

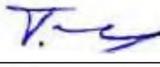
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Утверждено
на заседании кафедры
физиологии и общей биологии
протокол №10 от «26» февраля 2020 г.

Зав. кафедрой  / Хисматуллина З.Р.

Согласовано:
председатель УМК
биологического факультета

 / Гарипова М.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина Физиология стресса
Базовая часть

программа бакалавриата

Направление подготовки (специальность)
06.03.01 Биология

Направленность (профиль) подготовки
«Физиология и общая биология»

Квалификация
Бакалавр

Разработчик (составитель)
Доцент кафедры физиологии и общей биологии,
к.б.н.



Федорова А.М.

Для приема: 2020 г.

Уфа – 2020

Составитель: к.б.н., Федорова А.М.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физиологии и общей биологии протокол №10 от «26» февраля 2020 г.

Заведующий кафедрой



/ Хисматуллина З.Р.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры

_____,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20 _ г.

Заведующий кафедрой

_____/ Хисматуллина З.Р.

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	6
4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	6
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	9
4.3. <i>Рейтинг-план дисциплины (Приложение 2)</i>	
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	27
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	27
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	28
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	29

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

ОПК-9-способность использовать базовые представления о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов, методы получения и работы с эмбриональными объектами

ПК-8-способность использовать основные технические средства поиска научно-биологической информации, универсальные пакеты прикладных компьютерных программ, создавать базы экспериментальных биологических данных, работать с биологической информацией в глобальных компьютерных сетях.

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)	Примечание
Знания	<p><u>Знать:</u> -базовые представления о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов;</p> <p>- основные этапы онтогенеза, морфологические, функциональные и биохимические изменения в ходе развития у 4 представителей различных таксонов;</p> <p>– методы получения и работы с эмбриональными объектами.</p>	ОПК-9 способность использовать базовые представления о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов, методы получения и работы с эмбриональными объектами	
	<p><u>Знать:</u> -основные технические средства поиска научно-биологической информации;</p> <p>-универсальные пакеты прикладных компьютерных программ;</p> <p>-принципы планирования эксперимента, обработки и представления полученных результатов;</p> <p>- принципы использования современных информационных технологий в своей профессионально.</p>	ПК-8 способность использовать основные технические средства поиска научно-биологической информации, универсальные пакеты прикладных компьютерных программ, создавать базы экспериментальных биологических данных, работать с биологической информацией в глобальных компьютерных сетях	
Умения	<p><u>Уметь:</u> -использовать базовые представления о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов;</p> <p>-ориентироваться в препаратах по эмбриологии, определять и описывать стадии развития животных и растений.</p>	ОПК-9 способность использовать базовые представления о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов, методы получения и работы с эмбриональными объектами	

	<p><u>Уметь:</u></p> <p>-создавать базы экспериментальных биологических данных</p> <p>-оперировать знаниями об использовании современных информационных технологий в своей профессиональной области, в том числе базы данных и пакетов прикладных программ</p> <p>-применять знания об использовании современных информационных технологий в своей профессиональной области, в том числе базы данных и пакетов прикладных программ</p> <p>-применять знания об использовании современных информационных технологий в своей профессиональной области, в том числе базы данных и пакетов прикладных программ</p> <p>-собирать информацию по частям из разных источников для устного сообщения или написания доклада, составлять тезисы, краткий или развернутый план доклада на иностранном языке.</p>	<p>ПК-8</p> <p>способность использовать основные технические средства поиска научно-биологической информации, универсальные пакеты прикладных компьютерных программ, создавать базы экспериментальных биологических данных, работать с биологической информацией в глобальных компьютерных сетях</p>	
<p>Владения (навыки / опыт деятельности)</p>	<p><u>Владеть:</u></p> <p>- навыками прижизненных наблюдений развивающихся организмов</p> <p>-способностью использовать базовые представления о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов для решения задач профессиональной деятельности</p> <p>-способностью использовать методы получения и работы с эмбриональными объектами для решения профессиональных задач</p>	<p>ОПК-9</p> <p>способность использовать базовые представления о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов, методы получения и работы с эмбриональными объектами</p>	
	<p><u>Владеть:</u></p> <p>- навыками работы с биологической информацией в глобальных компьютерных сетях</p>	<p>ПК-8</p> <p>способность использовать основные технические средства поиска научно-биологической информации, универсальные пакеты прикладных компьютерных программ, создавать базы экспериментальных биологических данных, работать с биологической информацией в глобальных компьютерных сетях</p>	

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физиология стресса» относится к базовой части.

Дисциплина изучается на 2 ___ курсе в ___ 4 ___ семестре.

Дисциплина «Физиология стресса» изучает процессы и результаты управления стрессом,

методические средства, обеспечивающие системную диагностику профессионального стресса, а также методические материалы для практического освоения средств и приемов управления стрессом.

Цель дисциплины: формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений реализовывать психологические методы диагностики и коррекции стресса.

Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 1.

Объем дисциплины «Физиология стресса» составляет 3 зачетные единицы трудоемкости. Итоговая форма контроля – экзамен.

1. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код и формулировка компетенции__ ОПК-9-способность использовать базовые представления о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов, методы получения и работы с эмбриональными объектами

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		Незачтено	Зачтено
Первый этап (уровень)	<p>Знать:</p> <p>-базовые представления о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов;</p> <p>- основные этапы онтогенеза, морфологические, функциональные и биохимические изменения в ходе развития у 4 представителей различных таксонов;</p> <p>– методы получения и работы с эмбриональными объектами.</p>	<p>Не знает базовые представления о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов;</p> <p>- основные этапы онтогенеза, морфологические, функциональные и биохимические изменения в ходе развития у 4 представителей различных таксонов;</p> <p>– методы получения и работы с эмбриональными объектами.</p>	<p>Демонстрирует уверенное знание базовых представлений о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов</p> <p>Различает основные этапы онтогенеза, морфологические, функциональные и биохимические изменения в ходе развития у 4 представителей различных таксонов</p>

<p>Второй этап (уровень)</p>	<p><u>Уметь:</u> -использовать базовые представления о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов; -ориентироваться в препаратах по эмбриологии, определять и описывать стадии развития животных и растений</p>	<p>Не понимает базовые представления о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов; Не умеет ориентироваться в препаратах по эмбриологии, определять и описывать стадии развития животных и растений</p>	<p>Понимает и умеет использовать базовые представления о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов; -ориентироваться в препаратах по эмбриологии, определять и описывать стадии развития животных и растений</p>
<p>Третий этап (уровень)</p>	<p><u>Владеть:</u> - навыками прижизненных наблюдений развивающихся организмов -способностью использовать базовые представления о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов для решения задач профессиональной деятельности -способностью использовать методы получения и работы с эмбриональными объектами для решения профессиональных задач</p>	<p>1. Не владеет навыками прижизненных наблюдений развивающихся организмов, способностью использовать базовые представления о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов для решения задач профессиональной деятельности, способностью использовать методы получения и работы с эмбриональными объектами для решения профессиональных задач</p>	<p>Владеет и демонстрирует самостоятельное применение навыков прижизненных наблюдений организмов, способностью использовать базовые представления о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов для решения задач профессиональной деятельности, способностью использовать методы получения и работы с эмбриональными объектами для решения профессиональных задач</p>

Код и формулировка компетенции ПК-8-способность использовать основные технические средства поиска научно-биологической информации, универсальные пакеты прикладных компьютерных программ, создавать базы экспериментальных биологических данных, работать с биологической информацией в глобальных компьютерных сетях.

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения	
		Незачтено	Зачтено
<p>Первый этап (уровень)</p>	<p>Знать основные технические средства поиска научно-биологической информации; -универсальные пакеты прикладных компьютерных программ; -принципы планирования эксперимента, обработки и представления полученных результатов;</p>	<p>Не знает основные технические средства поиска научно – биологической информации, принципы пользования прикладными компьютерными программами. Не владеет принципами планирования эксперимента, обработкой и представлениями полученных результатов; принципами использования современных информационных технологий в своей профессионально</p>	<p>Демонстрирует уверенное знание основных технических средств поиска научно-биологической информации, умение пользоваться прикладными компьютерными программами. Знает принципы планирования эксперимента, обработки и представления полученных результатов; принципы использования современных информационных технологий в своей профессионально.</p>

	<p>- принципы использования современных информационных технологий в своей профессионально.</p>		
<p>Второй этап (уровень)</p>	<p>Уметь создавать базы экспериментальных биологических данных</p> <p>- оперировать знаниями об использовании современных информационных технологий в своей профессиональной области, в том числе базы данных и пакетов прикладных программ</p> <p>- применять знания об использовании современных информационных технологий в своей профессиональной области, в том числе базы данных и пакетов прикладных программ</p> <p>- применять знания об использовании современных информационных технологий в своей профессиональной области, в том числе базы данных и пакетов прикладных программ</p> <p>- собирать информацию по частям из разных источников для устного сообщения или написания доклада, составлять тезисы, краткий или развернутый план доклада на иностранном языке.</p>	<p>Не умеет создавать базы экспериментальных биологических данных; не умеет использовать знания современных информационных технологий в своей профессиональной области</p>	<p>Умеет применять создавать базы экспериментальных биологических данных; умеет использовать знания современных информационных технологий в своей профессиональной области</p>

Третий этап (уровень)	Владеть навыками работы с биологической информацией в глобальных компьютерных сетях	Не владеет навыками работы с биологической информацией в глобальных компьютерных сетях	Владеет терминологией и основными навыками работы с биологической информацией в глобальных компьютерных сетях
-----------------------	---	--	---

Критериями оценивания являются баллы для студентов очного отделения, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины (текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10).

Критерии оценки (в баллах):

Зачтено – студентом набрано 60 – 100 (110) баллов

Незачтено - студентом набрано 59 – 45 баллов

Студенты очно-заочного и заочного отделения сдают зачет в виде индивидуального опроса по контрольным вопросам курса.

4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)	Оценочные средства
Знания	<p><u>Знать</u></p> <p>-базовые представления о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов;</p> <p>- основные этапы онтогенеза, морфологические, функциональные и биохимические изменения в ходе развития у 4 представителей различных таксонов;</p> <p>– методы получения и работы с эмбриональными объектами.</p>	ОПК-9 способность использовать базовые представления о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов, методы получения и работы с эмбриональными объектами	Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач, тестирование
	<p><u>Знать:</u></p> <p>-основные технические средства поиска научно-биологической информации;</p> <p>-универсальные пакеты прикладных компьютерных программ;</p>	ПК-8 способность использовать основные технические средства поиска научно-биологической информации, универсальные пакеты прикладных компьютерных программ, создавать базы экспериментальных	Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач, тестирование

	<p>-принципы планирования эксперимента, обработки и представления полученных результатов;</p> <p>- принципы использования современных информационных технологий в своей профессионально.</p>	<p>биологических данных, работать с биологической информацией в глобальных компьютерных сетях</p>	
Умения	<p><u>Уметь:</u></p> <p>-использовать базовые представления о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов;</p> <p>-ориентироваться в препаратах по эмбриологии, определять и описывать стадии развития животных и растений.</p>	<p>ОПК-9</p> <p>способность использовать базовые представления о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов, методы получения и работы с эмбриональными объектами</p>	<p>Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач, тестирование</p>
	<p><u>Уметь:</u></p> <p>-создавать базы экспериментальных биологических данных</p> <p>-оперировать знаниями об использовании современных информационных технологий в своей профессиональной области, в том числе базы данных и пакетов прикладных программ</p> <p>-применять знания об использовании современных информационных технологий в своей профессиональной области, в том числе базы данных и пакетов прикладных программ</p> <p>-применять знания об использовании современных информационных технологий в своей профессиональной области, в том числе базы данных и пакетов прикладных программ</p> <p>-собирать информацию по частям из разных источников для устного сообщения или написания доклада, составлять тезисы, краткий или развернутый план доклада на иностранном языке.</p>	<p>ПК-8</p> <p>способность использовать основные технические средства поиска научно-биологической информации, универсальные пакеты прикладных компьютерных программ, создавать базы экспериментальных биологических данных, работать с биологической информацией в глобальных компьютерных сетях</p>	<p>Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач, тестирование</p>
Владения (навыки / опыт деятельности)	<p><u>Владеть:</u></p> <p>- навыками прижизненных наблюдений развивающихся организмов</p> <p>-способностью использовать базовые представления о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов для решения задач профессиональной</p>	<p>ОПК-9</p> <p>способность использовать базовые представления о закономерностях воспроизведения и индивидуального развития биологических объектов, методы получения и работы с эмбриональными объектами</p>	<p>Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач, тестирование</p>

