


ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Утверждено
на заседании кафедры
физиологии и общей биологии
протокол № 7 от «08» февраля 2022 г.

Зав. кафедрой  / Хисматуллина З.Р.

Согласовано:
председатель УМК
биологического факультета

 / Гарипова М.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина Физиология стресса

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: 2022 г.

Уфа – 2022

Составитель: доц.,к.б.н., Федорова А.М.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физиологии и общей биологии протокол от «8» февраля 2022 г. № 7.

Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
 2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы
 3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)
 4. 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
 - 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
 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
 - 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
 - 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины
 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине
- Приложение №1 (содержание рабочей программы)

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	ПК-3. Руководство работами по контролю качества фармацевтического производства	ПК- 3.1. Знать: теоретические основы проведения работ по отбору и учету образцов лекарственных средств, исходного сырья и упаковочных материалов, промежуточной продукции и объектов производственной среды	Знает теоретические основы оценки безопасности современных материалов и технологий, промежуточной продукции и объектов производственной среды; знает механизм воздействия новых лекарственных препаратов на организм, цикл работы гипоталамусо-гипофизарной системы
		ПК- 3.2. Уметь: организовать работы персонала отдела контроля качества	Умеет организовать работы персонала отдела контроля качества, рассчитывать ПДК, умеет составлять алгоритм оценки безопасности современных материалов
		ПК- 3.3. Владеть: основами руководства испытаниями (лабораторными работами) лекарственных средств, исходного сырья и упаковочных материалов, промежуточной продукции и объектов производственной среды, руководство процессами контроля качества фармацевтического производства (кроме лабораторных)	Владеет основами руководства испытаниями (лабораторными работами) лекарственных средств, исходного сырья и упаковочных материалов, промежуточной продукции и объектов производственной среды, руководство процессами контроля качества фармацевтического производства (кроме лабораторных), владеет методами избавления от стресса, как личности так и коллектива
	ПК-4. Ведение работ, связанных с фармацевтической системой качества производства лекарственных средств	ПК- 4.1. Знать: ведение работ, связанных с фармацевтической системой качества производства лекарственных средств, управление документацией фармацевтической системы качества	Знает теоретические основы ведение работ, связанных с фармацевтической системой качества производства лекарственных средств, управление документацией фармацевтической системы качества, основы практик, помогающих контролировать уровень стресса

	ПК-4.2. Уметь: организовать функционирование процессов фармацевтической системы качества производства лекарственных средств;	Умеет организовать функционирование процессов фармацевтической системы качества производства лекарственных средств; практики позволяющие преодолеть стрессовые ситуации
	ПК-4.3. Владеть: аудитом качества (самоинспекция) фармацевтического производства, контрактных производителей, поставщиков исходного сырья и упаковочных материалов; Мониторингом фармацевтической системы качества производства лекарственных средств	Владеет аудитом качества (самоинспекция) фармацевтического производства, контрактных производителей, поставщиков исходного сырья и упаковочных материалов; Мониторингом фармацевтической системы качества производства лекарственных средств, особенно тех, которые влияют на уровень гормонов, вызывающих стресс

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физиология стресса» относится к дисциплинам по выбору.

Дисциплина изучается на 2 _____ курсе в _____ 3 _____ семестре.

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

3. 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.

4. Фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотношенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и формулировка компетенции:

