

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

**Автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования**

**«Кубанский социально-экономический институт (КСЭИ)»**

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Психологическая устойчивость в кризисных  
ситуациях**

Специальность 20.05.01. Пожарная безопасность

Специализация не предусмотрена

Квалификация (степень) выпускника

(специалист)

Форма обучения

Очная, заочная

КРАСНОДАР 2018

Составители: преподаватель кафедры пожарной безопасности и защиты в чрезвычайных ситуациях, к.м.н. Костенко А.Л.  
доцент кафедры пожарной безопасности и защиты в чрезвычайных ситуациях, к.психол.н. Ольшанская С.А.

Рецензент: гл. специалист по подготовке персонала ЖИЦ «Каян», к. психол. н., Н.А. Бондаренко

РПД обсуждена и утверждена на заседании кафедры пожарной безопасности и защиты в чрезвычайных ситуациях, протокол №11 от 20 июня 2018 года.

## 1. Цели освоения дисциплины

**Цель изучения дисциплины** Психологическая устойчивость в кризисных ситуациях является формирование у студентов целостного представления о психологии кризисных и экстремальных ситуаций как необходимого элемента успешной профессиональной деятельности, связанной с повышенной ответственностью, напряженностью и стрессоустойчивостью и осуществляющейся в сложных, нередко экстремальных условиях; подготовка обучаемых к эффективному использованию резервов собственного организма в ходе проведения спасательных работ и управления людьми; сути психологической устойчивости личности и способов ее формирования и поддержания; методов снятия физической и эмоциональной усталости специалиста в области пожарной безопасности.

### Задачи изучения:

Получение студентами необходимых знаний, способствующих решению следующих задач профессиональной деятельности в области пожарной безопасности:

- овладение основными законами и принципами психологической устойчивости в чрезвычайных ситуациях;
- анализ психологических особенностей экстремальных ситуаций и возникающих вследствие этого у человека состояний;
- усвоение технологий работы руководителя в условиях экстремальной или кризисной ситуации;
- формирование практических умений и навыков применения полученных знаний в практической деятельности.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенции, знания, умения, навыки)

| КОМПЕТЕНЦИИ                                                                                                        | ЗНАТЬ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | УМЕТЬ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ВЛАДЕТЬ                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>ОК-9 способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайной ситуации</i> | <i>Системы психологического обеспечения профессиональной деятельности специалиста в области пожарной безопасности.<br/>Алгоритмы спасательных действий оказания помощи в ЧС; методов защиты, формирования и поддержания психологической устойчивости личности, а также снятия физической и эмоциональной усталости в условиях ЧС</i> | <i>поддерживать психологическую готовность к действиям в экстремальных ситуациях; применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса; учитывать в профессиональной деятельности психологические особенности поведения людей в чрезвычайных ситуациях; находить неординарные решения типовых задач и решать нестандартные зада-</i> | <i>навыками оказания первой помощи; методами формирования и поддержания психологической устойчивости личности, а также снятия физической и эмоциональной усталости в условиях ЧС методами психологического воздействия в кризисных и экстремальных ситуациях.</i> |

|  |  |                                                          |  |
|--|--|----------------------------------------------------------|--|
|  |  | <i>чи в условиях кризисных и экстремальных ситуаций.</i> |  |
|--|--|----------------------------------------------------------|--|

### 3. Место дисциплины в структуре ООП:

|                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Блок 1. Дисциплины (модули)</b> | <b>Дисциплина базовой части</b> |
|------------------------------------|---------------------------------|

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

**Очная форма обучения -2015,2016,2017,2018г.**

| ЗЕТ | Часов академических | Контактная работа обучающегося с преподавателем |                                      |              | Самостоятельная работа | Формы контроля, семестр |
|-----|---------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------------|-------------------------|
|     |                     | Лекции                                          | Семинары, практические, лабораторные | Консультации |                        |                         |
| 4   | 144                 | 18                                              | 34                                   |              | 52                     | Экзамен (семестр 7)     |

**Заочная форма обучения -2015,2016,2017,2018г.**

| ЗЕТ | Часов академических | Контактная работа обучающегося с преподавателем |                                      |              | Самостоятельная работа | Формы контроля, семестр |
|-----|---------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------------|-------------------------|
|     |                     | Лекции                                          | Семинары, практические, лабораторные | Консультации |                        |                         |
| 4   | 144                 | 8                                               | 8                                    |              | 119                    | Экзамен (курс 4)        |

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий по каждой форме обучения**

**Очная форма обучения-2015,2016,2017,2018г.**

| №  | Тема (раздел) дисциплины                                                                                            | Академические часы | Вид учебного занятия |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|
| 1. | Катастрофа, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис: определение, классификация, соотношение понятий. | 2/4                | л/с                  |
| 2. | Психология стресса                                                                                                  | 2/4                | л/с                  |
| 3. | Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях.                        | 2/4                | л/п                  |
| 4. | Техники экстренной психологической помощи.                                                                          | 2/4                | л/п                  |
| 5. | Отсроченные реакции на травматический стресс.                                                                       | 2/4                | л/п                  |

|    |                                                                                         |     |     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 6. | Реакции горя. Переживание утраты. Психосоматические расстройства                        | 2/4 | л/п |
| 7. | ПТСР. Основные направления реабилитации. Виды психологических защит                     | 2/4 | л/п |
| 8. | Профессиональное здоровье специалистов                                                  | 2/4 | л/п |
| 9. | Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля | 2/2 | л/п |

#### **Заочная форма обучения-2015,2016,2017,2018г.**

| №  | Тема (раздел) дисциплины                                                                                            | Акаде-<br>миче-<br>ские ча-<br>сы | Вид<br>учебно-<br>го заня- |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| 1. | Катастрофа, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис: определение, классификация, соотношение понятий. | 2/1                               | л/с                        |
| 2. | Психология стресса                                                                                                  | 2/1                               | л/с                        |
| 3. | Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях.                        | 0,5/0,5                           | л/п                        |
| 4. | Техники экстренной психологической помощи.                                                                          | 0,5/0,5                           | л/п                        |
| 5. | Отсроченные реакции на травматический стресс.                                                                       | 0,5/0,5                           | л/п                        |
| 6. | Реакции горя. Переживание утраты. Психосоматические расстройства                                                    | 0,5/0,5                           | л/п                        |
| 7. | ПТСР. Основные направления реабилитации. Виды психологических защит                                                 | 0,5/0,5                           | л/п                        |
| 8. | Профессиональное здоровье специалистов                                                                              | 0,5/1                             | л/п                        |
| 9. | Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля                             | 0,5/1                             | л/п                        |

#### **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

##### **6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП**

| ОК-9 способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайной ситуации |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап 1                                                                                                      | Знать | Системы психологического обеспечения профессиональной деятельности специалиста в области пожарной безопасности. Алгоритмы спасательных действий оказания помощи в ЧС; методов защиты, формирования и поддержания психологической устойчивости личности, а также снятия физической и эмоциональной усталости в условиях ЧС |
| Этап 2                                                                                                      | Уметь | поддерживать психологическую готовность к действиям в экстремальных ситуациях; применять приемы профилактики негативных последствий профессионального стресса; учитывать в профессиональной деятельности психологические особенности поведения людей в чрезвычайных ситуа-                                                |

|        |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                            | циях; находить неординарные решения типовых задач и решать нестандартные задачи в условиях кризисных и экстремальных ситуаций.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Этап 3 | Навыки и (или) опыт деятельности - Владеть | навыками принятия решений и совершения юридических действий в точном соответствии с законодательством РФ, юридического анализа правоотношений, являющихся объектами профессиональной деятельности, квалификации фактов, событий и обстоятельств, юридически правильного разрешения ситуаций, минимизации негативных последствий принятия незаконных решений и совершения незаконных действий, способов и механизмов их предупреждения |