	деятельности -способностью использовать методы получения и работы с эмбриональными объектами для решения профессиональных задач		
	<u>Владеть:</u> - навыками работы с биологической информацией в глобальных компьютерных сетях	ОПК-12 способность использовать знание основ и принципов биоэтики в профессиональной и социальной деятельности	Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач, тестирование

Задания к практическим занятиям

Практическое занятие 1. Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория

Вопросы для обсуждения:

1. Предмет, задачи, основные понятия психологии стресса.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье
3. Физиологические проявления стресса
4. Понятие психологического стресса и дифференцировка стресса и других состояний
5. Социокультурные предпосылки создания и распространения концепции стресса.
6. Историография концепции стресса
7. Теории и модели стресса

Практическое занятие 2. Оценка уровня стресса и адаптационные возможности личности

Вопросы для обсуждения:

1. Основные понятия: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость;
2. Современные теории, концепции и модели стресса.
3. Стрессовая симптоматика по Водопьяновой (с.28);
4. Стресс как процессе адаптации к окружающей среде;
5. Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностей личности.

Практическое занятие 3. Закономерности и динамика проявления стресса

Вопросы для обсуждения:

1. Изменение поведенческих реакций и физиологических процессов при стрессе
2. Эмоциональные проявления стресса
3. Объективные методы и субъективные методы оценки уровня стресса
4. Классическая динамика развития стресса
5. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса
6. Развитие психологического стресса
7. Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности, факторы социальной среды, когнитивные факторы и другие

Практическое занятие 4. Формы проявления стресса и критерии его

оценки Вопросы для обсуждения:

1. Классификация форм проявления стресса;
2. Факторы, влияющие на развитие стресса;
3. Фазы развития стресса: тревоги, резистентности, истощения.

Практическое занятие 5. Проявления профессиональных стрессов и их последствия

Вопросы для обсуждения

1. Общие закономерности проявления профессиональных стрессов.
2. Виды профессиональных стрессов
3. Последствия длительного переживания стресса:
 - Неврозы;
 - Депрессии;
 - Психосоматическая проблема.

Практическое занятие 6. Профессиональный стресс и формы его переживания Вопросы для обсуждения:

1. Проявления профессионального стресса: *информационный, эмоциональный и коммуникативный* стресс по Самоукиной Н.В.;
2. Источники профессионального стресса по Щербатых (с. 89).
3. Феномены профессиональных стрессов: учебный, спортивный, мед. работников, руководителя, психического выгорания и профессиональной деформации;
4. Способы и приемы нейтрализации стресса.

Практическое занятие 7. Эмоциональный стресс. Острое и посттравматическое стрессовое расстройство

Вопросы для обсуждения

1. Понятие об эмоциональном стрессе; 2. Формы проявления эмоционального стресса;
3. Посттравматический синдром: острое и посттравматическое стрессовое расстройство (ОСР, ПТСР).
4. Представление об аутогенной тренировке.

Практическое занятие 8. Оптимизация и управление стрессом

Вопросы для обсуждения:

1. Подходы к нейтрализации стресса. Методы регуляции стресса;
2. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса;
3. Понятие о копинге. Копинг-поведение и стресс;
4. Стресс и стрессовые ситуации;
5. Копинг-стратегии в стрессовой ситуации;
6. Организационные и индивидуальные аспекты управления стрессами

Практическая работа 9. Редукция ситуации стресса посредством копинг- стратегий»

Вопросы для обсуждения:

1. Копинг-стратегии как способы снижения стресса и адаптивного функционирования
2. Представление о копинге как комплексном ответе на стресс:
3. Виды копинг-поведения и его механизмы
4. Варианты проявления копинг-стратегий.

Практическое занятие 10. Управление стрессом. Стресс менеджмент. Вопросы

для обсуждения:

1. Понятие управления стрессом
2. Характеристики деятельности, выполняемой в условиях стресса
3. Стресс менеджмент:
 - управление стрессогенностью,
 - управление психическими состояниями, саморегуляция
 - самовосстановление и его средства
4. Повышение стрессоустойчивости: средства и метод
5. Алгоритм управления стрессом
6. Тип личности по реакции реагирования на стресс

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Задания для рейтинг-контроля

Рейтинг-контроль 1

Часть 1

1. С какой стадии начинается стресс:

- а) со стадии адаптации;
- б) со стадии тревоги;
- в) со стадии резистентности;
- г) со стадии истощения?

2. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса:

- а) щитовидная железа;
- б) поджелудочная железа;
- в) мозговое вещество надпочечников;
- г) корковое вещество надпочечников?

3. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс:

- а) положительный эмоциональный фон;
- б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
- г) негативный прогноз на будущее?

Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс: а) чрезмерная сила стресса

- б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
 - в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
 - г) недостаток нужной информации?
- 4. Что общего у биологического и психологического стресса:
 - а) участие гормонов надпочечников;
 - б) преимущественное влияние на социальный статус человека;
 - в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
 - г) «размытые» временные рамки?

