

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.10.2023
Уникальный программный ключ:
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем директора филиала
Шитиковым П.М.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ**

для обучающихся по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
профили подготовки
Физическая культура; безопасность жизнедеятельности
формы обучения очная, заочная

1. Паспорт оценочных материалов по дисциплине

Очная форма обучения

| № п/п | Темы дисциплины в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации | Код и содержание компетенции (или ее части) | Оценочные материалы |
|-------|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Предмет и задачи психофизиологии | УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности | Отчет по практическим занятиям, реферат |
| 2 | Психофизиологические основы безопасности | УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. | Отчет по практическим занятиям, контрольная работа, презентация |
| 3 | Психофизиология профессиональной деятельности | УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни безопасные условия жизнедеятельности при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. | Отчет по практическим занятиям, тест |
| 4 | Психологические проблемы опасных и экстремальных ситуаций | УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни безопасные условия жизнедеятельности при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. | Отчет по практическим занятиям, тест |
| 5 | Психологические основы управления безопасностью | УК-8 Способен создавать и поддерживать в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. | Отчет по практическим занятиям, тест |
| 6 | Диагностика и регуляция психофизиологических состояний | УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. | Отчет по практическим занятиям, тест |
| 7 | Дифференцированный зачет (10 семестр) | УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных | Вопросы к зачету |

| № п/п | Темы дисциплины в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации | Код и содержание компетенции (или ее части) | Оценочные материалы |
|--------------|---|--|----------------------------|
| | | ситуаций и военных конфликтов | |

Заочная форма обучения

| № п/п | Темы дисциплины в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации | Код и содержание компетенции (или ее части) | Оценочные материалы |
|--------------|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Предмет и задачи психофизиологии Психофизиологические основы безопасности | УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности | Отчет по практическим занятиям, реферат |
| 2 | Психофизиология профессиональной деятельности Психологические проблемы опасных и экстремальных ситуаций | УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. | Отчет по практическим занятиям, контрольная работа, презентация |
| 3 | Психологические основы управления безопасностью Диагностика и регуляция психофизиологических состояний | УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | Отчет по практическим занятиям, тест |
| 7 | Дифференцированный зачет | УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | Вопросы к зачету |

2. Виды и характеристика оценочных средств

Отчет по практическому занятию

Отчет защищается индивидуально или в малых группах и оформляется в виде презентации.

Максимальный бал выставляется в случае полноты и достоверности представленных результатов. Оценка снижается в пропорционально снижению качества отчета. При отсутствии отчета оценка не выставляется. При групповой работе оценивается вклад каждого студента.

Критерии оценивания ответа на практическом занятии, семинаре, зачете, экзамене.

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- полнота и правильность ответа;
- степень осознанности, понимания изученного;
- языковое оформление ответа.

Оценка «5» ставится, если:

- студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;
- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;
- излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «4» ставится, если:

- студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет;
- 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «3» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;
- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «2» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Контрольная работа

Одна из форм проверки усвоенных знаний, уровня самостоятельности активности студентов в учебном процессе, эффективности методов, форм и способов учебной деятельности. Используется как средство для установления эффективности осуществления образовательной деятельности. Представлен комплект контрольных заданий по вариантам. Оценка зависит от количества верных ответов на представленные вопросы.

Тестовые задания – стандартизированные задания открытого типа (дополнение, свободное изложение) и закрытого типа (выбор одного или нескольких правильных ответов, установление соответствия, установление последовательности).

Тестовые задания позволяют автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Могут быть использованы индивидуально и в группе. Задания теста

формируются согласно темам учебного плана дисциплины. Представлен фонд тестовых заданий. Оценка выполненных тестов зависит от количества верных ответов на представленные вопросы.

Критерии оценивания тестовых работ.

- Оценка «отлично» (10 баллов) ставится при правильном ответе на 85% и более вопросов.
- Оценка «хорошо» (7 баллов) ставится при правильном ответе на 70-84% вопросов.
- Оценка «удовлетворительно» (3 балла) ставится при правильном ответе на 50-69% вопросов.
- Оценка «неудовлетворительно» (0 баллов) ставится, если правильный ответ получен менее чем на 50% вопросов.

Реферат, презентация

Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Представлены темы рефератов. При оценивании реферата учитывается объем изученных источников, полнота и глубина раскрытия темы.

Реферат — сбор информации из одного или нескольких источников, анализ полученной информации, обобщение. При написании реферата необходимо отмечать возможности использования изучаемого материала при организации взаимодействия с целью экологического воспитания.

Требования к оформлению реферата

Общий объем работы (без приложений) - 15-20 стр. Работа должна быть целостной, а не фрагментарной. Все составляющие части работы должны быть связаны между собой. Реферат должен быть выполнен на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный - полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста — «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы: правое — 30 мм, верхнее, и нижнее, левое — 20 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту - 1,25 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа, который не обозначается цифрой.

Выполнение реферата предполагает осмысление студентом литературоведческого явления, научных работ по теме, заявленной в названии реферата, рассмотрение степени изученности заявленной проблемы с изложением наиболее значимых дискуссионных теорий, формулирование выводов относительно проблемы исследования. Тема работы выбирается студентом самостоятельно из предложенных преподавателем.

Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо подготовить доклад по теме реферата на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

Примерная структура реферата

1. Титульный лист.
2. Содержание
3. Введение. Во введении раскрыть актуальность темы
4. Основная часть. Раскрытие темы реферата.
5. Заключение. В заключении обобщить основные выводы по работе.
6. Литература. Список литературы оформляется согласно алфавиту.

Презентация – форма представления информации из одного или нескольких источников, как с помощью разнообразных технических средств, так и без них.

Требования к формированию компьютерной презентации.