## 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

### ОК-9

| Этап     | Критерий оценивания                                         | Показатель оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Шкала оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Средство оценивания              |
|----------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|          |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | отлично                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | хорошо                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | удовлетворительно                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | неудовлетворительно                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                  |
| 1. Знать | Полнота, системность, прочность знаний; обобщенность знаний | Знать<br>- характеристики психической устойчивости, способы ее формирования и поддержания;<br>- психофизиологические основы регуляции психического состояния;<br>- методы диагностики психического ресурса;<br>- техники экстренной психологической помощи;<br>- психологию стресса, нормальную и патологическую реакцию горя, психологические особенности переживания утраты;<br>- о существо- | В полном объеме, прочно и систематизировано знает: характеристики психической устойчивости, способы ее формирования и поддержания;<br>- психофизиологические основы регуляции психического состояния;<br>- методы диагностики психического ресурса;<br>- техники экстренной психологической помощи;<br>- психологию стресса, нормальную и патологическую реакцию горя, психологические особен- | В целом полное, но содержащее отдельные пробелы знание:<br>- характеристики психической устойчивости, способы ее формирования и поддержания;<br>- психофизиологические основы регуляции психического состояния;<br>- методы диагностики психического ресурса;<br>- техники экстренной психологической помощи;<br>- психологию стресса, нормальную и патологическую ре- | Частичное, содержащее многочисленные пробелы знание:<br>- характеристики психической устойчивости, способы ее формирования и поддержания;<br>- психофизиологические основы регуляции психического состояния;<br>- методы диагностики психического ресурса;<br>- техники экстренной психологической помощи;<br>- психологию стресса, нормальную и патологическую реакцию горя, | Незнание знания характеристики психической устойчивости, способы ее формирования и поддержания;<br>- психофизиологические основы регуляции психического состояния;<br>- методы диагностики психического ресурса;<br>- техники экстренной психологической помощи;<br>- психологию стресса, нормальную и патологическую реакцию горя, психологические особенности переживания утраты; | Устный опрос, вопросы к экзамену |

|            |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                   |                                     |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|            |                                                                                                                                     | <p>вании психосоматических расстройств, их видах, правилах общения с лицами с психосоматическими расстройствами, их профилактики;</p> <p>- основные направления реабилитации при посттравматическом стрессовом расстройстве;</p> <p>Виды психологических защит;</p> <p>- организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях.</p> | <p>ности переживания утраты;</p> <p>- о существовании психосоматических расстройств, их видах, правилах общения с лицами с психосоматическими расстройствами, их профилактики;</p> <p>- основные направления реабилитации при посттравматическом стрессовом расстройстве;</p> <p>- организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях.</p> | <p>акцию горя, психологические особенности переживания утраты;</p> <p>- о существовании психосоматических расстройств, их видах, правилах общения с лицами с психосоматическими расстройствами, их профилактики;</p> <p>- организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи в чрезвычайных ситуациях.</p> | <p>психологические особенности переживания утраты;</p> <p>- о существовании психосоматических расстройств, их видах, правилах общения с лицами с психосоматическими расстройствами, их профилактики.</p> | <p>- о существовании психосоматических расстройств, их видах, правилах общения с лицами с психосоматическими расстройствами, их профилактики.</p> |                                     |
| 2. Уметь   | Степень самостоятельности выполнения действия; осознанность выполнения действия; выполнение действия (умения) в незнакомой ситуации | <p>Уметь</p> <p>- использовать современные достижения психологической теории и практики;</p> <p>- применить на практике простейшие психогигиенические и психотерапевтические методики;</p> <p>- применить на практике методы социальной психологии профессионального общения.</p>                                                                                         | <p>В полной мере умеет применять:</p> <p>- использовать современные достижения психологической теории и практики;</p> <p>- применить на практике простейшие психогигиенические и психотерапевтические методики;</p> <p>- применить на практике методы социального общения.</p>                                                                                                      | <p>В целом успешно, но с определенными ошибками умеет:</p> <p>- применить на практике простейшие психогигиенические и психотерапевтические методики;</p> <p>- применить на практике методы социальной психологии профессионального общения.</p>                                                                            | <p>Частично умеет применять:</p> <p>- применить на практике простейшие психогигиенические и психотерапевтические методики.</p>                                                                           | <p>Не умеет применить на практике простейшие психогигиенические и психотерапевтические методики</p>                                               | решение тестовых ситуационных задач |
| 3. Владеть | Ответ на вопросы,                                                                                                                   | <b>Владеть навыками</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Полно, систематично                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | В целом успешно,                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Частично, несистема-                                                                                                                                                                                     | Не владеет навыками                                                                                                                               | решение                             |

|      |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                             |                     |
|------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| дети | поставленные преподавателем; решение задач; выполнение практических задач | <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования методов психологического анализа личности и ее деятельности при выполнении различных заданий;</li> <li>- применять способы формирования и поддержания психической устойчивости специалистов экстремального профиля;</li> <li>- методиками диагностики профессионального выгорания;</li> <li>- применять в учебно-воспитательном процессе современные формы и методы профессиональной психофизической подготовки подчиненных;</li> <li>- способностью решения задач психофизического самосовершенствования.</li> </ul> | <p>владеет :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования методов психологического анализа личности и ее деятельности при выполнении различных заданий;</li> <li>- применять способы формирования и поддержания психической устойчивости специалистов экстремального профиля;</li> <li>- методиками диагностики профессионального выгорания;</li> <li>- применять в учебно-воспитательном процессе современные формы и методы профессиональной психофизической подготовки подчиненных.</li> </ul> | <p>допуская определенные ошибки владеет :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования методов психологического анализа личности и ее деятельности при выполнении различных заданий;</li> <li>- применять способы формирования и поддержания психической устойчивости специалистов экстремального профиля;</li> <li>- методиками диагностики профессионального выгорания;</li> <li>- применять в учебно-воспитательном процессе современные формы и методы профессиональной психофизической подготовки подчиненных.</li> </ul> | <p>тизированно владеет :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования методов психологического анализа личности и ее деятельности при выполнении различных заданий;</li> <li>- применять способы формирования и поддержания психической устойчивости специалистов экстремального профиля;</li> <li>- методиками диагностики профессионального выгорания.</li> </ul> | использования методов психологического анализа личности и ее деятельности при выполнении различных заданий; | ситуационных задач. |
|------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|