ПК-3. Руководство работами по контролю качества фармацевтического производства

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		2 («Не удовлетворительно»)	3 («Удовлетворительно»)	4 («Хорошо»)	5 («Отлично»)
ПК- 3.1. Знать: теоретические основы проведения работ по отбору и учету образцов лекарственных средств, исходного сырья и упаковочных материалов, промежуточной продукции и объектов производственной среды	Знает теоретические основы оценки безопасности современных материалов и технологий, промежуточной продукции и объектов производственной среды; знает механизм воздействия новых лекарственных препаратов на организм, цикл работы гипоталамус-гипофизарной системы	Не анализирует и не оценивает научные теоретические основы оценки безопасности современных материалов и технологий, промежуточной продукции и объектов производственной среды; знает механизм воздействия новых лекарственных препаратов на организм, цикл работы гипоталамус-гипофизарной системы	Грубо или ошибочно анализирует и оценивает теоретические основы оценки безопасности современных материалов и технологий, промежуточной продукции и объектов производственной среды; знает механизм воздействия новых лекарственных препаратов на организм, цикл работы гипоталамус-гипофизарной системы	С некоторыми неточностями анализирует и оценивает теоретические основы оценки безопасности современных материалов и технологий, промежуточной продукции и объектов производственной среды; знает механизм воздействия новых лекарственных препаратов на организм, цикл работы гипоталамус-гипофизарной системы	На высоком уровне критически анализирует и оценивает теоретические основы оценки безопасности современных материалов и технологий, промежуточной продукции и объектов производственной среды; знает механизм воздействия новых лекарственных препаратов на организм, цикл работы гипоталамус-гипофизарной системы
ПК- 3.2. Уметь: организовать работы персонала отдела контроля качества	Умеет организовать работы персонала отдела контроля качества, рассчитывать ПДК, умеет составлять алгоритм оценки безопасности современных материалов	Не умеет организовать работы персонала отдела контроля качества, рассчитывать ПДК, не умеет составлять алгоритм оценки безопасности современных материалов	На базовом уровне получает и обобщает данные персонала отдела контроля качества образования, умеет составлять алгоритм оценки безопасности современных материалов, но с неточностями и ошибками	Уверенно, может организовать работы персонала отдела контроля качества, рассчитывать ПДК, умеет составлять алгоритм оценки безопасности современных материалов	Уверенно получает и организует работы персонала отдела контроля качества, рассчитывать ПДК, умеет составлять алгоритм оценки безопасности современных материалов
ПК- 3.3. Владеть: основами руководства испытаниями (лабораторными работами) лекарственных средств, исходного сырья и упаковочных материалов, промежуточной продукции и объектов производственной среды, руководство процессами контроля качества фармацевтического	Владеет основами руководства испытаниями (лабораторными работами) лекарственных средств, исходного сырья и упаковочных материалов, промежуточной продукции и объектов производственной среды, руководство процессами	Не способен руководству испытаниями (лабораторным и работами) лекарственных средств, исходного сырья и упаковочных материалов, промежуточной продукции и объектов производственной среды,	Совершает грубые и стратегические ошибки в руководстве испытаниями (лабораторным и работами) лекарственных средств, исходного сырья и упаковочных материалов, промежуточной продукции и	Уверенно может руководить руководством испытаниями (лабораторным и работами) лекарственных средств, исходного сырья и упаковочных материалов, промежуточной продукции и объектов	Самостоятельно на высоком уровне владеет основами руководства испытаниями (лабораторным и работами) лекарственных средств, исходного сырья и упаковочных материалов, промежуточной продукции и

производства (кроме лабораторных)	контроля качества фармацевтического производства (кроме лабораторных), владеет методами избавления от стресса, как личности так и коллектива	руководство процессами контроля качества фармацевтического производства (кроме лабораторных), не владеет методами избавления от стресса, как личности так и коллектива	объектов производственной среды, руководство процессами контроля качества фармацевтического производства (кроме лабораторных),	производственной среды, руководство процессами контроля качества фармацевтического производства (кроме лабораторных),	объектов производственной среды, руководство процессами контроля качества фармацевтического производства (кроме лабораторных), владеет методами избавления от стресса, как личности так и коллектива
-----------------------------------	--	--	--	---	--

ПК-4.

Ведение работ, связанных с фармацевтической системой качества производства лекарственных средств