При разработке электронной презентации необходимо придерживаться следующих этапов:

1. Подготовка и согласование с преподавателем текста доклада.
2. Разработка структуры компьютерной презентации. Учащийся составляет варианты сценария представления результатов собственной деятельности и выбирает наиболее подходящий.
3. Создание выбранного варианта презентации в Power Point.
4. Согласование презентации и репетиция доклада.

При разработке электронной презентации необходимо придерживаться следующих правил:

- Компьютерная презентация должна содержать начальный и конечный слайды; структура компьютерной презентации должна включать оглавление, основную и резюмирующую части; каждый слайд должен быть логически связан с предыдущим и последующим; слайды должны содержать минимум текста (на каждом не более 10 строк);
- Необходимо использовать графический материал (включая картинки), сопровождающий текст (это позволит разнообразить представляемый материал и обогатить доклад выступающего студента);
- Компьютерная презентация может сопровождаться анимацией, что позволит повысить эффект от представления доклада (но акцент только на анимацию недопустим, т.к. злоупотребление им на слайдах может привести к потере зрительного и смыслового контакта со слушателями);
- Время выступления должно быть соотнесено с количеством слайдов из расчета, что компьютерная презентация, включающая 10— 15 слайдов, требует для выступления около 7—10 минут.
- После выступления докладчик должен оперативно и по существу отвечать на все вопросы аудитории

Критерии оценивания презентации.

Оцениванию подвергаются все этапы презентации – содержание и оформление презентации, доклад и ответы на вопросы аудитории; умение анализировать социально и лично значимые проблемы; применять знания в процессе решения задач образовательной деятельности.

Оценка «5» выставляется, если:

- Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы.
- Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов.
- Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Отсутствуют ошибки в представляемой информации.
- Ответы на вопросы полные с приведением примеров.

Оценка «4» выставляется, если:

- Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы.
- Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов.
- Использованы информационные технологии (PowerPoint). Не более 2 ошибок в представляемой информации.
- Ответы на вопросы полные и/или частично полные.

Оценка «3» выставляется, если:

- Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы.
- Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использован 1-2 профессиональный термин.
- Использованы информационные технологии (PowerPoint) частично. 3-4 ошибки в представляемой информации.
- Ответы только на элементарные вопросы.

Оценка «2» выставляется, если:

- Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы.
- Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины.
- Не использованы информационные технологии (PowerPoint). Больше 4 ошибок в представляемой информации.
- Нет ответов на вопросы.

3. Оценочные средства

Темы практических работ

Тема Психофизиологические основы безопасности

Практическое занятие 1.

1. Функциональное значение нервной системы человека
2. Основные уровни функциональной активности нервной системы человека
3. Характеристика основных процессов, обеспечивающих деятельность нервной системы человека.
4. Сравнительный анализ первой и второй сигнальных систем человека.
5. Понятие и особенности основных типов высшей нервной деятельности.
6. Характеристика специфических типов высшей нервной деятельности человека.
7. Функциональная асимметрия мозга
8. Особенности лево- и правополушарных психотипов человека
9. Понятие динамического стереотипа и его роль в поведении человека.

Практическое занятие 2

1. Определение индивидуального ВНД
2. Определение свойств нервной системы по психомоторным показателям (методика Е.П. Ильина)
3. Исследование характеристик внимания.

Практическое занятие 3.

1. Общие механизмы регуляции психических и физиологических функций.

2. Теория функциональных систем и ее значение для психофизиологии человека.
3. Понятие адаптации и ее значение для человека.
4. Виды адаптации.
5. Общие механизмы адаптации: срочной и долговременной.
6. Общий адаптационный синдром как проявление стресс-реакции.
7. Механизмы развития ОАС.
8. Стадии ОАС и изменения в организме в разные стадии стресса.
9. Антистрессовые системы организма.
10. Значение стресса для организма.

Задача 1. Рассчитать величину собственного адаптационного потенциала по формуле Баевского Р.М.

$АП = 0,011ЧСС + 0,014СД + 0,008ДД + 0,014В + 0,009М - 0,009Р - 0,27$,
 где АП - адаптационный потенциал системы кровообращения в баллах; ЧСС — число сердечных сокращений (частота пульса) в минуту; СД — систолическое давление, мм рт. ст.; ДД — диастолическое давление, мм рт. ст.; В — возраст, годы; М — масса, кг; Р — рост, см.

Оценить полученную величину, учитывая, что величина АП меньше 2 свидетельствует о хорошем уровне адаптации; величина АП, не превышающая 2,1, соответствует удовлетворительной адаптации; величина АП в диапазоне от 2,1 до 3,0 указывает на напряжение адаптации; величина АП, превышающая 4,1, является показателем срыва адаптации. Неудовлетворительная адаптация выражается показателями от 3,0 до 4,1. Надо сделать вывод и составить индивидуальные рекомендации для улучшения резервных возможностей организма.

Задача 2. Для выявления признаков наличия или отсутствия утомления применяется тест «индивидуальной минуты». Дается сигнал начала отсчета времени и испытуемому предлагается самому определить момент окончания минуты, а преподаватель в это время включает секундомер.

У хорошо адаптирующихся людей, без признаков переутомления, «индивидуальная минута» чаще превышает минуту реального времени (от 56 — 70 до 85 с). При низких адаптивных способностях «индивидуальная минута» ускорена до 37 — 57 с. Любое недомогание, а тем более заболевание, ведет к уменьшению длительности «индивидуальной минуты», что является хорошим прогностическим признаком.

Тема Психофизиология профессиональной деятельности

Практическое занятие 1.

