

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
естествознания и стандартизации



И.Ю. Мезин

«26» сентября 2017 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специальность

37.05.02 Психология служебной деятельности

Направленность (специализация) программы

Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

Уровень высшего образования - специалитет

Форма обучения

очная

Институт	Естествознания и стандартизации
Кафедра	Промышленной экологии и безопасности жизнедеятельности
Курс	1
Семестр	2

Магнитогорск  
2017 г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, утвержденного приказом МОиН РФ от 19.12.2016 №1613.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Промышленной экологии и безопасности жизнедеятельности «20» сентября 2017 г., протокол №2.

Зав. кафедрой

 А.Ю. Перятинский

Рабочая программа одобрена методической комиссией института Естествознания и стандартизации «25» сентября 2017 г., протокол №1.

Председатель

 И.Ю. Мезин


Согласовано:  
Зав. кафедрой  
Психологии

 О.П. Степанова





Рабочая программа составлена:  
ст. преподаватель кафедры ПЭиБЖД

 О.Б. Боброва

Рецензент:  
Ведущий специалист ЛООС ПАО «ММК»

 М.В. Юрченко

**Лист регистрации изменений и дополнений**

№ п/п	Раздел программы	Краткое содержание изменения/дополнения	Дата, № протокола заседания кафедры	Подпись зав. кафедрой
1	<p>Раздел 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения</p> <p>Раздел 4 Структура и содержание дисциплины (модуля)</p> <p>Раздел 7 Основные средства для проведения промежуточной аттестации</p>	<p>Корректировка РПД в соответствии с макетом (Распоряжение №10-39/75 от 21.09.2018 «О формировании и актуализации образовательных программ»)</p>	<p>25.10.2018 г. протокол №3</p>	
2	<p>Раздел 8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины</p>	<p>В соответствии с требованиями ФГОС обновлен и дополнен перечень программного обеспечения</p>	<p>30.09.2019г. протокол №2</p>	
	<p>Раздел 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины</p>	<p>Актуализирована информация в соответствии с учебным планом направления и разделом ФГОС ВО «Требования к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению программы»</p>	<p>30.09.2019г. протокол №2</p>	
3	<p>Раздел 8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины</p>	<p>Актуализация учебно-методического и информационного обеспечения</p>	<p>01.09.2020г. протокол №1</p>	

## 1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) «Безопасность жизнедеятельности» являются:

- формирование навыков в области взаимодействия с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности;
- формирования навыков в области психологическое обеспечение служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях
- формирование навыков и способностей проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применяя методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы подготовки бакалавра

Дисциплина Б1.Б.04 «Безопасность жизнедеятельности» входит в базовую часть блока 1 образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения предмета среднего общего звена «Основы безопасности жизни», дисциплины Б1.Б.10 «Общая психология».

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы при изучении дисциплин Б1.Б.34 «Психология труда», Б1.Б.42 «Психология экстремальных ситуаций», Б1.В.02 «Психология безопасности», подготовке к итоговой государственной аттестации.

## 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
<b>ПК-16 - способностью эффективно взаимодействовать с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности</b>	
Знать:	- основные принципы и методы эффективного взаимодействия с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности
Уметь:	- применять методы эффективно взаимодействовать с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности.
Владеть:	- навыками применения методов эффективно взаимодействовать с сотрудниками правоохранительных органов, военными специали-

	стами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности
<b>ПК -1 - способностью осуществлять психологическое обеспечение служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях</b>	
Знать:	- задачи, этапы и методы психологического обеспечения служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях;
Уметь:	- применять методы психологического обеспечения служебной деятельности личного состава в экстремальных ситуациях
Владеть:	- способностями и навыками осуществления психологического обеспечения служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях.
<b>ОК-6 - способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния</b>	
Знать:	- основные механизмы формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций - основные методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния
Уметь:	- применять основные механизмы формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций - применять основные методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния
Владеть:	- навыками применения основных механизмов формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций - навыками применения основных методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния-

