МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ПРЕДМЕТНАЯ ЧАСТЬ (ПРОФИЛЬ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТА РОДИНЫ)
Психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях

рабочая программа дисциплины (модуля)

Квалификация **J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности**

Форма обучения **очная**

Учебный план 44.03.05 Физическая культура и основы безопасности и защиты Родины.plx
Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура и основы безопасности и защита Родины
Выпускающие кафедры:
Теоретических основ физического воспитания;
Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;
Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;
Педагогики

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	144	Виды контроля	в семестрах:
в том числе:		экзамены	8
аудиторные занятия	42		
самостоятельная работа	66		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0,33		
часов на контроль	35,67		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 370328EE0D79AF44B35C5C6558C29C05
Владелец: Холина Мария Валерьевна
Действителен: с 17.09.2025 до 11.12.2026

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**8 (4.2)**		Итого	
Недель	12 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	14	14	14	14
Практические	28	28	28	28
Контактная работа (промежуточная аттестация) экзамены	0,33	0,33	0,33	0,33
Итого ауд.	42	42	42	42
Контактная работа	42,33	42,33	42,33	42,33
Сам. работа	66	66	66	66
Часы на контроль	35,67	35,67	35,67	35,67
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):
кбн, Доцент, Турыгина Ольга Вячеславовна

Рабочая программа дисциплины
Психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура и основы безопасности и защита Родины
Выпускающие кафедры:
Теоретических основ физического воспитания;
Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;
Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;
Педагогики

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 06.05.2026 г. № 10

Зав. кафедрой к.м.н., доцент Казакова Галина Николаевна

Председатель НМСС(С)
07. 05. 2026 г. № _____7_____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Формирование у студентов систематизированных знаний в области понятийного аппарата основ безопасности и защиты Родины,сформировать у обучающихся навыки оказания психологической помощи людям, оказавшимся в кризисной или чрезвычайной ситуации и навыки психологического сопровождения специалистов, чья деятельность протекает в чрезвычайных ситуациях.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.08
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Психология, педагогика.
2.1.2	Теоретические основы безопасности человека и общества
2.1.3	Социальные основы профилактики экстремизма и зависимых форм поведения в молодежной среде
2.1.4	Правовые основы профилактики экстремизма и зависимых форм поведения в молодежной среде
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Общая и социальная психология
2.2.2	Общая педагогика
2.2.3	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья
2.2.4	Основы безопасности и защита Родины.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	
УК-8.1: Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний, функции психики, основные потребности человека, эмоции и чувства, мотивацию поведения и деятельности, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей на продвинутом уровне
Уровень 2	сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний, функции психики, основные потребности человека, эмоции и чувства, мотивацию поведения и деятельности, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей на базовом уровне
Уровень 3	сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний, функции психики, основные потребности человека, эмоции и чувства, мотивацию поведения и деятельности, социально-психические особенности групп людей, психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	использовать в своей деятельности профессиональную лексику, использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания на продвинутом уровне
Уровень 2	использовать в своей деятельности профессиональную лексику, использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания на базовом уровне
Уровень 3	использовать в своей деятельности профессиональную лексику, использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности на продвинутом уровне
Уровень 2	различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности на базовом уровне
Уровень 3	различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности на пороговом уровне
УК-8.2: Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения	
Знать:	
Уровень 1	методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формировать культуру безопасного и ответственного поведения на продвинутом уровне
Уровень 2	методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формировать культуру

	безопасного и ответственного поведения на базовом уровне
Уровень 3	методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формировать культуру безопасного и ответственного поведения на пороговомуровне
Уметь:	
Уровень 1	оценивать факторы риска, уметь обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности на продвинутом уровне
Уровень 2	оценивать факторы риска, уметь обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности на базовом уровне
Уровень 3	оценивать факторы риска, уметь обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формировать культуру безопасного и ответственного поведения на продвинутом уровне
Уровень 2	Применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формировать культуру безопасного и ответственного поведения на базовом уровне
Уровень 3	Применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формировать культуру безопасного и ответственного поведения на пороговом уровне

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)								
Код занятия	**Наименование разделов и тем /вид занятия/**	**Семестр / Курс**	**Часов**	**Компетен-ции**	**Литература**	**Интеракт.**	**Пр. подгот.**	**Примечание**
	Раздел 1.							
1.1	Катастрофа,экстремальная ситуация, кризис:определение, классификация,соотношение понятий. /Лек/	8	4					
1.2	Стресс:история изучения, кривая развития стрессовой ситуации. /Лек/	8	2					
1.3	Катастрофа, экстремальная ситуация,кризис: определение, классификация,соотношение понятий. /Пр/	8	4					
1.4	Катастрофа,экстремальная ситуация, кризис:определение, классификация,соотношение понятий. /Ср/	8	8					Реферат
1.5	Стресс:история изучения, кривая развития стрессовой ситуации. /Пр/	8	2					
1.6	Стресс:история изучения, кривая развития стрессовой ситуации. /Ср/	8	6					Анализ научной и методической литературы.
1.7	Психофизиология стресса. Физиологические и психологические проявления. /Лек/	8	2					
1.8	Психофизиология стресса. Физиологические и психологические проявления. /Ср/	8	6					Подготовка докладов.
1.9	Позитивное влияние стресса на человека. Негативное влияние стресса. Влияние стресса на организм человека. /Ср/	8	6					