5. Укажите пример «психологического» стресса:

- а) воспалительная реакция после ожога;
- б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
- в) повышение артериального давления после семейной ссоры;
- г) травма, связанная с падением.

Часть 2

1. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания:
 - а) к поведенческой;
 - б) к эмоциональной;
 - в) к интеллектуальной;
 - г) к физиологической?
2. К какой форме проявления стресса относится головная боль:
 - а) к поведенческой;
 - б) к эмоциональной;
 - в) к интеллектуальной;
 - г) к физиологической?
3. К какой группе эмоциональных изменений относится снижение самооценки, которое имеет место у некоторых людей при психологическом стрессе:
 - а) к изменению общего эмоционального фона;
 - б) к выраженным негативным эмоциональным реакциям;
 - в) к изменениям в характере;
 - г) к невротическим состояниям?
4. К какому уровню ситуативной тревожности можно отнести показатель 57 баллов по Спилбергеру:
 - а) к низкому;
 - б) к среднему;
 - в) к высокому;
 - г) к сверхвысокому?
5. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса:
 - а) мысли;
 - б) действия;
 - в) чувства;
 - г) последствия?
6. К какой из нижеперечисленных групп методов прогнозирования уровня стресса относится метод множественной регрессии:
 - а) использование дозированных тестовых стрессов в лабораторных условиях;
 - б) мысленное моделирование стрессорных ситуаций;
 - в) прогнозы на основе психологических тестов;

г) математические модели?

Часть 3

1. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь: а) тревоги;

б) адаптации;

в) истощения;

г) на любой из перечисленных?

2. Какая фаза развития стресса подразделяется на три периода:

а) стадия адаптации;

б) стадия тревоги;

в) стадии истощения?

3. Какой уровень эмоционального возбуждения, согласно правилу Р. Йеркса и Дж. Додсона, соответствует эустрессу:

а) отсутствие эмоций;

б) средний уровень эмоционального возбуждения;

в) чрезмерно выраженные эмоции?

4. Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочих равных особенностях):

а) слабый и короткий;

б) слабый и длительный;

в) сильный и короткий?

5. Какие врожденные факторы, а также события первых лет жизни больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека:

а) уровень самооценки;

б) характер человека;

в) направленность психики;

г) характер протекания беременности у матери?

6. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, относится к когнитивным факторам:

а) тип высшей нервной

деятельности; б) родительские сценарии;

в) условия труда;

г) прогноз будущего?

7. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, не относится к социальным факторам:

а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);

б) общественный статус;

в) условия труда;

г) установки и ценности человека?

8. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, формируется позже всего:

а) наследственные особенности стрессоустойчивости;

б) характер протекания беременности у матери;

в) черты личности;

г) ранний детский опыт;

г) тип высшей нервной деятельности?

9. Какими качествами обладают люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу):
- а) вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;
 - б) аккуратные и добродушные;
 - в) спокойные и рассудительные;
 - г) быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту?
10. Что не влияет напрямую на уровень сензитивности человека: а) чувствительность рецепторов;
- б) тип высшей нервной деятельности;
 - в) легкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга;
 - г) особенность процессов мышления;
 - д) изменение чувствительности в процессе индивидуального опыта?
11. Психосоматические болезни возникают в результате ослабления защитных сил организма и срыва работы органов по принципу «слабого звена» после:
- а) стресса;
 - б) внутреннего конфликта;
 - в) депрессии?
12. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарий мозга является причиной ПТСР в рамках:
- а) физиологической концепции;
 - б) биохимической концепции;
 - в) психоаналитической концепции;
 - г) когнитивной концепции;
 - д) информационной концепции?

Рейтинг-контроль 2

Часть 1

1. Какая причина стресса связана с длительно действующими программами поведения: а) стресс, вызванный ошибками мышления;
- б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить физиологические потребности;
 - в) стресс, вызванный столкновением противоположных условных рефлексов;
 - г) стресс, вызванный неадекватными родительскими программами?
2. Какая причина стресса связана с динамически меняющимися программами поведения: а) стресс, связанный с генетическими особенностями организма;
- б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить «высшие» потребности личности;
 - в) стресс, вызванный неумением распоряжаться временем;
 - г) стресс, вызванный неадекватными установками и убеждениями личности?
3. Как называется псевдоразумное объяснение человеком своих поступков в случае, если признание их действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушает сложившуюся картину мира:
- а) отрицание;
 - б) сублимация;
 - в) вытеснение;
 - г) рационализация?
4. Какое слово-маркер сигнализирует о наличии неадекватной установки негативной генерализации:

- а) никогда;
- б) должен;
- в) обязан;

г) во что бы то ни стало?

5. К какой группе потребностей, по А. Маслоу, относится стресс, вызванный неразделенной любовью:

- а) физиологические потребности;
- б) безопасности и стабильности;
- в) принадлежности;

г) уважения и признания;

д) самореализации?

6. Какая стратегия разрешения конфликта наиболее приемлема, если нужно получить хоть какие-то преимущества и есть что предложить взамен:

- а) уход (из конфликта и зоны стресса);
- б) компромисс (минимизация стресса);
- в) соперничество (введение в стресс второго участника);
- г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);
- д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс)?

7. Какая стратегия разрешения конфликта является наиболее трудоемкой, но наиболее выгодной в долгосрочном плане:

- а) уход (из конфликта и зоны стресса);
- б) компромисс (минимизация стресса);
- в) соперничество (введение в стресс второго участника);
- г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);
- д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс)?

8. К какой группе объективных причин стресса можно отнести техногенные катастрофы:

- а) к условиям жизни и работы;
- б) к межличностным факторам;
- в) к политическим и экономическим факторам;
- г) к чрезвычайным обстоятельствам?

9. К какой области каузальной классификации стрессов относится страх темноты:

- а) к области мудрого принятия;
- б) к области конструктивных действий;
- в) к области субъективных стрессов;
- г) к области саморегуляции?