#### 4 Структура и содержание дисциплины для очной формы обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 единицы 144 акад. часов, в том числе:

- контактная работа 55 акад. час:
- аудиторная 51 акад. часов;
- внеаудиторная 4,0 акад. часа;
- самостоятельная работа 53,3 акад. часа
- подготовка к экзамену 35,7 акад. часа

Раздел / тема Дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		Лекции	Лаборат. Занятия	Практич. Занятия				
1. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях								
1.1. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного характера, защита от них основные принципы и методы эффективного взаимодействия с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности в условиях	2	4	2		5	Подготовка к лабораторному занятию. Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Лабораторное занятие «Изучение первичных средств тушения пожаров»	<i>ПК-16 зув ПК-1 зув ОК- 6 зув</i>

стихийных бедствий								
1.2. Чрезвычайные ситуации военного характера, защита от них основные принципы и методы эффективного взаимодействия с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативнослужебной деятельности в условиях боевой деятельности	2	2	4		6	Подготовка к лабораторному занятию. Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Лабораторное занятие «Защита населения в ЧС»	<i>ПК-16 зув ПК-1 зув ОК-6 зув</i>
<b>Итого по разделу</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>11</b>			
2. Психологическое обеспечение служебной деятельности в условиях чрезвычайных си								
2.1. Механизмы формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам в условиях чрезвычайной ситуации	2	4	2		6,3	Подготовка к лабораторному занятию Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Лабораторная работа: «Анализ индивидуального опыта переживания и преодоления кризисных ситуаций»	<i>ПК-16 зув ПК-1 зув ОК-6 зув</i>
2.2. Методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического со-	2	4			7	Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Устный опрос (собеседование)	<i>ПК-16 зув ПК-1 зув</i>

стояния в условиях чрезвычайной ситуации								
2.3. Методы психологического обеспечения служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях.	2	4			7	Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Устный опрос (собеседование)	<i>ПК-16 зув ПК-1 зув ОК-6 зув</i>
2.4. Разработка рекомендаций по развитию личностных качеств, повышающих психологическую устойчивость к трудным жизненным ситуациям	2	4			6	Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.		<i>ПК-16 зув ПК-1 зув ОК-6 зув</i>
2.4 Методы реабилитации лиц, получивших психические травмы	2	4	4		7	Подготовка к лабораторному занятию. Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Лабораторная работа: «Подбор программы помощи сотрудников, побывавших в экстремальных условиях, поддержки военнослужащих, переживших психологическую травму.	<i>ПК-16 зув ПК-1 зув ОК-6 зув</i>
1.4. Современные основные методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	2	4			5	Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Устный опрос (собеседование)	<i>ПК-16 зув ПК-1 зув ОК-6 зув</i>



<b>Итого по разделу</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>6</b>		<b>38,3</b>			
3.Первая помощь в условиях чрезвычайной ситуации. Основы первичной сортировки и эвакуации пострадавших.								
3. 1. Терминальные состояния. Основы сердечно легочной реанимации.	2	2	2		2	Подготовка к лабораторному занятию. Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Лабораторное занятие: «Изучение методов сердечно-легочно-мозговой реанимации с применением тренажера ВИТИМ»	<i>ПК-16 зув ПК-1 зув ОК-6 зув</i>
3.2. Первая помощь при кровотечениях, переломах вывиха.	2	2	3		2	Подготовка к лабораторному занятию. Самостоятельное изучение учебной и научной литературы.	Лабораторно- практическое занятие: «Основы десмургии»	<i>ПК-16 зув ПК-1 зув ОК-6 зув</i>
<b>Итого по разделу</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>		<b>4</b>			
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>17</b>		<b>53,3</b>		<b>экзамен</b>	

И - в том числе, часы, отведенные на работу в интерактивной форме.

## **5 Образовательные технологии**

В процессе преподавания дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» применяются традиционная и информационно-коммуникационные образовательные технологии.