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
		2 («Не удовлетворительно»)	3 («Удовлетворительно»)	4 («Хорошо»)	5 («Отлично»)
ПК- 4.1. Знать: ведение работ, связанных с фармацевтической системой качества производства лекарственных средств, управление документацией фармацевтической системы качества	Знает теоретические основы ведение работ, связанных с фармацевтической системой качества производства лекарственных средств, управление документацией фармацевтической системы качества, основы практик, помогающих контролировать уровень стресса	Не знает теоретические основы ведение работ, связанных с фармацевтической системой качества производства лекарственных средств, управление документацией фармацевтической системы качества, основы практик, помогающих контролировать уровень стресса	Демонстрирует знание с ошибками теории ведения работ, связанных с фармацевтической системой качества производства лекарственных средств, управление документацией фармацевтической системы качества, основы практик, помогающих контролировать уровень стресса	В целом верные знания теоретических основы ведение работ, связанных с фармацевтической системой качества производства лекарственных средств, управление документацией фармацевтической системы качества, основы практик, помогающих контролировать уровень стресса	Высокий уровень знаний теоретических основы ведение работ, связанных с фармацевтической системой качества производства лекарственных средств, управление документацией фармацевтической системы качества, основы практик, помогающих контролировать уровень стресса
ПК-4.2. Уметь: организовать функционирование процессов фармацевтической системы качества производства лекарственных средств;	Умеет организовать функционирование процессов фармацевтической системы качества производства лекарственных средств; практики позволяющие преодолеть	Не использует организовать функционирование процессов фармацевтической системы качества производства лекарственных средств;	На базовом организовать функционирование процессов фармацевтической системы качества производства лекарственных средств;	Уверенно, но с некоторыми неточностями использует знания смежных дисциплин для своей профессиональной деятельности, умеет	Уверенно использует знания смежных дисциплин для своей профессиональной деятельности, умеет

	стрессовые ситуации	практики позволяющие преодолеть стрессовые ситуации	практики позволяющие преодолеть стрессовые ситуации	деятельности организовать функционирование процессов фармацевтической системы качества производства лекарственных средств; практики позволяющие преодолеть стрессовые ситуации	организовать функционирование процессов фармацевтической системы качества производства лекарственных средств; практики позволяющие преодолеть стрессовые ситуации
ПК-4.3. Владеть: аудитом качества (самоинспекция) фармацевтического производства, контрактных производителей, поставщиков исходного сырья и упаковочных материалов; Мониторингом фармацевтической системы качества производства лекарственных средств	Владеет аудитом качества (самоинспекция) фармацевтического производства, контрактных производителей, поставщиков исходного сырья и упаковочных материалов; Мониторингом фармацевтической системы качества производства лекарственных средств, особенно тех, которые влияют на уровень гормонов, вызывающих стресс	Не прогнозирует результаты и последствия, полученные в ходе аудита качества (самоинспекция) фармацевтического производства, контрактных производителей, поставщиков исходного сырья и упаковочных материалов; Мониторингом фармацевтической системы качества производства лекарственных средств, особенно тех, которые влияют на уровень гормонов, вызывающих стресс	Грубо, с ошибками прогнозирует результаты и последствия, полученные в ходе аудита качества (самоинспекция) фармацевтического производства, контрактных производителей, поставщиков исходного сырья и упаковочных материалов; Мониторингом фармацевтической системы качества производства лекарственных средств, особенно тех, которые влияют на уровень гормонов, вызывающих стресс	Уверенно прогнозирует результаты и последствия, полученные в ходе аудита качества (самоинспекция) фармацевтического производства, контрактных производителей, поставщиков исходного сырья и упаковочных материалов; Мониторингом фармацевтической системы качества производства лекарственных средств, особенно тех, которые влияют на уровень гормонов, вызывающих стресс	Самостоятельно на высоком уровне прогнозирует результаты и последствия, полученные в ходе аудита качества (самоинспекция) фармацевтического производства, контрактных производителей, поставщиков исходного сырья и упаковочных материалов; Мониторингом фармацевтической системы качества производства лекарственных средств, особенно тех, которые влияют на уровень гормонов, вызывающих стресс

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

ПК-3. Руководство работами по контролю качества фармацевтического производства

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
ПК- 3.1. Знать: теоретические основы проведения работ по отбору и учету образцов лекарственных средств, исходного сырья и упаковочных материалов, промежуточной продукции и объектов производственной среды	Знает теоретические основы оценки безопасности современных материалов и технологий, промежуточной продукции и объектов производственной среды; знает механизм воздействия новых лекарственных препаратов на организм, цикл работы гипоталамусо-гипофизарной системы	Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач, тестирование
ПК- 3.2. Уметь: организовать работы персонала отдела контроля качества	Умеет организовать работы персонала отдела контроля качества, рассчитывать ПДК, умеет составлять алгоритм оценки безопасности современных материалов	Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач, тестирование
ПК- 3.3. Владеть: основами руководства испытаниями (лабораторными работами) лекарственных средств, исходного сырья и упаковочных материалов, промежуточной продукции и объектов производственной среды, руководство процессами контроля качества фармацевтического производства (кроме лабораторных)	Владеет основами руководства испытаниями (лабораторными работами) лекарственных средств, исходного сырья и упаковочных материалов, промежуточной продукции и объектов производственной среды, руководство процессами контроля качества фармацевтического производства (кроме лабораторных), владеет методами избавления от стресса, как личности так и коллектива	Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач, тестирование

ПК-4.