1. Проблема безопасности человеческой деятельности в опасных профессиях. Дайте определение понятия «человеческий фактор».
2. Психологические особенности аварийных ситуаций
3. Источники свидетельств опасных факторов.
4. Суть системы управления безопасностью производства (СУБП)
5. Особенности модели Ризона для анализа причинно-следственных связей возникновения аварии (ЧС).
7. Феномены оказывают влияние на психофизиологические опасные факторы. Факторы, приводящие к возникновению ПФОФ.

Тема Психологические проблемы опасных и экстремальных ситуаций

Практическое занятие 1.

1. Психофизиологические качества, которые могут способствовать возникновению экстремальных ситуаций (ЭС).
2. Влияние нервных процессов на работоспособность человека.
3. Влияние эмоциональной устойчивости на безопасность личности.
4. Понятие нервно-психической устойчивости.
5. Гендерные различия в поведении при экстремальных ситуациях.
6. По данным литературы приведите примеры возникновения ЭС и ЧС в результате «человеческого» фактора. Проанализируйте, какие психофизиологические особенности способствовали этому.

Практическое занятие 2.

1. Основные направления развития детского организма.
2. Психическое и социальное развитие детей
3. Критические фазы психического развития детей.
4. Направления формирования безопасного поведения детей.
5. Разработайте на основе литературы игры (конкурсы, практические занятия и т.д.) по формированию алгоритма безопасного поведения ребенка в различных критических ситуациях.

Практическое занятие 3

1. Типология К. Юнга, теория Фрейда, описания личности К. Леонгарда, К. Роджерса и Р. Кеттела
2. Содержание типологии акцентуаций черт характера.
3. Факторы «Большой пятерки».
4. Значение гуманистических теорий личности для обучения безопасному поведению
5. Значение теорий бихевиоризма для понимания воспитания безопасной личности.
6. Поведение по А. Маслоу
7. Основные методы изучения личности
8. Оцените свой тип личности и охарактеризуйте его с позиции безопасного поведения

Практическое занятие 4.

1. Виды поведения человека в экстремальных ситуациях.
2. Фазы реакции человека на экстремальную ситуацию.
3. Особенности протекания каждой из фаз поведенческой реакции на экстремальную ситуацию.
4. Страх: виды, характер проявления.
5. Паника: классификация, способы предупреждения и подавления.

Практическое занятие 5

1. Типы психогенных расстройств в экстремальных ситуациях.
2. Характер вегетативных расстройств у людей в экстремальных ситуациях
3. Классификации фаз динамики состояния людей в экстремальных ситуациях.
4. Профилактика психогенных расстройств в экстремальных ситуациях.
5. Посттравматическое стрессовое расстройство. Причины, симптомы, стадии ПТСР
6. Травматический синдром изнасилования, его фазы и характеристика

Практическое занятие 6

1. Сущность фрустрационной теории агрессии.

2. Механизм укрощения агрессии по З. Фрейду.
3. Механизмы побуждения агрессии согласно бихевиористской модели
4. Основные виды суицидов. Виды суицидального поведения.
5. Разновидности сексуальной агрессии.
6. Основные возрастные особенности детской агрессии. Как влияет на будущее поведение ребенка тип общения с ним родителей.

Практическое занятие 7.

1. Дайте определение аддиктивному поведению. Опишите особенности лиц с аддиктивным поведением.
2. Социальные факторы развития алкоголизма
3. Понятия и стадии «наркомании» и «токсикомании».
4. Формы мотивации употребления алкоголя и наркотических веществ.
5. Формы коррекции наркомании и токсикомании.
6. Найдите, используя Интернет, материалы о нарушениях безопасности в условиях различных видов измененного сознания.

Практическое занятие 8.

1. Виды и критерии психических расстройств личности.
2. Паническое расстройство личности: особенности проявления, проблемы с позиции безопасности.
3. Неврозы. Невротические проявления. Варианты неврозов и их характеристика.
4. Фобии, особенности их проявления. Виды фобий.
5. Психотические расстройства личности: виды, особенности проявления.
6. Психическая дезадаптация, Динамика развития. Проявления. Зависимость адаптивных возможностей человека от индивидуально-типологических особенностей личности.
7. Психосоматические заболевания: причины, особенности проявления и коррекции.
8. Особенности психотерапевтической коррекции лиц с психическими расстройствами.

Тема Психологические основы управления безопасностью

Практическое занятие 1.

1. Суть и этапы профессионального отбора
2. Качества личности, оцениваемые при профотборе
3. Используя литературу, подберите методики для оценки различных качеств личности.
4. Составьте перечень тестов для профотбора на профессию спасателя (военного)

Тема Диагностика и регуляция психофизиологических состояний

Практическое занятие 1.

1. Основные принципы экстренной психологической помощи.
2. Классификации психических реакций на психотравмирующую ситуацию.
3. Основные правила оказания психологической помощи.
4. Техники психологической помощи при различных психотравмирующих ситуациях.
5. Виды психологической защиты.

Практическое занятие 2.

1. Методы психотерапии.

2. Основные направления психотерапии: психоаналитическое, бихевиоральное, телесно-ориентированное, гуманистически ориентированное, гештальттерапия.
3. Формы и методы суггестивной терапии.
4. Сущность аутогенной тренировки

Практическое занятие 3.

1. Алгоритмы безопасного поведения
2. Составить по 3 ситуационных задач по алгоритмам безопасного поведения
3. Психотерапевтические методы для снятия стресса, регуляции эмоционального состояния, саморегуляции.

Практическое занятие 4.

1. Психофизиологическая саморегуляция
2. Техники дыхательной саморегуляции.
3. Активная мышечная релаксация
4. Суггестивная релаксация
5. Антистрессовая релаксация

Практическое занятие 5.