Система организации учебного процесса должна быть ориентирована на индивидуальный подход к обучающемуся и должна содержать задания разного уровня сложности, разнообразного содержания и, соответственно, оцениваться по-разному.

Лабораторные занятия проводятся с использованием метода - «обучение на основе опыта» для создания аналогий между изучаемыми явлениями и знакомыми студентам жизненными ситуациями и более глубокого усваивания изучаемых вопросов. Студентам выдаются задания закрепляющие знания, моделирующие технологические процессы. Высокая степень самостоятельности их выполнения студентами способствует развитию логического мышления и более глубокому освоению теоретических положений и их практического использования. При собеседовании и экспресс-опросе проводится дискуссия и формулируется вывод об оптимальном режиме обучения.

На лабораторных занятиях применяются также следующие виды обучения: контекстное обучение, междисциплинарное обучение, эвристическая беседа, позволяющие находить ответ на проблему, используя знания, полученные и на других дисциплинах.

Самостоятельная работа студентов стимулирует студентов к самостоятельной проработке тем в процессе подготовки к лабораторным занятиям и написанию контрольной работы.

В ходе занятий предполагается использование комплекса инновационных методов интерактивного обучения, включающих в себя:

- создание проблемных ситуаций с показательным решением проблемы преподавателем;
- самостоятельную поисковую деятельность в решении учебных проблем, направляемую преподавателем;
- самостоятельное решение проблем студентами под контролем преподавателя.
- проблемное обучение - стимулирование студентов к самостоятельной «добыче» знаний, необходимых для решения конкретной проблемы.
- контекстное обучение - мотивация студентов к усвоению знаний путем выявления связей между конкретным знанием и его применением.
- обучение на основе опыта - активизация познавательной деятельности студентов за счет ассоциации их собственного опыта с предметом изучения.
- индивидуальное обучение - выстраивание студентами собственных образовательных траекторий на основе формирования индивидуальных учебных планов и программ с учетом интересов и предпочтений студентов.
- междисциплинарное обучение - использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте конкретной решаемой задачи.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

По дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» предусмотрена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Аудиторная самостоятельная работа студентов предполагает устный опрос (собеседование) и написание контрольных работ (тестов) на лабораторных занятиях.

### **Примерные вопросы для аудиторных контрольных работ:**

1. Целью БЖД является?

А) сформировать у человека сознательность и ответственность в отношении к личной безопасности и безопасности окружающих

Б) защита человека от опасностей на работе и за её пределами

В) научить человека оказывать самопомощь и взаимопомощь

Г) научить оперативно ликвидировать последствия ЧС

2. Безопасность - это?

А) состояние деятельности, при которой с определённой вероятностью исключается проявление опасности

Б) разносторонний процесс создания человеческим условием для своего существования и развития

В) сложный биологический процесс, который происходит в организме человека и позволяет сохранить здоровье и работоспособность

Г) центральное понятие БЖД, которое объединяет явления, процессы, объекты, способные в определённых условиях принести убыток здоровью человека

3. Какие опасности относятся к техногенным?

А) наводнение

Б) производственные аварии в больших масштабах

В) загрязнение воздуха Г)

природные катаклизмы

4. Какие опасности классифицируются по происхождению?

А) антропогенные

Б) импульсивные

В) кумулятивные

Г)

биологические

5. Низкий уровень риска, который не влияет на экологические или другие показатели государства, отрасли, предприятия - это?

А) индивидуальный риск

Б) социальный риск

В) допустимый риск

Г) безопасность

Объективные и субъективные характеристики трудных жизненных ситуаций

6. Что вы понимаете под понятием кризис как последствие трудных жизненных ситуаций ?

7. Расскажите какое трансформирующее влияние оказывают на личность кризисные переживания?

8. Что лежит в основе понятие психологическая травма? каким образом те или иные экстремальные ситуации могут привести к психологической травме индивидуума?

8. Какой оздоровительный потенциал несет в себе кризисный опыт?