1.10	Методические основы и особенности психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях. /Лек/	8	2					
1.11	Методические основы и особенности психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях. /Пр/	8	2					
1.12	Методические основы и особенности психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях. /Ср/	8	6					Подготовить и проанализировать тесты.
1.13	Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях. /Лек/	8	2					
1.14	Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях. /Ср/	8	4					Презентации
1.15	Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях. /Пр/	8	4					
1.16	Психологическая помощь при индивидуальных жизненных кризисах, семейных кризисах. /Пр/	8	2					
1.17	Психологическая помощь при индивидуальных жизненных кризисах, семейных кризисах. /Ср/	8	6					Реферат
1.18	Психологическая помощь в зоне боевых действий и послевоенный период,стихийных бедствий и катастроф. /Лек/	8	2					
1.19	Психологическая помощь в зоне боевых действий и послевоенный период,стихийных бедствий и катастроф. /Пр/	8	4					
1.20	Психологическая помощь в зоне боевых действий и послевоенный период,стихийных бедствий и катастроф. /Ср/	8	4					Презентации.
1.21	Психологическая помощь военным. Помощь при психической травме. /Пр/	8	2					
1.22	Психологическая помощь военным. Помощь при психической травме. /Ср/	8	4					
1.23	Посттравматическое стрессовое расстройство. /Пр/	8	2					Разработка практического занятия.
1.24	Посттравматическое стрессовое расстройство. /Ср/	8	6					
1.25	Этапы профессиональной помощи. Методы самопомощи. /Пр/	8	2					
1.26	Хронический стресс и профессиональное здоровье. /Пр/	8	2					
1.27	Хронический стресс и профессиональное здоровье. /Ср/	8	6					Подготовка докладов.
1.28	Профилактика синдрома профессионального выгорания. Методы и приемы саморегуляции. /Пр/	8	2					

1.29	Профилактика синдрома профессионального выгорания. Методы и приемы саморегуляции. /Ср/	8	4					
1.30	Экзамен /КРЭ/	8	0,33					Вопросы к экзамену.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Этапы переживания кратковременного кризисного события.
2. Стратегия оказания кризисной психологической помощи сразу после ЧС, особенности первого контакта.
3. Что такое включенность консультанта в кризисную ситуацию?
4. Что такое эмпатический контакт?
5. Особенности экстренной психологической помощи.
6. Выберите три принципа оказания психологической помощи в кризисной ситуации, которые с Вашей точки зрения являются наиболее важными. Обоснуйте свою точку зрения.
7. Сформулируйте принципы оказания психологической помощи в кризисной ситуации
8. Какую опасность для психолога представляет собой консультирование кризисных клиентов?
9. Особенности психологической помощи в зоне стихийных бедствий и катастроф.
10. Факторы риска и ресурсы выживания в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

5.2. Темы письменных работ

1. Представление о кризисе в теории психологических систем.
2. Копинг-стратегии в ситуации кризиса.
3. Понятие «переживание» в общей психологии.
4. Эмоциональная окрашенность кризисного переживания.
5. Формы трансформации личности в кризисной ситуации.
6. Развитие представлений о психологической травме в работах
3. Фрейда.
7. Психологические модели механизмов психологической травмы.
8. Особенности психологической травмы у детей.
9. Социальные последствия чрезвычайных, катастрофических событий.
10. Факторы, оказывающие влияние на последствия психологической травмы.
11. Профессиональное выгорание психологов, оказывающих кризисную помощь.
12. Супервизия как поддержка здоровья и профессионального роста психолога-консультанта.
13. Особенности психологической помощи семьям с наркозависимостью.
14. Особенности функционирования семей с хроническими больными: пути помощи.
15. Особенности переживания утраты в детском возрасте.
16. Психологические последствия ранней утраты.
17. Особенности переживания родителями утраты ребенка.
18. Механизмы психологической защиты в ситуации утраты близкого.
19. Домашнее насилие: механизмы и феноменология.
20. Виктимное поведение подростков.
21. Особенности переживания жертв в ситуации террористического акта.
22. Психологические последствия терроризма.
23. Психологическая помощь жертвам терроризма.
24. Психологическая помощь жертвам сексуального насилия.
25. Война как источник насилия.
26. Школьное насилие: механизмы и феноменология.
27. Факторы риска применения насилия по отношению к детям, обусловленные личностью родителя.
28. Психологические особенности детей в алкогольных семьях.
29. Превентивные программы по профилактике сексуального насилия над детьми.
30. Мотивы суицидального поведения у подростков.
31. Феноменология расширенного суицида: исторический экскурс и наше время.