1. Техника самовнушения.
2. Метод активной нервно-психической релаксации
3. Техника управления эмоциями
4. Управление стрессом: техники и методы саморегуляции

Задания для контрольной работы

Вариант 1

1. Понятие и виды человеческих стрессов в общей квалификации
2. Психофизиология стресса
3. Диагностика стрессогенных жизненных ситуаций
4. Стрессогенные жизненные события

Вариант 2

1. Психофизиология эмоций
2. Коммуникации, к которым обращаются люди, пытаясь справиться с отрицательными последствиями стресса
3. Симптоматика посттравматического стрессового расстройства
4. Проблема критической ситуации

Вариант 3

1. Преодоление психологического барьера в условиях угрозы для жизни
2. Воздействие опасности на психику и физиологию человека
3. Аффективные реакции
4. Примеры психической неустойчивости человека в экстремальных ситуациях

Вариант 4

1. Психофизиологическая адаптация
2. Анализ этапов психической и физиологической адаптации, переадаптации, дезадаптации
3. Анализ изменений психического уровня
4. Основные защитные механизмы

Темы презентаций

1. Проблема и особенности интерпретации физиологических данных в психологии.
2. Проблема психогенеза. Ее аспекты.
3. Психическое явление как целостное образование.
4. Психическое явление как инвариант.
5. Проблема билатеральной асимметрии и психические явления.
6. Глубокие структуры мозга и психика.
7. Гуморальные воздействия на психику
8. Психофизиологические аспекты проблемы индивидуально-психологических различий.
9. Использование физиологических данных в интересах психодиагностики.
10. Педагогическая психофизиология.
11. Социальная психофизиология
12. Экологическая психофизиология
13. Антистрессовые системы:
 - 1). ГАМК-эргическая система
 - 2). Эндогенные опиаты
 - 3). Простагландины
 - 4). Антиоксидантные системы
 - 5). Активация парасимпатической системы
 - 6). Рациональное и регулярное питание
 - 7). Фармакотерапия

Вопросы тестовых заданий

Тема Психофизиологические основы безопасности

1. Психофизиологические опасности возникают (отметьте неправильное утверждение):
 - а) из внутренней среды организма;
 - б) при взаимодействии человека и техносферы;
 - в) при взаимодействии человека и социальной среды;
 - г) при осуществлении работы на производстве.
2. Отметьте правильное утверждение:
 - а) если существует та или иная опасность, она обязательно будет реализована;
 - б) опасности имеют вероятностный характер, могут существовать, но не реализовываться;
 - в) если опасность существует, то вероятность ее возникновения одинакова повсеместно;
 - г) все опасности находятся вне человека и воздействуют на него из внешней среды.
3. Отметьте правильное утверждение:
 - а) реакция оцепенения в экстремальной ситуации зависит от сложности развивающихся событий;
 - б) реакция оцепенения зависит от типа высшей нервной деятельности человека;
 - в) реакция оцепенения развивается практически у всех людей, переживающих чрезвычайную ситуацию;
 - г) развитие реакции оцепенения целиком определяется исходным самочувствием человека.
4. Слабый тип высшей нервной деятельности характеризуется:
 - а) повышенной раздражительностью;

- б) повышенной утомляемостью при выполнении монотонной работы;
 - в) плохой ориентировкой в окружающем пространстве;
 - г) отсутствием реакции на слабые раздражители.
5. Безудержный тип — это:
- а) меланхолик;
 - б) флегматик;
 - в) холерик;
 - г) сангвиник.
6. Функциональная асимметрия мозга определяется:
- а) различием величины двух полушарий мозга;
 - б) существенным различием особенностей работы левого и правого полушария;
 - в) повышенной работоспособностью левого полушария;
 - г) пониженной работоспособностью левого полушария.
7. Страх относится к категории:
- а) стенических эмоций;
 - б) астенических эмоций;
 - в) дисфории;
 - г) гипотимии.
8. Гипертимия — это:
- а) повышение настроения;
 - б) понижение настроения;
 - в) подавление воли;
 - г) усиление мыслительной деятельности.
9. Дефицит какого медиатора связан в большей степени с развитием депрессии:
- а) гистамина;
 - б) серотонина;
 - в) гамма-аминомасляной кислоты;
 - г) ацетилхолина.
10. Стресс-лимитирующими свойствами обладают вещества:
- а) адреналин;
 - б) норадреналин;
 - в) гамма-аминомасляной кислоты;
 - г) дофамин;
11. Эмоциональный стресс может вызвать:
- а) контрактуру;
 - б) инфаркт миокарда;
 - в) язву желудка;
 - г) развитие опухолевого роста;
 - д) маниакальный синдром;
 - е) шизофрению.
12. Фенотипические адаптации:
- а) наследуются в первом поколении;
 - б) формируются в процессе длительного эволюционного развития;
 - в) формируются в процессе индивидуального развития;
 - г) формируются при первом столкновении организма с новым фактором среды.

Тема Психофизиология профессиональной деятельности

1. Предметом психофизиологии профессиональной деятельности является

а) изучение и исследование индивидуальных различий работников в коллективе б) изучение и оптимизация условий трудовой деятельности

в) изучение профессиональной деятельности как особой формы поведения человека, деятельности эффективной, свойственной профессионалу

г) все ответы верны

2. Основными задачами психофизиологии профессиональной деятельности являются

а) изучение широкого круга психофизиологических, психологических и социально-психологических свойств человека, которые проявляются в конкретной деятельности,

б) изучение свойств человека, оказывающих влияние на эффективность и качество профессиональной деятельности

в) определение надежности и работоспособности человека, его психические состояния, удовлетворенность трудом

г) все ответы верны

3. Психофизиология профессиональной деятельности направлена на изучение и разработку практических рекомендаций по следующим проблемам

а) психологические особенности конкретных видов профессиональной деятельности (ее средств, содержания, условий и организации, анализ ошибок, классификация профессий и т. д.)