**6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Компетенция: ОК-9

Этап формирования компетенции: 1. Знать

Средство оценивания: вопросы для устного опроса, вопросы к экзамену

Вопросы для устного опроса

1. Назовите общие особенности психосоматических проявлений у человека.
2. Какие выделяют причины психологических изменений у человека?
3. Назовите нарушения психики при соматических болезнях.
4. Назовите типы внутренней картины болезни по М.Боухалу.
5. Какие варианты отношения к болезни выделяет А.Е. Личко?
6. Какие три основных фактора влияют на характер реакции на болезнь?
7. Дайте характеристику типам личностного реагирования на болезнь (адекватная реакция, переоценка тяжести заболевания, уход в болезнь).
8. При каких соматических болезнях происходит нарушение психики?
9. Охарактеризуйте следующие типы внутренней картины болезни: нормальная, пренебрежительная, отрицающая, тревожный тип, апатический тип, эгоцентрический тип, паранойяльный тип.
10. Дайте определение понятия личности.
11. Дайте определение понятия характер, темперамент, способности.
12. Дайте определение понятий «нормальный характер», акцентуации характера.
13. Опишите основные черты эмотивного типа акцентуации личности.
14. Опишите основные черты демонстративного типа акцентуации личности.
15. Что такое внутренняя картина болезни?
16. Что такое ипохондрическое отношение к болезни?
17. Что означает понятие диссимуляция?
18. Дайте определение ощущений, восприятий, представлений.
19. Охарактеризуйте иллюзии и их виды.
20. Охарактеризуйте виды нарушений памяти.
21. Охарактеризуйте виды нарушений мышления.
22. Охарактеризуйте виды нарушений интеллекта.
23. Приведите классификацию эмоций.
24. Охарактеризуйте нарушения эмоций.
25. Охарактеризуйте нарушения эффекторно-волевой сферы.
26. Дайте определение понятий «сознание» и «самосознание».
27. Опишите критерии ясности сознания.
28. Охарактеризуйте виды физиологического изменения сознания.
29. Опишите симптомы выключения сознания.
30. Какие заболевания относятся к «психосоматическим»?
31. Перечислите основные теории, которые объясняют патогенез психосоматических расстройств.
32. Основные принципы лечения психосоматических расстройств.
33. Понятие и определение стресс, его виды.
34. Профессиональное выгорание в условиях ЧС
35. Каковы особенности общения с больными и пострадавшими старческого возраста?
36. Каковы особенности общения с психически больными?
37. Дайте определение понятия сверхценные увлечения
38. Перечислите зависимости пищевого поведения
39. Дайте определение понятия созависимость
40. Дайте определение понятия гемблинг
41. Критерии формирования «компьютерной зависимости»
42. Типы «компьютерной зависимости»
43. Дайте определение понятия «фанатизма»
44. Дайте определение понятия суицид и суицидальное поведение
45. Перечислите варианты суицидального поведения
46. Дайте определение понятия танатология
47. Дайте определение понятия эвтаназия

- 48. Понятие психологические защиты
- 49. Виды психологических защит
- 50. Методы совладания со стрессовыми состояниями

### **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

1. Катастрофа, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, кризис: определение, классификация, соотношение понятий.
2. Влияние экстремальных ситуаций на человека. Субъекты экстремальной ситуации (специалисты, жертвы, пострадавшие, очевидцы или свидетели, телезрители )
3. Стресс (история изучения, определение).
4. Развитие стрессовой ситуации (стадия тревоги, стадия сопротивления, стадия истощения).
5. Понятие о стрессоустойчивости. Личностные черты, обуславливающие повышенную стрессоустойчивость.
6. Психосоматические расстройства.
7. Психофизиология стресса.
8. Интерпретация человеком стрессового события.
9. Реакции на стресс (субъективная когнитивная оценка, физиологическая реакция, поведенческая реакция).
10. Тип нервного реагирования и темперамент.
11. Психологическая выносливость (устойчивость). Развитие личностных качеств, или личностный рост.
12. Посттравматическое стрессовое расстройство. Ухудшение выполнения задачи. Нарушение когнитивных (мыслительных) функций.
13. Помощь при гнев, злости, агрессии.
14. Помощь при страхе.
15. Помощь при истерике.
16. Помощь при апатии.
17. Факторы, влияющие на степень воздействия на человека сильной стрессовой ситуации.
18. Динамика переживания травматической ситуации.
19. Психология горя. Этапы «нормального горевания». Задачи работы горя.
20. Профессиональная пригодность специалиста экстренного профиля (свойства восприятия, особенности высших психических функций, психомоторные свойства и физические качества, свойства восприятия, особенности высших психических функций, личностные особенности, социально-психологические качества).
21. Профессиональные деструкции. Имидж профессии и ее социальная значимость.
22. Профессиональные деструкции. Дестабилизирующая организация деятельности.
23. Профессиональные деструкции. Склонность к эмоциональной сдержанности.
24. Профессиональные деструкции. Интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности.
25. Профессиональные деструкции. Иррациональные убеждения.
26. Профессиональные деструкции. Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.
27. Профессиональные деструкции. Нравственные дефекты и дезориентация личности.
28. Количество изменений в жизни за текущий период. Значение отдельных факторов и их совокупности.
29. Условия труда спасателей и пожарных (ответственность за жизнь и здоровье людей, эмоционально насыщенные межличностные контакты, хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность).
30. Эмоциональное выгорание профессионала.

31. Понятие психологические защиты
32. Виды психологических защит
33. Методы совладания со стрессовыми состояниями
34. Конфликты на предприятии: виды, особенности, способы конструктивного разрешения.
35. Профилактика конфликтов.
36. Стратегии поведения в конфликте.
37. Управление конфликтами в организации.
38. Самопомощь в кризисных ситуациях.
39. Понятие психотерапии и психологической коррекции.
40. Значение аутогенной тренировки для формирования психологической устойчивости в ЧС. Описание конкретной техники.
41. Групповая психотерапия и ценность эмоциональной обратной связи.
42. Посттравматическое расстройство личности и способы экстренной психологической помощи.
43. Особенности психологической работы с детьми.
44. Основные направления психологической помощи и оценка их эффективности в зависимости от конкретного вида ЧС.

Компетенция: ОК-9

Этап формирования компетенции: 2. Уметь

Средство оценивания: тестовые задания

1. Понятие «акцентуированная личность» было введено:
  - а) Е. Блейлером
  - б) Э. Крепелином
  - в) К. Леонгардом
  - г) Е. Личко
  - д) П. Ганнушкиным
2. Какие свойства личности обусловлены биологически?
  - а) Темперамент
  - б) Направленность
  - в) Навыки
  - г) Знания
  - д) Духовные потребности
3. Какой тип ВНД по И.П.Павлову соответствует флегматическому темпераменту?
  - а) Слабый
  - б) Мыслительный
  - в) Сильный, уравновешенный, инертный
  - г) Сильный, неуравновешенный
  - д) Сильный, уравновешенный, подвижный
4. Женщина 24 лет по характеру обидчивая, впечатлительная, глубоко переживает даже незначительные неприятности. Необщительна из-за патологической стеснительности. Не может отстаивать свою точку зрения. Какой тип темперамента описан?
  - а) Сангвиник
  - б) Меланхолик
  - в) Холерик
  - г) Флегматик
  - д) Ни одно из них

5. Диспетчер единой диспетчерской службы 29 лет, добросовестный работник, выполняет отлично свои профессиональные обязанности. Несколько медлителен в работе. Хороший товарищ, заботливый семьянин. Отказался перейти на более высокооплачиваемую работу: «Я здесь привык». Какой это тип темперамента?

