том порядке, в котором они поставлены.

### **7. Терминологический словарь/глоссарий**

Терминологический словарь/глоссарий – текст справочного характера, в котором представлены в алфавитном порядке и разъяснены значения специальных слов, понятий, терминов, используемых в какой-либо области знаний, по какой-либо теме (проблеме).

Составление терминологического словаря по теме, разделу дисциплины приводит к образованию упорядоченного множества базовых и периферийных понятий в форме алфавитного или тематического словаря, что обеспечивает студенту свободу выбора рациональных путей освоения информации и одновременно открывает возможности регулировать трудоемкость познавательной работы.

Этапы работы над терминологическим словарем:

1. внимательно прочитать работу;
2. определить наиболее часто встречающиеся термины;
3. составить список терминов, объединенных общей тематикой;
4. расположить термины в алфавитном порядке;
5. составить статьи глоссария:
  - дать точную формулировку термина в именительном падеже;
  - объемно раскрыть смысл данного термина.

## 8. Тест

Тест это система стандартизованных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

## 9. Упражнения

Лексические и грамматические упражнения проверяют словарный запас студента и умение его эффективно применять, а также то, насколько хорошо студент усвоил грамматические явления, разбираемые в соответствующем семестре, и может использовать их для достижения коммуникативных целей.

Упражнение – специально организованное многократное выполнение языковых (речевых) операций или действий с целью формирования или совершенствования речевых навыков и умений, восприятия речи на слух, чтения и письма.

Типология упражнений для формирования лексико-грамматических навыков:

- 1) восприятие (упражнения на узнавание нового грамматического явления в знакомом контексте);
- 2) имитация (упражнения на воспроизведение речевого образца без изменений);
- 3) подстановка (характеризуются тем, что в них происходит подстановка лексических единиц в какой-либо речевой образец);
- 4) трансформация (грамматическое изменение образца)
- 5) репродукция (воспроизведение грамматических форм самостоятельно и осмысленно);
- 6) комбинирование (соединение в речи новых и ранее усвоенных лексико- грамматических образцов).

Типология упражнений для формирования коммуникативных умений

- 1) языковые упражнения – тип упражнений, предполагающий анализ и тренировку языковых явлений вне условий речевой коммуникации;
- 2) условно-речевые упражнения – тип упражнения, характеризующийся ситуативностью, наличием речевой задачи и предназначенный для тренировки учебного материала в рамках учебной (условной) коммуникации;
- 3) речевые упражнения – тип упражнений, используемый для развития умений говорения.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Тренинги
2. «Перевернутые» технологии
3. Технологии эвристического обучения

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
  - Операционная система Windows 10
  - Microsoft Office Professional Plus
  - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
  - Справочная правовая система Консультант плюс
  - 7-zip
  - Adobe Acrobat Reader DC