б) влияние индивидуально-психологических особенностей человека на эффективность, надежность, безопасность труда

в) психологические закономерности формирования профессиональной пригодности человека (профориентация, профотбор, профподготовка, адаптация к труду)

г) функциональные состояния субъекта труда (утомление, эмоциональное напряжение, стресс, монотония и др.) и методы их диагностики, профилактики и коррекции;

е) психологические закономерности взаимодействия человека и техники

4. Сущность психофизиологии профессиональной деятельности

А) направлена не только на облегчение труда человека, но и стремится сделать его более продуктивным, созидательным, безопасным, приносящим удовлетворение и материальный достаток

б) приспособление труда к человеку и человека к труду

в) отражение изменчивости и значительных индивидуальных различий состояния психики, свойственные разным людям в трудовой деятельности

г) все ответы верны

5. Основными принципами психофизиологических исследований профессиональной деятельности являются

а) принцип единства организма и внешней среды

б) принцип психофизиологического исследования с) принципа кодирования информации

в) все ответы верны

6. Принцип единства организма и внешней среды становится доказательством того, что

а) формы взаимодействия человека со средой, эволюционно возникшие более поздно, не отменяют предыдущие

б) формы взаимодействия человека и среды направлены на создании новых форм адаптации к внешней среде

в) формы взаимодействия человека со средой направлены на изменение внешней среды

г) все ответы верны

7. Режим труда и отдыха это

а) установленный в организации, учреждении распорядок, регламентирующий определенное чередование времени работы и отдыха на протяжении рабочей смены, недели, месяца и года

б) организация мер, обеспечивающих ритмизацию труда сотрудников в течение рабочего дня, недели, месяца

в) организация периода вработываемости и организация рабочего процесса

г) все ответы верны

8. К методам улучшения психофизиологических условий труда относятся

а) работа в ситуации, требующей отвлечения; выполнения задания в условиях, требующих распределения внимания или его переключения с одного вида работы на другой

б) выполнение каких-либо поэтапных действий, создание условий постепенности, последовательности при выполнении сложной работы; организация работы, связанной с систематизацией, планированием и проверкой выполненного

в) проявлении индивидуальности, ритмичности деятельности

г) все ответы верны

9. Синонимами понятия «работоспособность» в литературе являются все, кроме:

а) способности человека выполнять определенную работу на определенном уровне качества и надежности;

б) трудоспособности;

в) способности обеспечивать определенный заданный уровень деятельности;

г) эффективности работы.

10. При суточном ритме работы работоспособность постепенно повышается:

а) с 6 утра до 10–12 часов;

б) с 10 до 20 часов;

в) с 11 до 14 часов;

г) с 12 до 15–16 часов.

11. Работоспособность достигает минимума при суточном режиме работы:

а) к 22 часам;

б) к полуночи;

в) к 3 часам ночи;

г) к 6 часам утра.

12. В случае техногенных аварий и катастроф:

а) проводится ретроспективная экспертиза работоспособности персонала;

б) оценка работоспособности уже невозможна и никогда не проводится;

в) работоспособность персонала на момент катастрофы не имеет значения;

г) работоспособность персонала всегда оценивается как пониженная.

13. В суточной активности для трудовой деятельности наиболее неблагоприятные периоды:

а) 12–14 часов и 22–23 часов;

б) 6–8 часов и 18–20 часов;

в) 9–11 часов и 20–22 часов;

г) 2–4 часов и 15–16 часов.

14. Умственная и физическая работоспособность:

а) не составляют отдельных понятий;

- б) могут рассматриваться порознь, но в действительности тесно связаны между собой;
- в) никак не связаны друг с другом и всегда рассматриваются отдельно друг от друга;
- г) не зависят от характера труда.

15. В физической работоспособности выделяют:

- а) частую, редкую, выносливую, скоростную;
- б) быструю, медленную, силовую;
- в) длинную, короткую, скоростную, выносливую;
- г) силовую, выносливую, скоростную.

16. Скоростная и выносливая работоспособность достигают возрастного максимума:

- а) одновременно: скоростная достигает максимума раньше;
- б) одновременно: силовая достигает максимума раньше;
- в) всегда в одном и том же возрасте;
- г) в разном порядке, без каких-либо закономерностей.

17. В течение недели максимум работоспособности приходится на:

- а) понедельник;
- б) вторник;
- в) среду;
- г) четверг.

18. Период оптимальной работоспособности, по Е. А. Деревянко, характеризуется тем, что:

- а) максимальная производительность труда сопровождается субъективным состоянием комфорта;
- б) производительность труда постепенно снижается, но удерживается волевым усилием мотивированного работника;
- в) формируется субъективное чувство усталости;
- г) работник начинает «втягиваться» в работу.

19. Циркадианные (циркадные) ритмы активности отражают изменения организма в течение:

- а) рабочего дня;
- б) суток;
- в) рабочей недели;
- г) календарного года.

Тема Психологические проблемы опасных и экстремальных ситуаций

1. Гормон стресса адреналин вызывает:

- а) увеличение концентрации глюкозы в плазме крови;
- б) увеличение уровня свободных жирных кислот;
- в) гиперсекрецию половых гормонов;
- г) снижение уровня артериального давления;
- д) подавление иммунитета.

2. Гормон стресса кортизол вызывает:

- а) подъем уровня глюкозы в крови;
- б) уменьшение скорости мочеотделения;
- в) увеличение количества эритроцитов;
- г) подавление иммунитета;
- д) повышение артериального давления.

3. Стресс — это реакция организма, которую можно охарактеризовать как:

- а) абсолютно положительную;
- б) абсолютно отрицательную;
- в) нейтральную;
- г) имеющую и положительные, и отрицательные моменты.