Часть 2

1. Какая причина стресса не относится к группе объективных факторов:

- а) вредные характеристики производственной среды;
- б) тяжелые условия работы;
- в) отношения с руководством;
- г) чрезвычайные обстоятельства?

2. Какая причина стресса не характерна для труда шахтеров:

- а) условия замкнутого пространства;
- б) угольная пыль;
- в) низкая температура;
- г) ожидание возможной аварии?

3. Какой фактор стресса относится к форс-мажорным обстоятельствам: а) срыв поставок продукции;
б) длительная работа;
в) высокий темп деятельности;
г) повышенная ответственность;
д) значительные физические нагрузки?
4. Какая причина стресса относится к группе профессиональных субъективных причин: а) низкая самооценка;
б) неуверенность в себе;
в) страх неудачи;
г) нехватка знаний, умений и навыков?
5. Явление деперсонализации, которое сопровождает синдром эмоционального выгорания, – это: а) чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой;
б) циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям);
в) формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии?
6. Какая профессия, по результатам исследования английских психологов, считается наиболее стрессогенной: а) библиотекари;
б) пилоты;
в) шахтеры;
г) полицейские;
д) журналисты?
7. Какой фактор учебной сессии снижает уровень стресса: а) повышенная статическая нагрузка;
б) изменение режима сна и бодрствования;
в) эмоциональные переживания;
г) уверенность в себе;
д) неуверенность в себе?
8. Какой фактор, вызывающий стресс у медицинских работников, назван неверно: а) ответственность за жизнь и здоровье пациентов;
б) длительное нахождение в «поле» отрицательных эмоций пациентов;
в) монотонный режим работы;
г) низкая заработная плата?
9. Какой из перечисленных факторов, влияющих на развитие стресса, отсутствует у бизнесмена – владельца компании: а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
б) некомпетентные подчиненные;
в) недобросовестные партнеры;
г) конкуренты;
д) зависимость от своего начальника?

Рейтинг-контроль 3

Часть 1

1. Какая причина стресса связана с длительно действующими программами поведения: а) стресс, вызванный ошибками мышления; б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить физиологические потребности; в) стресс, вызванный столкновением противоположных условных рефлексов; г) стресс, вызванный неадекватными родительскими программами?
2. Какая причина стресса связана с динамически меняющимися программами поведения: а) стресс, связанный с генетическими особенностями организма; б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить «высшие» потребности личности; в) стресс, вызванный неумением распоряжаться временем; г) стресс, вызванный неадекватными установками и убеждениями личности?
3. Как называется псевдоразумное объяснение человеком своих поступков в случае, если признание их действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушает сложившуюся картину мира: а) отрицание; б) сублимация; в) вытеснение; г) рационализация?
4. Какое слово-маркер сигнализирует о наличии неадекватной установки негативной генерализации: а) никогда; б) должен; в) обязан; г) во что бы то ни стало?
5. К какой группе потребностей, по А. Маслоу, относится стресс, вызванный неразделенной любовью: а) физиологические потребности; б) безопасности и стабильности; в) принадлежности; г) уважения и признания; д) самореализации?
6. Какая стратегия разрешения конфликта наиболее приемлема, если нужно получить хоть какие-то преимущества и есть что предложить взамен: а) уход (из конфликта и зоны стресса); б) компромисс (минимизация стресса); в) соперничество (введение в стресс второго участника); г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый); д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс)?
7. Какая стратегия разрешения конфликта является наиболее трудоемкой, но наиболее выгодной в долговременном плане: а) уход (из конфликта и зоны стресса); б) компромисс (минимизация стресса); в) соперничество (введение в стресс второго участника); г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый); д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс)?

8. К какой группе объективных причин стресса можно отнести техногенные катастрофы: а) к условиям жизни и работы;
б) к межличностным факторам;
в) к политическим и экономическим факторам;
г) к чрезвычайным обстоятельствам?
9. К какой области каузальной классификации стрессов относится страх темноты: а) к области мудрого принятия;
б) к области конструктивных действий;
в) к области субъективных стрессов;
г) к области саморегуляции?

Часть 2

1. Какая причина стресса не относится к группе объективных факторов: а) вредные характеристики производственной среды;
б) тяжелые условия работы;
в) отношения с руководством;
г) чрезвычайные обстоятельства?
2. Какая причина стресса не характерна для труда шахтеров: а) условия замкнутого пространства;
б) угольная пыль;
в) низкая температура;
г) ожидание возможной аварии?
3. Какой фактор стресса относится к форс-мажорным обстоятельствам: а) срыв поставок продукции;
б) длительная работа;
в) высокий темп деятельности;
г) повышенная ответственность;
д) значительные физические нагрузки?
4. Какая причина стресса относится к группе профессиональных субъективных причин: а) низкая самооценка;
б) неуверенность в себе;
в) страх неудачи;
г) нехватка знаний, умений и навыков?
5. Явление деперсонализации, которое сопровождает синдром эмоционального выгорания, – это: а) чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой;
б) циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям);
в) формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии?
6. Какая профессия, по результатам исследования английских психологов, считается наиболее стрессогенной: а) библиотекари;
б) пилоты;
в) шахтеры;
г) полицейские;
д) журналисты?

7. Какой фактор учебной сессии снижает уровень стресса:
- а) повышенная статическая нагрузка;
 - б) изменение режима сна и бодрствования;
 - в) эмоциональные переживания;
 - г) уверенность в себе;
 - д) неуверенность в себе?
8. Какой фактор, вызывающий стресс у медицинских работников, назван неверно:
- а) ответственность за жизнь и здоровье пациентов;
 - б) длительное нахождение в «поле» отрицательных эмоций пациентов;
 - в) монотонный режим работы;
 - г) низкая заработная плата?
9. Какой из перечисленных факторов, влияющих на развитие стресса, отсутствует у бизнесмена – владельца компании:
- а) ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
 - б) некомпетентные подчиненные;
 - в) недобросовестные партнеры;
 - г) конкуренты;
 - д) зависимость от своего начальника?