- а) Холерик
- б) Художественный тип
- в) Флегматик
- г) Меланхолик
- д) Сангвиник

6. Молодой человек отличается высокой самооценкой, ранимым самолюбием, гордостью. Очень тщеславен, крайне болезненно реагирует на замечания в свой адрес, стремится к славе, любит похвалы. Какая система свойств характера соответствует этому описанию?

- а) Отношение к вещам
- б) Отношение к коллективу
- в) Отношение к себе
- г) Отношение к работе
- д) Отношение к своему здоровью

7. Подросток 14 лет перестал прислушиваться к родителям, стремится во всем доказывать свою правоту, игнорирует советы родителей. Требуется отношения к себе как к взрослому человеку. Стал неуважительно относиться к учителям, возмущается, когда ему делают замечания. Какую личностную реакцию демонстрирует подросток?

- а) Группирование со сверстниками
- б) Эмансипации
- в) Хобби - реакция
- г) Обусловленные сексуальным влечением
- д) Обусловленные воспитанием

8. Какому термину соответствует данное определение – «совокупность врождённых и приобретенных психических черт характерных для данного индивида, которые определяют его уникальность»?

- а) Характер
- б) Интеллект
- в) Личность
- г) Темперамент
- д) Способности

9. Направленность личности это:

- а) Интересы личности
- б) Мировоззрение
- в) Идеалы
- г) Трудовая и социальная активность
- д) Всё перечисленное

10. Больной 48 лет, с 20 лет злоупотребляет спиртными напитками. Со слов жены, последние 10 лет изменился характер: стал грубым, не заботится о семье, о детях престарелых родителях. Часто меняет места работы в связи с тем, что нарушает трудовую дисциплину и конфликтует с начальством. Снизились профессиональные знания и навыки. Какая форма аномального развития личности у больного?

- а) Психопатия

- б) Психопатизация личности
- в) Психопатическое развитие
- г) Олигофрения
- д) Акцентуация личности

11. Студент ВУЗа. Стремится «во всем быть лучшим: в школе – золотая медаль, в университете – диплом с отличием». Не признает выходные, мало спит, все время посвящает подготовке к занятиям, чтобы достичь свою цель.. Какое нарушение мышления описано?

- а) Детализация
- б) Аффективное мышление
- в) Навязчивые мысли
- г) Сверхценные идеи
- д) Ускорение мышления

12. Больная, 17 лет, перенесла тяжелое ОРВИ. Жалуется, что её раздражают звуки, даже негромкие, болезненно переносит дневной свет, просит закрыть шторы. Какое нарушение восприятия наблюдается у больной?

- а) Гиперестезия
- б) Гипестезия
- в) Анестезия
- г) Парестезия
- д) Сенестопатия

13. Больная с высокой температурой рассказывает в мельчайших подробностях даже о незначительных событиях своего детства. Какое расстройство памяти у больной?

- а) Гипермнезия
- б) Амнезия
- в) Парамнезия
- г) Гипомнезия
- д) Симптом «никогда не виденного»

14. Женщина 22 лет, получив известие о внезапной смерти подруги, побледнела и упала на пол. Не отвечала на вопросы, не реагировала на обращения, лежала в одной позе, не двигалась. Через 3 минуты открыла глаза, недоуменно осмотрела и себя, и окружающих. Спросила, что с ней произошло. Поднялась на ноги, села на стул, жалуясь на шум в голове и на боль в руке, которой ударилась при падении. В каком состоянии сознания находилась больная?

- а) Кома
- б) Сопор
- в) Оглушенность
- г) Обморок
- д) Аффективно-суженное

15. Девушка 18 лет найдена на трассе после ДТП. Во время беседы с врачом контакт затруднен, взгляд неосмысленный, на вопросы отвечает односложно, после длительной паузы, иногда совсем не отвечает или невпопад. В каком состоянии сознания находилась девушка?

- а) Оглушенность
- б) Сопор
- в) Обморок
- г) Кома
- д) Аффективно-суженное

16. У больного с язвенной болезнью желудка осенью наблюдается подавленное, тоскливое настроение, глубокая печаль, уныние. Какое нарушение эмоций наблюдается у больного?

- а) Апатия
- б) Слабодушие
- в) Эйфория
- г) Депрессия
- д) Фобия

17. Юноша, 17 лет, мучительно переживал ссору с девушкой. Находясь в состоянии алкогольного опьянения заявил, что «был оскорблён в лучших чувствах», «его любовь была жестоко растоптана и вся его жизнь уже не имеет смысла»; предпринял попытку самоубийства. К какому типу расстройств инстинкта самосохранения относится данное состояние?

- а) Усиление активно-оборонительной реакции
- б) Усиление пассивно-оборонительная реакции
- в) Ослабление
- г) Искажение
- д) Ни одно из перечисленного

18. Во время бракосочетания одним из гостей оказался молодой человек, который незадолго до этого оставил невесту. Увидев его за столом, невеста очень расстроилась, начала вспоминать неприятные слова, сказанные им при расставании. Вдруг вскочила, набросилась на молодого человека, стала душить его с криками: «ты предатель». Когда успокоилась, испытала сильное чувство неловкости, вынуждена была уйти домой. В каком состоянии сознания находилась девушка?

- а) Ясное сознание
- б) Утомление
- в) Аффективно-суженное сознание
- г) Сопор
- д) Обморок

19. Мужчина 45 лет с впервые установленным диагнозом онкологического заболевания, после беседы с врачом, стал замкнутым, перестал общаться с соседями по палате, избегает встреч с родными, общий фон настроения снижен, больной тревожен, стал раздражительный, плохо спит ночью. Какой тип взаимосвязей между соматическим и психическим состоянием наблюдается у пациента?

- а) Психологические факторы как причина соматического заболевания.
- б) Психические расстройства, проявляющиеся соматическими симптомами.
- в) Психические последствия соматического заболевания.
- г) Психическое расстройство и соматическое заболевание, случайно совпавшие по времени.
- д) Соматические осложнения психических нарушений.

Компетенция: ОК-9

Этап формирования компетенции: 3. Владеть

Средство оценивания: Ситуационные задачи

1. Составьте план проведения диагностической беседы (4-5 вопросов) с детьми среднего дошкольного возраста с целью изучения их отношения театрализованной деятельности (на примере инсценировки сказки «Теремок»). Оформите план в виде таблицы.
2. Проанализируйте ситуацию, ответьте на предложенные к ней вопросы.

Ситуация. Экспериментатору необходимо было выяснить объем памяти детей 5 лет. Он предложил детям для запоминания следующие слова: КАРАНДАШ, КУКЛА, КОНФЕТА и др. Дети сумели воспроизвести лишь небольшое количество слов. В другой раз экспериментатор пришел в группу детского сада и, поздоровавшись с детьми, предложил: «Давайте поиграем в магазин». Дети дружно согласились. «Я буду продавцом, - сказал он, - а вы будете покупателями. Вот мои товары: КАРАНДАШ, КУКЛА, КОНФЕТА (назвал те же слова, какие произносил при первой встрече). Кто назовет больше слов, тому и достанется покупка». На этот раз дети назвали больше слов.

Вопросы: 1. Назовите причину резких отличий результата эксперимента. 2. Раскройте основные отличительные признаки естественного и лабораторного эксперимента.

3. Проанализируйте ситуацию, ответьте на предложенные к ней вопросы.