9. Как вы понимаете под психологической устойчивостью к психотравмирующим ситуациям?

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде изучения литературы по соответствующему разделу с проработкой материала; подготовки к лабораторным работам, написания отчета по выполненной лабораторной работе и подготовки к защите лабораторной работы.

#### **Перечень заданий для подготовки к защите лабораторной работы:**

1. При сильном испуге девушка внезапно потеряла сознание. Пульс на сонной артерии есть, а сознания нет. Определите порядок оказания доврачебной помощи

2. На проезжей части внедорожником был сбит пешеход. Он без сознания лежит на спине. Его лицо в крови, левая нога неестественно подвернута и вокруг нее растекается лужа крови. Дыхание шумное, с характерным сипом на вдохе. Определите порядок оказания доврачебной помощи

3. Определите порядок ваших действий при задымлении лестничных клеток в случае пожара

4. Определите порядок ваших действий в случае тушения малого очага пожара

5. Опишите основные характеристики природных чрезвычайных ситуаций (оползни, селевые потоки, землетрясения, снежные лавины) по следующим параметрам:

- Основные характеристики явления
- Причины возникновения
- Объекты

- Поражающие факторы
  - Негативные последствия
6. Опишите основные характеристики техногенных чрезвычайных ситуаций (взрывы, пожары) по следующим характеристикам:
- Основные характеристики явления
  - Параметры оценки
  - Причины возникновения
  - Объекты
  - Поражающие факторы
  - Негативные последствия.
7. Трудная жизненная ситуация определяется как:
- А) ситуация, которую индивид субъективно ощущает сложной и непреодолимой
  - Б) ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина, которую он не может преодолеть самостоятельно.
  - В) ситуация, психологически некомфортная для индивида
  - Г) ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина.
8. К трудным жизненным ситуациям относятся:
- А) инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью,
  - Б) безработица, отсутствие определенного места жительства,
  - В) сиротство, безнадзорность, малообеспеченность,
  - Г) все ответы верны.
9. Одним из общих признаков трудной ситуации является:
- А) наличие трудности, осознание личностью угрозы, препятствия на пути реализации каких-либо целей, мотивов;
  - Б) состояние психической напряженности от усталости и недостатка положительных впечатлений,
  - В) привычное поведение человека,
  - Г) нежелание человека общаться с кем-либо, излишняя обидчивость.

**а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
<p><b>ПК-16 - способностью эффективно взаимодействовать с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности</b></p>		
<p>Знать</p>	<p>- основные принципы и методы эффективного взаимодействия с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности</p>	<p><b>Перечень теоретических вопросов к экзамену:</b></p> <p>Чрезвычайные ситуации социального характера, принципы и методы эффективного взаимодействия с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения в условиях массовых беспорядков.</p> <p>Общественная опасность терроризма, принципы и методы эффективного взаимодействия с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения в условиях террористического акта .</p> <p>Чрезвычайные ситуации природного характера принципы и методы эффективного взаимодействия с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения в условиях чрезвычайной ситуации природного характера</p> <p>Чрезвычайные ситуации техногенного характера, принципы и методы эффективного взаимодействия с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения в условиях чрезвычайной ситуации техногенного характера</p> <p>Культура безопасности. Формирование ноксологической культуры.</p> <p>6. Военные чрезвычайные ситуации, принципы и методы эффективного взаимодействия с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения в условиях боевой деятельности.</p> <p>Характер развития чрезвычайной ситуации и характер взаимодействия с сотрудниками правоохранительных органов по вопросам психоло-</p>