32. Суицидальный риск в пожилом возрасте.
33. Факторы суицидальной опасности у лиц среднего возраста.
34. Тоталитарные секты современной России: обзор и
характеристика.
35. Сектантство в России: исторический обзор.
36. Психологическая помощь родственникам членов сект.
37. Психотерапевтические технологии восстановления личной
свободы у бывших членов сект.
38. Личность сектанта, основные характеристики.
39. Признаки измененных состояний сознания, культивируемых в
сектах.

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Типовой тест промежуточной аттестации
1. Идею доминанты впервые сформулировал:
A. Ухтомский А.А.;
B. Теплов Б.М.;
C. Выготский А.А.;
D. Рубинштейн С.Л.

2. Как называется наиболее быстрое, заранее известное одиночное действие на внезапно
появляющийся, заранее известный одиночный сигнал:
A. эмоция;
B. механическая память;
C. мотив;
D. простая реакция.

3. Профессиональной адаптацией называется:
A. процесс фильтрации информации для запоминания;
хорошо 23 – 26 15 – 17
удовлетворительно 18 – 22 12 – 14
неудовлетворительно менее 18 менее 12 - 24
B. процесс вхождения человека в профессию и гармонизация взаимодействий его с
профессиональной средой;
C. повышение профессионального мастерства;
D. профессиональная переподготовка.

4. Понятие "стресс" НЕ описывает состояние человека:
A. на поведенческом уровне;
B. на генетическом уровне;
C. на поведенческом уровне;
D. на психологическом уровне.

5. Наиболее точно понять и воспринять ситуацию помогают:
A. факты;
B. оценки;
C. интерпретации;
D. умозаключения.

6. Стрессоры – это:
A. основные процессы нервной системы;
B. большой силы кратковременные вспышки чувств;
C. значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия.

7. Способность воспринимать действие факторов внешней среды с помощью рецепторов
кожи, опорно-двигательного аппарата и некоторых слизистых оболочек, - это:
A. чувствительность;
B. ощущение;
C. реакция;
D. осязание.

8. Автором термина "стресс" является:
A. Селье Г.;
B. Изард К.;
C. Ухтомский А.;
D. Майерс Д.

9. Основными признаками волевых (произвольных) действий НЕ является:
A. преодоление внутренних и внешних трудностей;

B. умозаключение;
C. целеполагание.

10. Медиация определяется как:
A. проведение переговоров с участием посредника;
B. профилактика конфликта;
C. желание сторон добиться юридической справедливости;
D. усиление конфликтной ситуации.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (OEM лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: http://elibrary.ru Режим доступа: Свободный доступ;
Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: https://biblioclub.ru Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: https://urait.ru Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: https://krasspu.antiplagiat.ru Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Консультант Плюс /Электронный ресурс/:справочно – правововая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:
1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по дисциплине "Психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях"
Дисциплине "Психологическая помощь в чрезвычайных ситуациях" отводится существенная роль в профессиональной подготовке будущего специалиста.
Лекционный курс должен строиться таким образом, чтобы, приступая к изучению каждой новой темы, студенты знали, какие вопросы ранее изученного материала будут использованы при изучении нового. Каждая лекция должна носить проблемный характер. Студенты должны привлекаться к постановке проблемы, к поиску путей ее решения, обоснованию каждого утверждения. Используемые методы должны ориентировать будущего специалиста на их усвоение и применение в будущей профессиональной деятельности.
В начале каждой лекции необходимо уяснить цель, которую лектор ставит перед собой и перед студентами. Необходимо ориентировать студентов на сравнение того, что он слышит на лекции с тем, что им было изучено ранее, укладывать новую информацию в собственную, уже имеющуюся у него систему знаний. По ходу лекции целесообразно подчеркивать новые понятия, выяснять их смысл. Разъяснять как основные положения дисциплины находят практическое применение в обеспечении безопасности бизнеса при решении конкретных задач.

Важная роль должна быть отведена на лекции дискуссии. С этой целью в процессе подготовки к лекции целесообразно продумать систему вопросов, на которые должны ответить студенты, с полным обоснованием своих утверждений.
В конце лекции вместе со студентами целесообразно подвести ее итоги и убедиться, что поставленная цель достигнута.

Каждое семинарское занятие целесообразно начинать с повторения теоретического материала, который будет использован на нем. Для этого очень важно четко сформулировать цель занятия и основные знания, умения и навыки, которые студент должен приобрести в течение занятия.

Успех занятия во многом зависит от системы подобранных методов и форм текущего контроля. Содержание работы должно отражать проблемные и значимые вопросы рассматриваемой темы. Каждый форма должна быть направлена на отработку определенных теоретических положений и умений их использования в процессе выполнения конкретных заданий, и тесно взаимосвязано с вопросами, выносимыми на занятия. Решение тестовых заданий должно происходить студентами самостоятельно под контролем преподавателя, во время выполнения которого студент может обратиться к преподавателю с вопросом, получить на него ответ.