Ситуация. Студентка выполняла курсовую работу по теме «Игровая деятельность дошкольников» и должна была собрать необходимый фактический материал, используя метод наблюдения. Придя в ДОО, она обратилась к детям с такими словами: «Мне сегодня необходимо понаблюдать за тем, как вы играете!»

Вопросы: 1. Будут ли данные, полученные студенткой достоверными? 2. Какое необходимое условие было нарушено студенткой?

4. Проанализируйте ситуацию, ответьте на предложенные к ней вопросы.

Ситуация 1. Ребенок «все понимает», как считает мама, но слова еще произносит нечетко; знает название многих предметов, действий, выполняет команды.

Вопросы: 1. Укажите приблизительный возраст ребенка. 2. Укажите стадию развития речи, перечислите закономерности данной стадии. 3. Сформулируйте психолого-педагогические рекомендации по развитию речи ребенка на данной стадии развития речи.

5. Проанализируйте предложенную ситуацию, ответьте на предложенные к ней вопросы.

Ситуация. Мать двухлетнего ребенка пришла к психологу, описав ситуацию: в последнее время ее малыш стал очень капризным. Часто отмечаются вспышки аффективных реакций. Особенно остро ребенок реагирует на запреты: пронзительно кричит, падает на пол, стучит руками и ногами.

Вопросы: 1. О каком феномене в данном случае идет речь? 2. Причина возникновения подобного явления? 3. Какие психолого-педагогические рекомендации можно дать маме?

6. Проанализируйте ситуацию, ответьте на предложенные к ней вопросы.

Ситуация. Мама предложила дочке Нине (4 года 5 месяцев) решить задачу: «Летели 4 птички, сели на деревья. На каждое дерево села одна птичка. Сколько было деревьев?»

Нина задумалась, но решить не смогла. Тогда мама вырезала из бумаги птичек и деревья и снова предложила девочке решить задачу. Дочка с задачей справилась.

Вопросы: 1. Какую закономерность детского мышления отражает приведенный пример?

2. Какой психический процесс является ведущим в дошкольном возрасте?

7. Проанализируйте ситуацию, ответьте на предложенные к ней вопросы.

Ситуация. Миша (2 года 5 мес.) в своей семье слышит много сказок, рассказов, разговоров на разные темы. Мама считает, что это необходимо для его психического развития. Коля (2 года 5 мес.) в своей семье, наоборот, мало слышит, но зато «много видит». Мама ему постоянно покупает книжки с картинками. Вместе они рассматривают их, любясь красивыми рисунками.

Вопросы: Что недоучитывают мама Миши и мама Коли? 2. Какое влияние это может оказать на психическое развитие детей в каждой из описанных ситуаций? 3. Какие психолого-педагогические рекомендации вы можете предложить маме в первом и во втором случаях?

8. Проанализируйте ситуацию, ответьте на предложенные к ней вопросы.

Ситуация. При поступлении в школу один ребенок мог считать до десяти; знал двенадцать букв, мог написать отдельные слова. Другой ребенок ничего этого делать не мог.

Вопросы: 1. Можно ли считать, что первый ребенок подготовлен к школе лучше, чем второй? 2. Почему? 3. Что включает в себя понятие «готовность к школе»?

#### **6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Компетенция: ОК-9

Этап формирования компетенции: 1. Знать

Средство оценивания: устный опрос на семинарском занятии, вопросы к экзамену

Методика оценивания: Ответ оценивается по четырехбалльной системе с выставлением оценки в журнал преподавателя.

Методика оценивания ответа на семинарском занятии:

| <b>Наименование оценки</b> | <b>Критерий</b>                                                                             |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Отлично» (5)              | Полнота, системной и прочность знаний содержания вопроса семинарского занятия               |
| «Хорошо» (4)               | Системные, но содержащие отдельные пробелы знания вопроса семинарского занятия              |
| «Удовлетворительно» (3)    | Частичные, несистемные содержащие значительные проблемы знания вопроса семинарского занятия |
| «Неудовлетворительно» (2)  | Отсутствие знаний содержания вопроса на семинарском занятии                                 |

Методика оценивания на экзамене:

| <b>Наименование оценки</b> | <b>Критерий</b>                                                                                                                                                |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Отлично» (5)              | Полный и всесторонний ответ на вопросы контрольной работы; знание дискуссионных вопросов в рассматриваемой теме, иллюстрация теоретических положений практикой |
| «Хорошо» (4)               | Содержащий отдельные пробелы ответ на вопрос контрольной работы, отсутствие практических примеров, незнание основных дискуссионных вопросов                    |
| «Удовлетворительно» (3)    | Частичные, несистемные знания содержания вопроса контрольной работы, содержащие значительные проблемы                                                          |
| «Неудовлетворительно» (2)  | Незнание содержания вопроса контрольной работы                                                                                                                 |

Компетенция: ОК-9

Этап формирования компетенции: 2. Уметь

Средство оценивания: Решение тестовых задач

Методика оценивания: Результаты тестирования оцениваются по четырехбалльной системе с выставлением оценки в журнал преподавателя

Методика оценивания тестовых задач:

| <b>Наименование оценки</b> | <b>Критерий</b>                |
|----------------------------|--------------------------------|
| «Отлично» (5)              | От 45 до 52 правильных ответов |
| «Хорошо» (4)               | От 30 до 44 правильных ответов |
| «Удовлетворительно» (3)    | От 18 до 30 правильных ответов |
| «Неудовлетворительно» (2)  | Менее 18 правильных ответов    |

Компетенция: ОК-9

Этап формирования компетенции: 3. Владеть

Средство оценивания: Решение ситуационных задач

Методика оценивания: Результаты задач оцениваются по четырехбалльной системе с выставлением оценки в журнал преподавателя

Методика оценивания задач:

| Наименование оценки       | Критерий                       |
|---------------------------|--------------------------------|
| «Отлично» (5)             | От 45 до 52 правильных ответов |
| «Хорошо» (4)              | От 30 до 44 правильных ответов |
| «Удовлетворительно» (3)   | От 18 до 30 правильных ответов |
| «Неудовлетворительно» (2) | Менее 18 правильных ответов    |

## 7. 7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) - ЭБС

**Основная литература:** (все источники размещены в ЭБС Znanium.com [http:// znanium.com](http://znanium.com))

1. Законодательство о пожарной безопасности и чрезвычайных ситуациях: Словарь-справочник / В.П. Гринев. - М.: ЦПП, 2009. - 56 с. (e-book) ISBN 5-9685-0024-72.
2. Психология чрезвычайных ситуаций / Гуревич П.С. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 495 с.: ISBN 978-5-238-01246-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/8823913>.

**Дополнительная литература:** (все источники размещены в ЭБС Znanium.com [http:// znanium.com](http://znanium.com))

1. Медицина катастроф и чрезвычайных ситуаций / Колб Л.И., Леонович С.И., Леонович И.И. - Мн.:Вышэйшая школа, 2008. - 448 с.: ISBN 978-985-06-1526-
2. Чрезвычайные ситуации социального характера: Учебное пособие / Каменская Е.Н. - Таганрог:Изд-во ТТИ ЮФУ, 2016. - 63 с.: ISBN 978-5-9275-2068-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/990035>

## 8. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины (модуля) (ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»)

**Информационные справочные системы**

1. Образовательный сервер института;
  2. Поисковые системы Яндекс, Google и др.;
- Компьютерные справочно-правовые системы «Консультант Плюс», «Лига: ЗАКОН», «Норматив» и др.