4. Системный структурный след необходим для формирования:

- а) стресс реакции;
- б) краткосрочной адаптации;
- в) долговременной адаптации;
- г) формирования привыкания.

5. В классификацию Юнга не входят следующие свойства:

- а) экстраверсия;
- б) интроверсия;
- в) сенсорика;
- г) интуиция;
- д) логика;
- е) этика;
- ж) рациональность;
- з) иррациональность;
- и) чувствительность;
- к) совесть;
- л) беспечность.

6. К факторам большой пятерки не относятся следующие свойства:

- а) экстра-интроверсия;
- б) нейротизм;
- в) открытость новому;
- г) сознательность;
- д) альтруизм;
- е) мечтательность;
- ж) фрустрированность.

7. В опроснике Кеттелла фигурирует ... черт.

- а) 16; б) 25; в) 7; г) 10.

8. Интроверт:

- а) склонен к самоанализу;
- б) открыт и общителен;
- в) легко сходится с людьми;
- г) разговорчив.

9. Экстраверт:

- а) замкнутый;
- б) разговорчивый;
- в) легко сходится с людьми;
- г) застенчив.

10. Среднее детство — это возраст:

- а) от 3 до 15 лет;
- б) от 6 до 11 лет;
- в) от 12 до 16 лет;

г) от 12 до 21 года.

ЁЁ. Раннее детство — это возраст:

а) от 0 до 3 лет;

б) от 3 до 5;

в) от 6 до 11;

г) от 3 до 10 лет.

Ё1. Подростковый возраст — это:

а) от 6 до 11;

б) от 12 до 16;

в) от 16 до 21;

г) от 7 до 15 лет.

13. Наиболее адекватен для воспитания и формирования безопасного поведения у детей метод:

а) беседы;

б) нотация и выговор;

в) игровая форма, с имитацией различных трудных ситуаций;

г) наказание при неправильном поведении.

14. Реакция на экстремальную ситуацию может включать:

а) страх;

б) двигательное беспокойство;

в) ступор;

г) потерю сознания.

15. Индукторами паники чаще всего являются:

а) интроверты;

б) экстраверты;

в) художественный тип личности;

г) мыслительный тип личности.

16. Истерические психозы в экстремальных ситуациях чаще всего развиваются у лиц со следующими особенностями личности:

а) эгоизм;

б) общительность;

в) эмоциональная устойчивость;

г) совестьливость.

17. В экстремальных условиях у человека могут развиваться следующие состояния:

а) острый реактивный психоз;

б) депрессия;

в) агрессия;

г) декомпенсация личностных качеств.

18. Важнейшей профилактической задачей в экстремальной ситуации являются:

а) медицинская помощь;

б) психологическая помощь;

в) объективная своевременная постоянная информация;

г) утаивание правды и приукрашивание действительности.

19. Высокотревожные люди имеют следующие особенности поведения:

а) лучше работают в стрессовых ситуациях;

- б) боязнь неудачи доминирует над стремлением к достижению успеха;
 - в) сообщение о неудаче стимулирует их деятельность;
 - г) объективно безопасные ситуации воспринимают адекватно.
20. Первыми признаками перенапряжения организма являются:
- а) нравственные нарушения;
 - б) волевые нарушения;
 - в) нарушения профессиональной деятельности;
 - г) нарушение поведения.
21. Половые различия реагирования в экстремальных ситуациях обуславливают у женщин:
- а) большую эффективность в нестандартной обстановке;
 - б) большую продуктивность в стандартных ситуациях;
 - в) лучшую двигательную координацию пальцев рук;
 - г) меньшую тревожность и стабильность поведения.
22. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) является преимущественно:
- а) болезнью;
 - б) необратимым изменением личности;
 - в) психическим заболеванием;
 - г) невротической реакцией.
23. Основными признаками ПТСР являются:
- а) повышенная возбудимость;
 - б) депрессия;
 - в) страх и тревога;
 - г) уравновешенность.
24. ПТСР состоит из фаз:
- а) одной; б) двух; в) трех; г) четырех.
25. Первая фаза ПТСР называется:
- а) воздействием;
 - б) тревогой;
 - в) психологическим шоком;
 - г) адаптацией.
26. Травматический синдром изнасилования включает фазы:
- а) одну; б) две; в) три; г) четыре.
27. Выделяют следующие теории агрессии:
- а) гомеостатическая (Кэннон);
 - б) психоаналитическая (Фрейд);
 - в) фрустрационная (Доллард);
 - г) рефлекторная (Павлов).
28. Автор бихевиоральной теории агрессии (теории социального научения):
- а) З. Фрейд;
 - б) К. Лоренц;
 - в) А. Бандура;
 - г) И. Сеченов.
29. Факторами, стимулирующими агрессию, являются:
- а) низкая температура среды;

- б) викарный опыт;
 - в) малолюдные улицы;
 - г) агрессивное поведение, демонстрируемое в СМИ.
30. Каждому живому существу присуща, в некоторой степени, агрессивность:
- а) да;
 - б) нет.
31. Вербальная агрессия представляет собой:
- а) нанесение удара;
 - б) оскорбление словами;
 - в) насилие;
 - г) суицид.
32. Виды суицидального поведения:
- а) конфликт;
 - б) протест;
 - в) капитуляция;
 - г) шантаж.
33. К факторам суицидального риска относятся:
- а) яркая освещенность;
 - б) лето;
 - в) зима;
 - г) депрессия.
34. В детском возрасте чаще проявляются:
- а) вербальная агрессия;
 - б) инструментальная агрессия;
 - в) целевая агрессия;
 - г) викарный опыт.
35. К аддитивному поведению относят:
- а) гемблинг;
 - б) психическая зависимость;
 - в) чрезмерное увлечение работой;
 - г) интернет-зависимость;
36. Первая стадия алкоголизма характеризуется:
- а) физической зависимостью;
 - б) психической зависимостью;
 - в) изменением обмена веществ;
 - г) деградацией личности.
37. Признаками алкогольной деградации являются:
- а) астения;
 - б) нарушение критичности;
 - в) безразличие к окружающим;
 - г) агрессивность;
 - д) потеря памяти.
38. Синдром абстиненции характерен для:
- а) психической зависимости от наркотиков;
 - б) физической зависимости от препарата;

- в) отмены или воздержания от приема препарата;
- г) периодического приема наркотиков.