		гического обеспечения в зависимости стадии
Уметь	- применять методы эффективно взаимодействовать с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности	<p><b>Примерные практические задания для экзамена:</b></p> <p><b>Задание №1</b> Представьте эссе: «Террористические акты - преступления против человечности». При написании используйте примеры террористических актов, которые произошли в России и за рубежом, представьте методы взаимодействия с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности.» «Ликвидация последствий чрезвычайной ситуации природного характера- землетрясение - разбор завалов. Представьте методы взаимодействия с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности.»</p>
Владеть	- навыками применения методов эффективно взаимодействовать с сотрудниками правоохранительных органов, военными специалистами по вопросам организации психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях террористических актов, массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности	<p><b>Комплексные задания:</b></p> <p><b>Задание № 1</b> Составьте алгоритм взаимодействия между психологом и военным специалистом, сотрудником силовых структур в условиях террористического акта. <b>Задание № 2</b> Составьте алгоритм взаимодействия между психологом и военным специалистом, сотрудником силовых структур в условиях массовых беспорядков.</p>
<b>ПК -1 - способностью осуществлять психологическое обеспечение служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях</b>		
Знать	- задачи, этапы и методы психологического обеспечения служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях;	<p><b>Перечень теоретических вопросов к экзамену:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Почему необходимо психологическое сопровождение деятельности сотрудников в экстремальных условиях .</li> <li>2. Задачи психологическое сопровождение деятельности сотрудников в экстремальных условиях .</li> <li>3. Этапы психологического сопровождения деятельности сотрудников в</li> </ol>

		экстремальных условиях
Уметь	- применять методы психологического обеспечения служебной деятельности личного состава экстремальных ситуациях	<b>Задание № 1</b> Перечислите основные методы психологического обеспечения служебной деятельности и кратко охарактеризуйте их
Владеть	- навыками оказания психологическую помощь в экстремальных ситуациях при осуществлении служебной деятельности;	<b>Комплексные задания:</b> Задание 1. Ответьте на вопросы 1. Как вы понимаете, что такое нормативный психологический кризис. 2. Дайте характеристику кризиса как части жизненного пути индивида. 3. Что понимается под субъективными характеристиками кризиса. 4. Субъект-объектные взаимодействия человека при кризисе.
<b>ОК-6 - способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния</b>		
Знать	- основные механизмы формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций - основные методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	<b>Перечень теоретических вопросов к экзамену:</b> 1. Опасность жизнедеятельности как наука. Понятия «опасность» и «безопасность», их роль и значение в жизнедеятельности человека и общества. 2. Критерии и классификация чрезвычайных ситуаций. 3. Культура безопасности. Формирование психологической культуры. 4. Психологическая помощь: задачи, этапы, методы. Экстренная и отсроченная психологическая помощь. Организационные формы оказания психологической помощи: 5. Представьте основные механизмы формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций 6. Перечислите основные методы эмоциональной и когнитивной регуляции
Уметь	- применять основные механизмы формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций; - применять основные методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации	<b>Примерные практические задания для экзамена:</b> Задание № 1 Приведите примеры трудных жизненных ситуаций по критерию уровня объективной сложности. Критерии уровня объективной сложности ситуации Ситуации первого типа:

	<p>зации собственной деятельности и психологического состояния</p>	<p>- неприятности обыденной жизни;  -трудные жизненные ситуации в нормальном цикле человеческой жизни, дающие шанс на восстановление «порядка жизни».  Ситуации второго типа - это те трудные и экстремальные ситуации, которые приводят к разрыву жизненного пути личности и провоцируют жизненный кризис.  Задание № 2  К таким ситуациям относятся:  - ситуации «выживания» или «слома»;  - тяжелые утраты в ходе нормального цикла человеческой жизни;  - экстремальные ситуации природного, технологического и антропогенного характера и их отсроченные последствия.</p>
<p>Владеть</p>	<p>- навыками применения основных механизмов формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций - навыками применения основных методов эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния</p>	<p><b>Комплексные задания:</b>  Задание № 1  Проведение самообследования по предложенным ниже методикам и составление заключения об особенностях состояний одного человека и по результатам самообследования.  Проведение исследования степени напряженности, нервно-психической устойчивости по методике «Прогноз» в своей группе, проведения анализа. Задание № 2 Подготовьте эссе:  «Способы помощи и самопомощи для профилактики вторичной травматизации и эмоционального выгорания.»</p>



## **б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний и лабораторные задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме экзамена.