**Профессиональная база данных:**

3. Официальный сайт Министерства РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий - <http://www.mchs.gov.ru/http://vbibl.ru/psihologiya/28184/index.html>

### **9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программно-го обеспечения и информационных справочных систем**

1. Электронная информационно-образовательная среда вуза <http://ksei.ru/eios/>
2. ЭБС Znanium.com <http://znanium.com/>
3. ЭБС Юрайт <https://www.biblio-online.ru/>
4. НЭБ Elibrary <https://elibrary.ru>
5. Библиотека КСЭИ <http://ksei.ru/lib/>
6. Справочная система Консультант Плюс (доступ в читальном зале библиотеки).
7. Лицензионные программы, установленные на компьютерах, доступных в учебном процессе:
  - Microsoft Office Word 2007
  - Microsoft Office Excel 2007
  - Microsoft Office Power Point 2007
  - Microsoft Office Access 2007
  - Adobe Reader
  - Google Chrome
  - Mozilla Firefox
  - Kaspersky Endpoint-Security 10

### **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

- Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

- Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

### **11. Входной контроль знаний**

#### **Вариант № 1**

|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Самовоспитание - это<br>1) устранение обстоятельств, способствующих формированию право нарушающего поведения<br>2) целенаправленная деятельность как результат активного взаимодействия личности со средой | 2. К психическим процессам относятся:<br>1. память и воображение, моральные качества<br>2. характер, темперамент, память<br>3. память, воображение, мышление+<br>4. резкость, грубость, рассеянность |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3) опыт формирования сознания, чувств и навыков поведения<br>4) преобразование отрицательных способов поведения, осложняющих процесс формирования личности<br>5) сознательная, целенаправленная, самостоятельная деятельность, ведущая к совершенствованию+      |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3. Что обеспечивает защищённость человека от стресса?<br>1.пространственный комфорт+<br>2.тепловой комфорт<br>3.социально-психические потребности<br>4.экономические потребности                                                                                 | 4. К психическим процессам относятся:<br>1.память и воображение, моральные качества<br>2.характер, темперамент, память<br>3.память, воображение, мышление+<br>4.резкость, грубость, рассеянность                                                                             |
| 5. К психическим свойствам личности относятся:<br>1.характер, темперамент, моральные качества+<br>2.память, воображение, мышление<br>3.рассеянность, резкость, грубость<br>4.характер, память, мышление                                                          | 6. Развитие – это<br>1) подготовка к выбору профессии<br>2) увеличение роста и массы тела ребенка<br>3) стихийный процесс, независимый от воли человека<br>4) приспособление к условиям жизни<br>5) количественные и качественные изменения в организме человека+            |
| 7. Факторы развития личности<br>1) наследственность, среда, воспитание, самовоспитание+<br>2) интерес к учебе, уровень достижений<br>3) уровень знаний по учебным дисциплинам<br>4) статусное положение личности в коллективе<br>5) методы обучения и воспитания | 8. Движущие силы процесса воспитания<br>1) познавательные интересы личности<br>2) противоречия, возникающие в развитии личности+<br>3) процесс накопления количественных изменений<br>4) сложившиеся формы взаимоотношений<br>5) требования родителей, предъявляемые к детям |
| 9. Что такое совместимость факторов способных оказывать прямое или косвенное воздействие на деятельность человека, его здоровье и потомство?<br>1.деятельность<br>2.жизнедеятельность<br>3.безопасность<br>4.среда жизнедеятельности+                            | 10. Оптимальное сочетание параметров микроклимата в зонах деятельности и отдыха человека:<br>А) комфорт+<br>Б) среда жизнедеятельности<br>В) допустимые условия<br>Г) тепловой комфорт                                                                                       |

### Вариант № 2

|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Цель экологического воспитания – это<br>1) формирование диалектно-материалистического мировоззрения<br>2) формирование экологической культуры+<br>3) формирование всесторонне развитой личности<br>4) формирование здорового образа жизни<br>5) освоение различных видов деятельности | 2. Стержнем гражданского воспитания является<br>1) отсутствие конфликтов между воспитанниками<br>2) целенаправленная деятельность школьников<br>3) политехническое образование<br>4) энциклопедичность знаний<br>5) патриотизм+ |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3. Цель физического воспитания – это</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) формирование мировоззрения</li> <li>2) формирование физической культуры+</li> <li>3) формирование сознательной дисциплины</li> <li>4) формирование целомудренного поведения юношей и девушек</li> <li>5) формирование эстетической культуры</li> </ol>                                                                                                                                          | <p>4. Цель эстетического воспитания – это</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) воспитание рационально мыслящего человека</li> <li>2) формирование свободной личности</li> <li>3) духовное самосовершенствование</li> <li>4) формирование духовных потребностей</li> <li>5) формирование эстетической культуры+</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>5. Эффективность правового воспитания зависит от степени</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) наказания за нарушение законов</li> <li>2) сформированности правовых знаний</li> <li>3) контроля общества за соблюдением законов</li> <li>4) потребности соблюдения законов</li> <li>5) сформированности правового сознания+</li> </ol>                                                                                                                                     | <p>6 Методы воспитания – это</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) общие исходные положения, которыми руководствуется педагог</li> <li>2) способы воздействия на сознание, волю, чувства, поведения воспитанников+</li> <li>3) предметы материальной и духовной культуры, которые используются для решения педагогических задач</li> <li>4) внешнее выражение процесса воспитания</li> <li>5) варианты организации конкретного воспитательного процесса</li> </ol>                                                                                  |
| <p>7. Наказание – это</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) способ воздействия на воспитанника с целью прекратить его отрицательные действия+</li> <li>2) метод воспитания, проявляющийся в форме требования</li> <li>3) просьбы, стимулирование, добрые дела</li> <li>4) управление деятельностью ученика при помощи разнообразных повторяющихся дел</li> <li>5) воздействия на знание учащихся с целью разъяснения фактов и явлений жизни</li> </ol>                        | <p>8. Формы воспитания</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) объем воспитательной работы</li> <li>2) варианты организации конкретного воспитательного акта+</li> <li>3) система целесообразной организации коллективной и индивидуальной деятельности воспитанников (способы)</li> <li>4) учебное занятие –панорама усвоения новых знаний</li> <li>5) ожидаемые результаты воспитания</li> </ol>                                                                                                                                                    |
| <p>9. Поощрение – это</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) эмоционально-словесное воздействие на воспитанников</li> <li>2) неодобрение и отрицательная оценка действий и поступков личности</li> <li>3) привлечение воспитанников к выработке правильных оценок и суждений</li> <li>4) способ педагогического воздействия на воспитанника с целью стимулирования положительного поведения+</li> <li>5) яркое, эмоциональное изложение конкретных фактов и событий</li> </ol> | <p>10. Самовоспитание - это</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) устранение обстоятельств, способствующих формированию право нарушающего поведения</li> <li>2) целенаправленная деятельность как результат активного взаимодействия личности со средой</li> <li>3) опыт формирования сознания, чувств и навыков поведения</li> <li>4) преобразование отрицательных способов поведения, осложняющих процесс формирования личности</li> <li>5) сознательная, целенаправленная, самостоятельная деятельность, ведущая к совершенствованию+</li> </ol> |