39. Общий признак состояния организма для всех видов наркотиков:

- а) сужение зрачков;
- б) эйфория;
- в) чихание;
- г) боль в суставах.

40. При каком виде наркомании отсчет времени (индивидуальная минута) резко отличается от реального:

- а) эфедриновой;
- б) опийной;
- в) гашишной;
- г) героиновой.

41. К коноплевой группе наркотиков относится:

- а) кокаин;
- б) опий;
- в) героин;
- г) гашиш.

42. Формы мотивации употребления алкоголя и наркотиков:

- а) истинная;
- б) атарактическая;
- в) субмиссивная;
- г) бредовая.

Тема Психологические основы управления безопасностью

1. Профессиональный отбор включает в себя следующие этапы:

- а) изучение особенности профессии;
- б) изучения технологических процессов;
- в) изучения профессионально значимых качеств человека;
- г) изучение резервных возможностей человека.

2. Свойства личности, изучаемые при профотборе:

- а) физиологические;
- б) морфологические;
- в) биохимические;
- г) психические.

3. Профотбор включает в себя следующие виды отбора:

- а) физический;
- б) медицинский;
- в) психологический;
- г) образовательный.

4. Профотбор отличается от профессионального распределения тем, что:

- а) количество вакантных мест превышает количество претендентов;
- б) количество претендентов соответствует количеству вакантных мест;
- в) количество претендентов больше, чем количество вакантных мест.

5. Профотбор по уровню подготовленности основан на:

- а) оценке способностей претендента;
 - б) оценке социально-психологических качеств;
 - в) предшествующем опыте;
 - г) соответствующем образовании.
6. Профотбор по способностям ставит цели определения:
- а) применении направленности личности;
 - б) предшествующего опыта;
 - в) использовании уровня знаний;
 - г) нервно-психической устойчивости.
7. Психология безопасности труда составляет важное звено в структуре мероприятий по обеспечению БЖД потому, что:
- а) важен прогноз психического состояния и поведения человека в чрезвычайных ситуациях;
 - б) позволяет целенаправленно проводить профотбор;
 - в) определяет совместимость рабочего места с гигиеническими показателями;
 - г) делает упор на опасные действия работника;
 - д) в основе БЖД лежит риск-концепция.
8. Личностные качества людей влияют на:
- а) возникновение аварий;
 - б) ликвидацию аварий;
 - в) профилактику аварий;
 - г) возникновение чрезвычайных ситуаций природного характера.
9. Эмоциональная устойчивость – это:
- а) четкая способность к переключению установок;
 - б) предрасположенность к несчастным случаям;
 - в) неспособность осуществлять двигательные реакции;
 - г) способность человека сохранять самообладание при воздействии на него сильных эмоциональных качеств;
 - д) способность работать.
10. Что из перечисленного относится к понятию «психология», а что – к понятию «эргономика»?
- а) психологические знания;
 - б) устойчивость;
 - в) поведение;
 - г) комфортность;
 - д) антропометрия;
 - е) совместимость.
11. Совместимость рабочего места с заданными эргонометрическими параметрами позволяет:
- а) повысить производительность труда;
 - б) обеспечить безопасность производственной деятельности;
 - в) принимать правильные решения по обеспечению безопасности жизнедеятельности;
 - г) развивать трудовые навыки.
12. Совместимость рабочего места с эргономическими показателями бывает:
- а) технико-эстетическая;
 - б) организационная;
 - в) биофизическая;
 - г) нормативная; д) информационная.

13. Человеческий фактор в безопасности жизнедеятельности учитывается в риск-концепции:
- а) да;
 - б) нет;
 - в) частично.
14. Разработка оптимальных режимов труда специалистов:
- а) проблема психологическая;
 - б) организационная;
 - в) эстетическая.
15. Какие личностные качества людей приводят к несчастным случаям:
- а) устойчивость к стрессу;
 - б) самоуверенность;
 - в) оптимизм;
 - г) эгоцентричность;
 - д) самокритичность.
16. Несчастные случаи с мужчинами случаются чаще, чем с женщинами, потому что они:
- а) работают по правилам;
 - б) создают опасные ситуации;
 - в) склонны к риску;
 - г) лучше выходят из опасных ситуаций;
 - д) более предусмотрительны.

Тема Диагностика и регуляция психофизиологических

1. Психотерапия основана преимущественно на:
- а) межличностном взаимодействии;
 - б) применении фармакологических препаратов;
 - в) использовании психологических методов и средств;
 - г) гипнозе.
2. Позитивная психотерапия базируется на способностях человека к:
- а) познанию;
 - б) самосовершенствованию;
 - в) саморазвитию;
 - г) любви.
3. К суггестивной терапии относится:
- а) НЛП;
 - б) гипноз;
 - в) гештальт;
 - г) аутотренинг.
4. Активная мышечная релаксация предполагает:
- а) напряжение мышц на выдохе;
 - б) расслабление мышц на выдохе;
 - в) напряжение мышц на вдохе;
 - г) расслабление мышц на вдохе.
5. Основными элементами аутотренинга являются:
- а) успокоение;
 - б) тепло;

- в) релаксация;
 - г) мобилизация.
6. К методам психологической защиты относятся:
- а) регрессия;
 - б) сублимация;
 - в) компенсация;
 - г) галлюцинация.
7. К позитивным способам психологической защиты относится:
- а) изоляция;
 - б) сублимация;
 - в) отрицание;
 - г) компенсация.
8. Успех самозащиты зависит в большей степени от:
- а) страха;
 - б) уверенности;
 - в) гнева;
 - г) внезапности нанесения удара.
9. Главные принципы активной самозащиты:
- а) подчинение;
 - б) атака;
 - в) расчетливость;
 - г) внезапность.