Часть 3

1. К какой группе антистрессорного воздействия относится аутотренинг:
- а) к физическим;
 - б) к физиологическим;
 - в) к биохимическим;
 - г) к психологическим?
2. К какой группе антистрессорного воздействия относится алкоголь: а) к физическим;
- б) к физиологическим;
 - в) к биохимическим;
 - г) к психологическим?
3. К какой группе антистрессорного воздействия относится массаж: а) к физическим;
- б) к физиологическим;
 - в) к биохимическим;
 - г) к психологическим?
4. К какой разновидности антистрессорных методов относится биологическая обратная связь:
- а) к методам самопомощи;
 - б) к методам, требующим участия другого человека;
 - в) к техническим методам?
5. Какой из нижеприведенных методов не относится к организационным:
- а) усовершенствование орудий и средств труда;
 - б) воздействие цветом и функциональной музыкой;
 - в) разработка оптимальных режимов труда и отдыха;
 - г) рациональная организация рабочих мест?
6. Какой из основных навыков аутогенной тренировки назван неверно:
- а) умение вызывать ощущение тяжести в конечностях;

- б) умение вызывать ощущение тепла в конечностях;
 - в) умение вызывать ощущение тепла в эпигастральной области;
 - г) умение вызывать ощущение тепла в области лба?
7. Какой из перечисленных ниже антистрессорных методов основан на совершенствовании поведенческих навыков:
- а) аутогенная тренировка;
 - б) медитация;
 - в) визуализация;
 - г) активное слушание?

Описание шкалы оценивания коллоквиума и письменных контрольных работ

Оценивание докладов на коллоквиуме проводится по баллам от 1 – 5:

«5-4 баллов» выставляется в случае, если раскрыта тема доклада, грамотно использована и проанализирована основная информация из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; материал хорошо структурирован, проявлено умение ясно, четко, логично и аргументированно излагать собственную точку зрения, делать выводы и соблюдать заданную форму изложения доклада

«2-3 балла» выставляется в случае, если не полностью раскрыта тема доклада, не проанализирована основная информация из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников; но при этом материал хорошо структурирован, проявлено умение ясно, четко, логично и аргументированно излагать собственную точку зрения, делать выводы и соблюдать заданную форму изложения доклада.

«1 балл» если большинство требований не выполнены, но есть некоторая информация из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников по данному вопросу;

«0 балла» в случае, если какой-либо из критериев не выполнен, доклад не засчитывается.

План выполнения самостоятельной работы дисциплины «Физиология стресса»

№	Тема	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля	Кол-во часов
1.	Стресс как биологическая и психологическая категория. <i>Понятие о стрессе: основные подходы.</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Выполнить методику определения нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе «Прогноз»	Проверка словаря терминов Проверка отчета	5
2.	Классические и современные модели стресса <i>Оценка уровня стресса и адаптационные возможности личности</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Работа с опросником по оценке уровня стресса Работа с опросником «Методика диагностики социально-психологической адаптации»	Проверка словаря терминов Проверка отчета	6
3.	Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки <i>Закономерности и динамика проявления стресса</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Выполнить задания методики «Подвержены ли Вы стрессу», «Сопrotивляемость стрессу».	Проверка словаря терминов Проверка отчета	6

4.	Общие закономерности развития стресса. <i>Формы проявления стресса и критерии его оценки</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Работа с опросником «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» Выполнить упражнение по оптимизации уровня стресса	Проверка словаря терминов Проверка отчета Проверка самоотчета	6
5.	Закономерности проявления профессиональных стрессов <i>Проявления</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Выполнить задание методики оценки стресса «Шкала депрессии», ТоронтскаяАлекситимическая Шкала (ТАС)	Проверка словаря терминов Проверка отчетов	6

	<i>профессиональных стрессов и их последствия</i>			
6.	Общие закономерности профессиональных стрессов <i>Профессиональный стресс и формы его переживания</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Работа с опросником психического выгорания (ОПВ-СП) В.Е. Орла, И.Г. Сенина Выполнение упражнения по оптимизации уровня стресса в технике прогрессивной релаксации (по Д. Гринбергу):	Проверка словаря терминов Проверка отчета Проверка самоотчета	6
7.	Эмоциональный стресс и механизмы его развития <i>Эмоциональный стресс. Острое и посттравматическое стрессовое расстройство</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Работа с опросником по оценке влияния травматического события IES-R в адаптации Тарабриной Работа в технике аутогенной тренировки и визуализации	Проверка словаря терминов Проверка отчета Проверка самоотчета	6
8.	Основные подходы к нейтрализации стресса <i>Оптимизация и управление стрессом</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Выполнить упражнения по аутотренингу, медитации, рациональной терапии, дыхательным техникам	Проверка словаря терминов Проверка самоотчета	6
9.	Коппинг - стратегии преодоления стресса <i>Редуцирование ситуации стресса посредством коппинг-стратегий</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Выполнить задание методики оценки коппинг-стратегий опросник Р. Лазаруса (Н. Водопьянова. Выполнить задания опросника «Коппинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер(Н. Водопьянова)	Проверка словаря терминов Проверка отчетов	6
10.	Управление стрессом. Стресс-менеджмент <i>Управление стрессом. Стресс менеджмент.</i>	Внести в словарь психологические термины по теме. Работа с опросником по стресс-менеджменту;	Проверка словаря терминов Проверка отчета	6
	Итого:			59

Вопросы к экзамену

1. Классическая концепция стресса Г. Селье.
2. Понятие психологического стресса и его проявления.
3. Дифференцировка стресса и других состояний.
4. Основные понятия: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость.
5. Стрессовая симптоматика по Н. Водопьяновой
6. Стресс как процесс адаптации к окружающей среде.
7. Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностях личности.
8. Формы проявления стресса: физиологические, поведенческие, эмоциональные, психологические и другие
9. Факторы, влияющие на развитие стресса:
10. Фазы развития стресса: тревоги, резистентности, истощения.
11. Социокультурные предпосылки создания и распространения концепции стресса.
12. Современные теории и модели стресса