### Вариант №3

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. На сколько здоровье человека зависит от образа жизни?</p> <p>А) на 50%;+</p> <p>Б) на 30%;</p> <p>В) на 40%</p> <p>Г) на 10%</p> | <p>6. Что не является одним из видов здоровья?</p> <p>А) соматическое;</p> <p>Б) психическое;</p> <p>В) эмоциональное;+</p> <p>Г) нравственное</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2. На сколько процентов здоровье человека зависит от его наследственности?</p> <p>А) 10%;<br/>Б) 20%;+<br/>В) 30%;<br/>Г) 50%</p>                                                           | <p>7. Поведение и мышление человека, обеспечивающее ему здоровое долголетие, называется</p> <p>А) рациональная жизнь;<br/>Б) здоровый образ жизни;+<br/>В) эффективный образ жизни;<br/>Г) здоровье</p>       |
| <p>3. Каким фактором в большей степени определяется здоровье человека?</p> <p>А) наследственностью;<br/>Б) условиями внешней среды;<br/>В) образом жизни;+<br/>Г) системой здравоохранения</p> | <p>8. Что не является условием здорового образа жизни?</p> <p>А) активная жизненная позиция;<br/>Б) полноценный отдых;<br/>В) пассивность;+<br/>Г) рациональное питания</p>                                   |
| <p>4. Общественное здоровье - это</p> <p>А) здоровье группы людей;<br/>Б) личное здоровье;<br/>В) здоровье населения страны;+<br/>Г) Здоровье определенной этнической группы</p>               | <p>9. Здоровье - это</p> <p>А) отсутствие болезни;<br/>Б) состояние радости;<br/>В) состояние полного душевного, физического и социального благополучия;<br/>Г) устойчивость к дестабилизирующим факторам</p> |
| <p>5.. ..... – это индивидуальные особенности поведения человека</p> <p>А) условия жизни;<br/>Б) качество жизни;<br/>В) стиль жизни;+<br/>Г) уровень жизни</p>                                 | <p>10. Материальные и социальные факторы, окружающие человека - это</p> <p>А) условия жизни;+<br/>Б) качество жизни;<br/>В) стиль жизни;<br/>Г) уровень жизни</p>                                             |

## 12. Проверка остаточных знаний

### Вариант 1

|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Закрытое повреждение тканей и органов без существенного нарушения их структуры называется ...</p> <p>1. Переломом<br/>2. Вывихом<br/>3. Ушибом+<br/>4. Растяжением</p> | <p>2. Травма, возникающая вследствие воздействия на связочный аппарат сустава нагрузки, превышающей эластичность тканей, называется ...</p> <p>1. Переломом<br/>2. Вывихом<br/>3. Ушибом<br/>4. Растяжением+</p> |
| <p>3. Водяной пар в атмосфере играет роль фильтра от:</p> <p>1. солнечная радиация+<br/>2. метеориты<br/>3. гамма-излучение<br/>4. солнечная энергия</p>                     | <p>4. Разносторонний процесс человеческих условий для своего существования и развития – это?</p> <p>1. жизнедеятельность<br/>2. деятельность+<br/>3. безопасность<br/>4. опасность</p>                           |
| <p>5. Безопасность – это?</p> <p>1. состояние деятельности, при которой с определённой вероятностью исключается проявление опасности+<br/>2. отсутствие опасности</p>        | <p>6. По времени действия негативные последствия опасности бывают?</p> <p>1. смешанные<br/>2. импульсивные+<br/>3. хронические</p>                                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2.разносторонний процесс создания человеческим условием для своего существования и развития</p> <p>3.сложный биологический процесс, который происходит в организме человека и позволяет сохранить здоровье и работоспособность</p> <p>4.центральное понятие БЖД, которое объединяет явления, процессы, объекты, способные в определённых условиях принести убытие здоровью человека</p>                                                                                                                                               | <p>3.техногенные</p> <p>4.экологические</p>                                                                                                                                                                    |
| <p>7. Состояние, при котором потоки соответствуют оптимальным условиям взаимодействия – это?</p> <p>1.опасное состояние</p> <p>2.допустимое состояние</p> <p>3. чрезвычайно – опасное состояние</p> <p>4.комфортное состояние+</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>8. Гомеостаз обеспечивается:</p> <p>1.гормональными механизмами</p> <p>2.нейрогуморальными механизмами</p> <p>3.барьерными и выделительными механизмами</p> <p>4.всеми механизмами перечисленными выше+</p> |
| <p>9. Анализаторы – это?</p> <p>1.подсистемы ЦНС, которые обеспечивают в получении и первичный анализ информационных сигналов+</p> <p>2.совместимость сложных приспособительных реакций живого организма, направленных на устранение действия факторов внешней и внутренней среды, нарушающих относительное динамическое постоянство внутренней среды организма</p> <p>3.совместимость факторов способных оказывать прямое или косвенное воздействие на деятельность человека</p> <p>4.величина функциональных возможностей человека</p> | <p>10. Рецептор специальных анализаторов:</p> <p>1.кожа</p> <p>2.нос</p> <p>3.мышцы</p> <p>4.внутренние органы+</p>                                                                                            |

### Вариант № 2

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1.Риск, обусловленный вероятностью реализации опасностей в конкретных ситуациях для отдельного человека, называется</p> <p>1. Экономическим</p> <p>2. Социальным</p> <p>3. Индивидуальным+</p> <p>4. Политическим</p> | <p>2. Выявление опасностей, существующих на производстве, определение масштабов этих опасностей и их возможных последствий называется _____ риска.</p> <p>1. Измерением</p> <p>2. Оценкой+</p> <p>3. Вычислением</p> <p>4. Отношением</p> |
| <p>3. Надежную защиту при чрезвычайных ситуациях природного характера представляют</p> <p>1.заблаговременно подготовленные инженерные сооружения+</p> <p>2.система оповещения</p>                                        | <p>4. Область медицины, изучающая влияние социально-экономических факторов на состояние здоровья населения называется ...</p> <p>1.социальной гигиеной+</p> <p>2.геогигиеной</p> <p>3.гигиеной труда</p>                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.сигнализация<br>4.средства мониторинга                                                                                                                                                                                                                                                             | 4.общей гигиеной                                                                                                                                                                                                                                      |
| 5 Состояние полного физического, духовного и социального благополучия называется ...<br>1. Здоровьем+<br>2. Удачей<br>3. Везением<br>4. Самочувствием                                                                                                                                                | 6. Область медицины, задачей которой является организация оказания медицинской помощи (вплоть до специализированной) пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, называется медициной ...<br>1. Военной<br>2. Катастроф+<br>3. Экстренной<br>4. Неотложной |
| 7. Комплекс срочных мероприятий, направленных на сохранение жизни и здоровья пострадавших при травмах, несчастных случаях, отравлениях и внезапных заболеваниях на месте происшествия, называется _____ медицинской помощью<br>1. Экстренной<br>2. Первой+<br>3. Неотложной<br>4. Специализированной | 8. Повреждение живых тканей, вызванное местным воздействием на кожные покровы ионизирующего излучения, называют _____ ожогом<br>1. Солнечным<br>2. Лучевым+<br>3. Термическим<br>4. Химическим                                                        |
| 9 Полное и стойкое смещение костей в суставах называется ...<br>1. Переломом<br>2. Вывихом+<br>3. Ушибом<br>4. Растяжением                                                                                                                                                                           | 10. Полное или частичное нарушение целостности кости при нагрузке, превышающей прочность травмируемого участка скелета называется ...<br>1. Переломом+<br>2. Вывихом<br>3. Ушибом<br>4. Растяжением                                                   |