Перечень тем рефератов

1. Практическое применение теории адаптации для выживания человека в экстремальных климатических условиях.
2. Виды и средства психологической и первой помощи в очаге катастрофы.
3. Психология окружающей среды: жизнь в большом городе.
4. Прикладная психология в сфере безопасности жизнедеятельности.
5. Восприятие мира и объективная реальность.
6. Психофизиологическое развитие на протяжении жизни.
7. Социальное поведение человека: проблемы конфликтности, коммуникаций и социального влияния.
8. Язык тела и движений как выражение эмоций.
9. Познание, интеллект и креативность.
10. Методы развития памяти и внимания.
11. Различные состояния сознания и паттерны поведения.
12. Оценка личности: психологические измерительные инструменты.
13. Типы личности в аспекте опасного и безопасного поведения.
14. Личность в экстремальных ситуациях.
15. Расстройства личности и связанные с ними типы поведения.
16. Половые особенности безопасного поведения.
17. Психофизиологические реакции и расстройства, возникающие при жизнеопасных ситуациях.
18. Факторы, обуславливающие развитие стресса и стратегия борьбы с ним.

19. Биологические основы агрессивного поведения.
20. Виды деструктивного поведения человека в современном мире.
21. Виды и методы психотерапии, их сравнительный анализ.
22. Общественные программы психического здоровья.
23. Человеческий фактор: системный взгляд на проблему в опасной профессии.
24. Стили взаимодействия и эффективное руководство как пути повышения безопасности.
25. Психофизиологически опасные факторы профессиональной деятельности (на примере конкретной профессии).
26. Роль мотивации в профессиональной деятельности, связанной с риском.
27. Риски в профессиональной деятельности.
28. Управление безопасностью в парадигме современной профессиональной деятельности.
29. Психологическая опасность и оценка риска.

Перечень вопросов к зачету

1. Психофизиологические основы адаптации к экстремальным условиям среды.
2. Роль стресса в развитии общего адаптационного синдрома.
3. Психологические механизмы защиты от стрессовых воздействий.
4. Теория функциональных систем как теоретическая основа психофизиологических реакций организма. Роль П. К. Анохина.
5. Физиологическая основа поведения.
6. Виды торможения в коре больших полушарий, их роль в обеспечении адекватного поведения.
7. Ощущения и восприятия как основа адекватной адаптации к окружающему миру.
8. Психофизиологические основы памяти. Виды памяти. Значение для безопасного поведения.
9. Психофизиологические основы внимания. Виды внимания. Значение для безопасного поведения.
10. Психофизиологические основы эмоций. Теории эмоций. Способы регуляции эмоционального поведения.
11. Роль эмоций в стрессовых ситуациях. Эмоционально-личностные дезадаптации.
12. Психотерапевтические методы коррекции эмоциональных состояний.
13. Типологические особенности ВНД. Классификация типов ВНД по свойствам нервных процессов. Особенности поведения людей с разными типами ВНД в экстремальных ситуациях.
14. Свойства нервной системы, способствующие опасному поведению. Влияние личностных качеств на развитие опасных ситуаций.
15. Половые особенности, определяющие возникновение и ликвидацию опасностей.
16. Психофизиологические и возрастные особенности мальчиков и девочек. Особенности реагирования детей на различные экстремальные ситуации.
17. Психологическая подготовка детей к действию в чрезвычайных ситуациях. Профилактика безопасности детей в условиях крупного города. Проблемы суицида у подростков.
18. Психофизиологическое состояние и поведение человека в экстремальных условиях.
19. Болезни нарушенной адаптации (неврозы, депрессивные состояния, алкоголизм). Способы и методы коррекции.
20. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Причины, признаки, критерии диагностики. Психологическая помощь при ПТСР.
21. Психогенные реакции, депрессивные состояния, тревожно-фобические состояния,

пограничные состояния. Профилактика психогений в экстремальных ситуациях. Виды паники и причины ее возникновения.

22. Поведение человека в аварийных ситуациях. Формирование психологической готовности людей к экстремальным ситуациям

23. Агрессия как поведение. Теории агрессии. Психофизиологические основы агрессивности человека.

24. Превентивные меры и управление агрессией. Внешние факторы, способствующие агрессии.

25. Анализ поведения человека в условиях измененного сознания. Методы обеспечения безопасности в условиях измененного сознания.

26. Психофизиологические основы повышения безопасности. Методы воспитания безопасного мышления. Профессиональный отбор как один из методов повышения безопасности.

27. Классификация психических расстройств. Основные факторы риска суицида и его предупреждение. Медико-социальная и психотерапевтическая помощь людям с нарушением психического здоровья.

28. Ведущие свойства психики, обеспечивающие успешность действий в экстремальных ситуациях и случаи военных действий.

29. Способы тренировки антиципирующих возможностей психики.

30. Факторы работоспособности и стресса, приводящие к возникновению ПФОФ. Влияние автоматизации на работоспособность человека.

31. Алгоритмы безопасного поведения в повседневной жизни.

32. Техники психотерапевтической помощи для саморегуляции.