13. Формы проявления стресса
14. Изменение поведенческих реакций при стрессе
15. Изменение физиологических процессов при стрессе
16. Эмоциональные проявления стресса
17. Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса
18. Прогноз уровня стресса
19. Классическая динамика развития стресса
20. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса
21. Развитие психологического стресса
22. Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности, факторы социальной среды, когнитивные факторы
23. Системная организация эмоций и ее роль в регуляции поведении человека.
24. Эмоциональный стресс: общая характеристика.
25. Экспериментальное изучение эмоционального стресса
26. Профессиональный стресс и его виды
27. Проявления профессионального стресса: информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс по Самоукиной Н.В.
28. Источники профессионального стресса по А. Щербатых.
29. Феномены профессиональных стрессов: учебный, спортивный, медицинских работников, руководителя, психического выгорания и профессиональной деформации.
30. Способы и приемы нейтрализации стресса
31. Способы нейтрализации стресса: аутогенная тренировка; различные методы релаксации; системы биологической обратной связи; дыхательная гимнастика; включение в жизнь человека положительных эмоций; музыка; физические упражнения; психотерапия; физиотерапевтические мероприятия (массаж, сауна, электросон); иглоукалывание и другие.
32. Психосоматическая проблема и стресс
33. Феномен профессионального выгорания
34. Посттравматический синдром ОСР и ПТСР
35. Подходы к нейтрализации стресса
36. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса
37. Понятие о коппинге и методы регуляции стресса
38. Копинг-поведение в стрессовой ситуации
39. Коппинг-стратегии и психологическая защита личности
40. Виды коппинг-поведения и его механизмы
41. Коппинг как комплексный ответ человека на стресс
42. Варианты возможных коппинг-стратегий
43. Понятие и стратегии стресс-менеджмента
44. Организационные и индивидуальные меры управления стрессами.

5.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная

1. Вараева Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов "Работа в радость" [Электронный ресурс] / Вараева Н.В. - М.: ФЛИНТА, 2013. - 53 с. - ISBN 978-5-9765-1708-0.(Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976517080.html>

2. Ежова Н.Н. Краткий справочник практического психолога [Электронный ресурс] / Н. Н. Ежова. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 318 с. (Психологический практикум) - ISBN 978-5-222-21520-3.(Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222215203.html>

3. Кириллов И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие [Электронный ресурс] / Иван Кириллов. - М.: Альпина Паблишер, 2013. - 210 с. ISBN 978-5-9614-4320-2.(Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961443202.html>

4. Льюис Д. Управление стрессом: Как найти дополнительные 10 часов в неделю [Электронный ресурс] / Дэвид Льюис; Пер. с англ. - М.: Альпина Паблишер, 2012. - 238 с. ISBN 978-5-9614-1851-4.(Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961418514.html>

5. Мандель Б.Р. Физиология стресса [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Б.Р. Мандель - М. : ФЛИНТА, 2014. - 252 с. - ISBN 978-5-9765-2005-9.(Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html>

Дополнительная

1. Астапов В.М. Тревога и тревожность [Электронный ресурс]: Хрестоматия / Сост. и общая редакция В. М. Астапова. - М.: ПЕР СЭ, 2008. - 240 с. - ISBN 9785-9292-0167-7(Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785929201677.html>

2. Бодров В.А. Профессиональное утомление: Фундаментальные и прикладные проблемы. [Электронный ресурс] / Бодров В.А. - М.: Институт психологии РАН, 2009. - 560 с. (Достижения в психологии) - ISBN 978-5-9270-0160-6. (Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001606.html>

3. Журавлева А.Л. Сергиенко Е.А. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / Под.ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко - М.: Институт психологии РАН, 2011 - 512 с. Психология социальных явлений - ISBN 978-5-9270-0222-1.

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002221.html>

4. Журавлев Л., Крюкова Т. Л., Сергиенко Е. А. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы [Электронный ресурс] / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. - М.: Институт психологии РАН, 2008. - 474 с. (Интеграция академической и университетской психологии). - ISBN 978-5-9270-0141-5. (Библиотека ВлГУ)

Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001415.html>

5. Лефевр В.А. Лекции по теории рефлексивных игр [Электронный ресурс] / Лефевр В.А. - М.:Когито-Центр, 2009. - 218 с. - ISBN 978-5-89353-292-0. (Библиотека ВлГУ)
 Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893532920.html>
6. Прохоров О.А. Психология состояний [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. - М.:Когито-Центр, 2011. - 624 с (Университетское психологическое образование). - ISBN 978-5-89353-337-8.(Библиотека ВлГУ)
 Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893533378.html>
7. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. [Электронный ресурс] / Прохоров А.О. - М.: Институт психологии РАН, 2009. - 352 с. - ISBN 978-5-9270- 0142-2. (Библиотека ВлГУ)
 Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001422.html>
8. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика. [Электронный ресурс] / Тарабрина Н.В. - М.: Институт психологии РАН, 2009. - 304 с. - ISBN 978-5-9270-0143-9. (Библиотека ВлГУ)
 Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001439.html>