Экзамен по данной дисциплине проводится в устной форме по экзаменационным билетам, каждый из которых включает 1 теоретический вопрос, 1 практическую задачу и 1 практическое задание.

Показатели и критерии оценивания экзамена:

- на оценку «отлично» (5 баллов) - обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

- на оценку «хорошо» (4 балла) - обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

- на оценку «удовлетворительно» (3 балла) - обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

- на оценку «неудовлетворительно» (2 балла) - обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

- на оценку «неудовлетворительно» (1 балл) - обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **а) Основная литература**

1. Буркарт, М. М. Безопасность жизнедеятельности : практикум / М. М. Буркарт ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1278.pdf&show=dcatalogues/1/1123473/1278.pdf&view=true> (дата обращения: 25.09.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. Основы первой помощи. Система и порядок ее оказания, с учетом физиологических особенностей организма человека : учебное пособие / Н. Г. Терентьева, О. Б. Боброва, А. Ю. Перятинский, Е. В. Терентьева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2018. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3559.pdf&show=dcatalogues/1/1515154/3559.pdf&view=true> (дата обращения: 25.09.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - ISBN 978-5-9967-1120-8. - Сведения доступны также на CD-ROM.

### **б) Дополнительная литература**

1. Холостова, Е. И. Безопасность жизнедеятельности / Холостова Е.И., Прохорова О.Г. - Москва : Дашков и К, 2017. - 456 с. - ISBN 978-5-394-02026-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/415043> (дата обращения: 31.10.2020). - Режим доступа: по подписке.

2. Каменская, Е. Н. Безопасность жизнедеятельности и управление рисками: Учебное пособие / Каменская Е.Н. - Москва : ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 252 с. (Высшее образование) ISBN 978-5-369-01541-4. - Текст : электронный. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/541962> (дата обращения: 31.10.2020). – Режим доступа: по подписке.

**в) Методические указания:**

1. Безопасность жизнедеятельности : методические указания по выполнению лабораторных работ по дисциплине "Безопасность жизнедеятельности" для студентов направления 13.03.02 "Электроэнергетика и электротехника" всех форм обучения / сост. Е. А. Жилкина ; МГТУ ; Белорецкий филиал. - Б. м., Б. г. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3099.pdf&show=dcatalogues/1/1135487/3099.pdf&view=true> (дата обращения: 25.09.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

**г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

Перечень программного обеспечения

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7	Д-1227 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007	№ 135 от 17.09.2007	Бессрочно
FAR Manager	Свободно распространяемое ПО	Бессрочно
7Zip	Свободно распространяемое	Бессрочно

Интернет-ресурсы

1. Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС» <https://dlib.eastview.com/>
2. Поисковая система Академия Google (Google Scholar) URL: <https://scholar.google.ru/>
3. Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам URL: <http://window.edu.ru/>
4. Российская Государственная библиотека. Каталоги <https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/>
5. Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова <http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp>

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации
Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации. Доска, мультимедийный проектор, экран.
Учебные аудитории для проведения лабораторных работ: лаборатории БЖД	Лабораторные установки, измерительные приборы для выполнения лабораторных работ: Стенды с пожарными извещателями и огнетушителями Примеры оборудования сетей противопожарного водопровода и оборудования, используемого при тушении пожаров Стенд для проведения лабораторной работы «Исследование освещения рабочих мест». Стенд для проведения лабораторной работы «Исследование параметров микроклимата». Стенд для проведения лабораторной работы «Изучение методов сердечно-легочно-мозговой реанимации с применением тренажера ВИТИМ» Стенд для проведения лабораторной работы «Диагностика зрительного утомления». Карточки для проведения лабораторной работы «Исследование переключения внимания».
Помещения для самостоятельной работы обучающихся	Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования Инструменты для ремонта лабораторного оборудования