### Вариант № 3

|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Наиболее точно понять и воспринять ситуацию помогают:<br>1. факты; +<br>2. оценки;<br>3. интерпретации;<br>4. умозаключения.                                                                                  | 2. Способность воспринимать действие факторов внешней среды с помощью рецепторов кожи, опорно-двигательного аппарата и некоторых слизистых оболочек, - это:<br>1. чувствительность; +<br>2. ощущение;<br>3. реакция;<br>4. осязание. |
| 3. Медиация определяется как:<br>1. проведение переговоров с участием посредника; +<br>2. профилактика конфликта;<br>3. желание сторон добиться юридической справедливости;<br>4. усиление конфликтной ситуации. | 4. Автором термина "стресс" является:<br>1. Селье Г.; +<br>2. Изард К.;<br>3. Ухтомский А.;<br>4. Майерс Д.                                                                                                                          |
| 5 Состояние полного физического, духовного и социального благополучия называется ...<br>5. Здоровьем+<br>6. Удачей                                                                                               | 6. Стрессоры – это:<br>1. основные процессы нервной системы;<br>2. большой силы кратковременные всплески чувств; +<br>3. значительные по силе и продолжительно-                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7. Везением<br>8. Самочувствием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | сти неблагоприятные воздействия.<br>4. нет правильного ответа                                                                                                                                                         |
| 7. Виды стресса<br>1. дистресс +<br>2. эустресс +<br>3. моностресс<br>4. нет правильного ответа                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8. Понятие "стресс" НЕ описывает состояние человека:<br>1. на когнитивном уровне;<br>4. на генетическом уровне; +<br>3. на поведенческом уровне;<br>4. на психологическом уровне                                      |
| 9 Профессиональной адаптацией называется:<br>1. процесс фильтрации информации для запоминания;<br>хорошо 23 – 26 15 – 17<br>удовлетворительно 18 – 22 12 – 14<br>неудовлетворительно менее 18 менее 12<br>25<br>2. процесс вхождения человека в профессию и гармонизация взаимодействий его с профессиональной средой; +<br>3. повышение профессионального мастерства;<br>4. профессиональная переподготовка. | 10. Как называется наиболее быстрое, заранее известное одиночное действие на внезапно появляющийся, заранее известный одиночный сигнал:<br>1. эмоция;<br>2. механическая память;<br>3. мотив;<br>4. простая реакция + |

#### Вариант №4

|                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Астеник - это<br>А) гармонично развитый человек;<br>Б) человек худощавый с длинными конечностями; +<br>В) А – образная фигура;<br>Г) увеличенное количество жирового компонента                                                                                                            | 6. Типом телосложения, генотипом, уровнем обмена веществ, функциональным состоянием организма характеризуется<br>А) моральное здоровье человека;<br>Б) физическое здоровье человека; +<br>В) психическое здоровье человека;<br>Г) социальное здоровье человека         |
| 2. Индекс Кетле находится по формуле<br>А) рост/ вес;<br>Б) вес/ рост; +<br>В) объем груди/ рост;<br>Г) объем таза/ объем талии                                                                                                                                                               | 7. Какой тип фигуры является идеальным?<br>А) А;<br>Б) Х; +<br>В) Н;<br>Г) О                                                                                                                                                                                           |
| 3. Соматическое здоровье - это<br>А) тип нравственного и психического здоровья;<br>Б) тип телосложения, генотип, уровень обмена веществ; функциональное состояние организма; +<br>В) регулярная двигательная активность;<br>Г) соответствие уровня жизни индивидуальным особенностям человека | 8. Проба Генчи предполагает выполнение испытуемым<br>А) задержки дыхания после максимального выдоха с регистрацией времени; +<br>Б) 10 приседаний с максимальной скоростью;<br>В) максимального выдоха с регистрацией объема;<br>Г) ЧСС за 1 минуту в состоянии покоя. |
| 4. Сколько % в идеальной фигуре должна составлять талия от окружности грудной клетки?                                                                                                                                                                                                         | 9. У астеников - женщин обхват запястья составляет<br>А) больше 18 см;                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                |                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| А) 75%+<br>Б) 85%<br>В) 55%<br>Г) 45%                                                                                                          | Б) меньше 16 см;+<br>В) больше 20 см;<br>Г) меньше 10 см                                                                             |
| 5. Чему равен идеальный вес мужчины (по индексу Кетле)?<br>А) 370 – 400 г/ см;+<br>Б) 500-600 г/ см;<br>В) 250-300 г/ см;<br>Г) 430-480 г/ см; | 10. Какова протяженность кровеносных капилляров в организме человека?<br>А) 5 км;<br>Б) 200 тыс. км;<br>В) 100 тыс. км;+<br>Г) 20 км |

### Вариант № 5

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Функциональная проба - это<br>А) выполнение контрольных испытаний и последующий анализ результатов;+<br>Б) достижение определенной формы фигуры за счет специальных комплексов физических упражнений;<br>В) способность человека преодолеть внешнее сопротивление;<br>Г) увеличение мышечной массы | 6. Из перечисленных пунктов: 1) вес; 2) рост; 3) ЧСС; 4) артериальное давление – к антропометрическим измерениям относят:<br>А) 2,3<br>Б) 1,2+<br>В) 1,4<br>Г) 3,4                          |
| 2. Тест Купера – это<br>А) пробегание 3 км дистанции с максимальной скоростью;<br>Б) прохождение 3 км дистанции с максимальной скоростью;<br>В) пробегание максимально возможного расстояния в течение 12 минут;+<br>Г) количество прыжков через скакалку в течение 1 минуты.                         | 7. Тейпинг – тест используется для определения состояния<br>А) сердечно-сосудистой системы;<br>Б) дыхательной системы;<br>В) нервно-мышечного аппарата;+<br>Г) кардиореспираторной системы. |
| 3. Динамометрия – это<br>А) способ оценки силовых способностей мышечных групп спины человека;<br>Б) способ оценки силовых способностей мышц кисти;+<br>В) способ оценки силовых способностей мышц ног;<br>Г) способ оценки силовых способностей мышц туловища.                                        | 8. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?<br>А) специальная;<br>Б) силовая;<br>В) скоростная;<br>Г) общая+                      |
| 4.. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?<br>А) силовые;+<br>Б) координационные;<br>В) растягивающие;<br>Г) дыхательные                                                                                                                                                                    | 9. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?<br>А) сознательность;<br>Б) активность;<br>В) трудолюбие;+<br>Г) доступность                                    |
| 5. К физическим способностям не относится<br>А) сила;<br>Б) выносливость;<br>В) сила воли;+                                                                                                                                                                                                           | 10. Какой эффект достигается при выполнении растягивающих упражнений?<br>А) активизируются обменные процессы;+<br>Б) развивается выносливость;<br>В) увеличивается жизненная емкость лег-   |

|             |                                                   |
|-------------|---------------------------------------------------|
| Г) гибкость | ких;<br>Г) снижается частота сердечных сокращений |
|-------------|---------------------------------------------------|