6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
---	-------------	---

1	2	3
Аудитория 232	Лекции	Учебная мебель, доска, мультимедиа-проектор Panasonic PT-LB78VE, экран настенный Classic Norma 244*183 1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Лицензия OLP NL Academic Edition. Бессрочная. Договор №104 от 17.06.2013 г 2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Лицензия OLP NL Academic Edition. Бессрочная. №114 от 12.11.2014 г.
Аудитория 332	Лекции	Учебная мебель, доска, мультимедиа-проектор Panasonic PT-LB78VE, экран настенный Classic Norma 244*183. 1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Лицензия OLP NL Academic Edition. Бессрочная. Договор №104 от 17.06.2013 г 2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Лицензия OLP NL Academic Edition. Бессрочная. №114 от 12.11.2014 г.
Аудитория №224	Практические занятия	Учебная мебель, доска, учебно-наглядные пособия.
Аудитория №225	Практические занятия	Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, доска, ростомер, посуда лабораторная, эксикатор, инструменты для проведения хирургических операций.
Аудитория № 230	Практические занятия	Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, модель человеческого скелета – 2шт, доска, огнетушитель, системный блок компьютера Celeron 850/ASUSTek, экран на штативе ScreenMediaApollo 153*203 см, мультимедийный проектор VivitekD513W.
Аудитория № 319	учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, доска, персональный компьютер в комплекте №1 iRU Corp (15 шт) «Официальный оригинальный английский текст лицензии для системы Moodle < http://www.gnu.org/licenses/gpl.html > Перевод лицензии для системы Moodle http://rusgpl.ru/rusgpl.pdf »
Аудитория №231	учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, доска, экран белый, огнетушитель порошковый, персональный компьютер в комплекте HPAiO20”CQ 100 eu (моноблок) – 7шт. Официальный оригинальный английский текст лицензии для системы Moodle < http://www.gnu.org/licenses/gpl.html > Перевод лицензии для системы Moodle http://rusgpl.ru/rusgpl.pdf »
Аудитории № 428, №221 (учебный корпус)	.помещения для самостоятельной работы: читальный	Читальный зал Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, стенд по пожарной безопасности, моноблоки

биофака).	зал, библиотека, (главный корпус).	стационарные – 5 шт, принтер – 1 шт., сканер – 1 шт. Библиотека Учебная мебель, учебно-наглядные пособия, стенд по пожарной безопасности, моноблоки стационарные – 4 шт, сканер – 1 шт. Аудитория № 428 Учебная мебель, доска, трибуна, мультимедиа-проектор InFocusIN119HDx, ноутбук Lenovo 550, экран настенный ClassicNorma 200*200.
Аудитория № 221	<i>помещения для самостоятельной работы:</i> читальный зал, библиотека, (главный корпус).	Учебная мебель, доска, трибуна.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины __ Физиология стресса на ____ 4 семестр
(наименование дисциплины)

__ Очная _____

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	3/108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	33,2
Лекций	12
Практических	20
ФКР	1,2

других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем)	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС) включая подготовку к экзамену/зачету	40

Форма(ы) контроля:

экзамен __ 4 ____ семестр

п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ФКР	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Стресс как биологическая и психологическая категория. <i>Понятие о стрессе: основные подходы.</i>	2	1,2	2	4	Осн.1-3, доп. 1. 2	Работа с основной и дополнительной литературой	Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач, тестирование
2.	Классические и современные модели стресса <i>Оценка уровня стресса и адаптационные возможности личности</i>	1		2	4	Осн.1-3, доп. 1. 2	Работа с основной и дополнительной литературой	Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач, тестирование
3.	Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки <i>Закономерности и динамика проявления стресса</i>	2		2	4	Осн.1-3, доп. 1. 2	Работа с основной и дополнительной литературой	Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач, тестирование
4.	Общие закономерности развития стресса. <i>Формы проявления</i>	1		2	4	Осн.1-3, доп. 1. 2	Работа с основной и дополнительной литературой	Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач, тестирование

	<i>стресса и критерии его оценки</i>							
5.	Закономерности проявления профессиональных стрессов <i>Проявления профессиональных стрессов и их последствия</i>	1		2	4	Осн.1-3, доп. 1. 2	Работа с основной и дополнительной литературой	Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач, тестирование
6.	Общие закономерности профессиональных стрессов <i>Профессиональный стресс и формы его переживания</i>	1		2	4	Осн.1-3, доп. 1. 2	Работа с основной и дополнительной литературой	Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач, тестирование
7.	Эмоциональный стресс и механизмы его развития <i>Эмоциональный стресс. Острое и посттравматическое стрессовое расстройство</i>	1		2	4	Осн.1-3, доп. 1. 2	Работа с основной и дополнительной литературой	Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач, тестирование
8.	Основные подходы к нейтрализации стресса <i>Оптимизация и управление стрессом</i>	1		2	4	Осн.1-3, доп. 1. 2	Работа с основной и дополнительной литературой	Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач, тестирование
9.	Коппинг - стратегии преодоления стресса <i>Редуцирование ситуации стресса</i>	1		2	4	Осн.1-3, доп. 1. 2	Работа с основной и дополнительной литературой	Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач, тестирование

	<i>посредством копинг-стратегий</i>							
10.	Управление стрессом. Стресс-менеджмент <i>Управление стрессом. Стресс менеджмент.</i>	1		2	4	Осн.1-3, доп. 1. 2	Работа с основной и дополнительной литературой	Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач, тестирование

Рейтинг-план дисциплины

Физиология стресса

(название дисциплины согласно рабочему учебному плану)

курс 2 семестр 4

программа бакалавриата

Направление подготовки (специальность)

06.03.01 Биология

Направленность (профиль) подготовки

Физиология и общая биология

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Модуль 1 «История изучения стресса»				
Текущий контроль				15
Ситуационные задачи	5	2	0	10
Коллоквиум	5	1	0	5
Рубежный контроль		1		15
Письменная контрольная работа	15	1	0	15
Физиология и анатомия стресса				
Текущий контроль				20
Ситуационные задачи	5	3	0	15
Коллоквиум	5	1	0	5
Рубежный контроль		1		15
Письменная контрольная работа	15	1	0	15
Модуль 3 «Методы регуляции»				
Текущий контроль				15
Ситуационные задачи	5	2	0	10
Коллоквиум	5	1	0	5
Рубежный контроль		1		20
1. Тестирование	20	1	0	20
Поощрительные баллы				
1. Выступление на конференции	5	1-2	0	10
Посещение занятий				
1. Посещение лекционных занятий			- 6	0
2. Посещение практических занятий			- 10	0
Итоговый контроль				
Итого				
			0	100 + 10