Ведение работ, связанных с фармацевтической системой качества производства лекарственных средств

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
ПК- 4.1. Знать: ведение работ, связанных с фармацевтической системой качества производства лекарственных средств, управление документацией фармацевтической системы качества	Знает теоретические основы ведение работ, связанных с фармацевтической системой качества производства лекарственных средств, управление документацией фармацевтической системы качества, основы практик, помогающих контролировать уровень стресса	Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач, тестирование

<p>ПК-4.2. Уметь: организовать функционирование процессов фармацевтической системы качества производства лекарственных средств;</p>	<p>Умеет организовать функционирование процессов фармацевтической системы качества производства лекарственных средств; практики позволяющие преодолеть стрессовые ситуации</p>	<p>Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач, тестирование</p>
<p>ПК-4.3. Владеть: аудитом качества (самоинспекция) фармацевтического производства, контрактных производителей, поставщиков исходного сырья и упаковочных материалов; Мониторингом фармацевтической системы качества производства лекарственных средств</p>	<p>Владет аудитом качества (самоинспекция) фармацевтического производства, контрактных производителей, поставщиков исходного сырья и упаковочных материалов; Мониторингом фармацевтической системы качества производства лекарственных средств, особенно тех, которые влияют на уровень гормонов, вызывающих стресс</p>	<p>Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач, тестирование</p>

Рейтинг-план дисциплины

Физиология стресса

(название дисциплины согласно рабочему учебному плану)

курс _____ 2 семестр _____ 3 _____

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

Примеры вопросов к коллоквиуму

Введение в психологию стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория

Практическое занятие №1. 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 процесс адаптации к окружающей среде;
5. Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностей личности.

Критерии оценивания коллоквиума и письменных контрольных работ

Оценивание докладов на коллоквиуме проводится по баллам от 0 до 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.

Примеры вопросов к письменной контрольной работе.

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

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.

Критерии оценивания коллоквиума и письменных контрольных работ

Оценивание докладов на коллоквиуме проводится по баллам от 0 до 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.

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.работники
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. Редуцирование 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

Примеры тестовых заданий:

Рейтинг-контроль 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?
5. 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?
6. 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?
7. 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.
 - г) математические модели?

Критерии оценки (в баллах):

- 1 балл выставляется студенту за каждый вопрос, если он ответил верно;
- 0 баллов выставляется студенту за каждый вопрос, если он ответил неверно

Пример ситуационной задачи:

С.В. 1970 г.р. находилась на стационарном лечении в 5 отд. ООКНД с диагнозом Синдром зависимости от алкоголя средняя стадия. Абстинентное состояние с делирием. (F10.40) Была консультирована профессором Дереча В.А.

Заключение: продуктивный контакт с больной крайне затруднен, из-за пребывания ее в выраженном маниакальном состоянии, с непоследовательностью речи, быстрой смены внимания и темпа разговора. Больная отмечает наличие у нее прекрасного самочувствия, особых способностей к целительству, особых межличностных связей с высокопоставленными людьми; наличия у нее беременности от одного из высокопоставленных лиц, множества ухажеров, силу своей личности, включая физические возможности. В тоже время некоторые из соседей настроены по отношению к ней негативно, все о ней знают. Более того, она знает что в ней сидит человек, который управляет ею и что против нее действует заговор, именно из-за необычности ее личности.

16

Считает себя больной на протяжении двух лет, когда стала болеть голова, бывали состояния потери сознания. из медицинской документации известно, что находилась на лечении у неврологов по поводу нарушений мозгового кровообращения. Анамнестически установлено, что данный эпизод сопровождался выраженной ипохондрической реакцией, уверенностью в наличии у нее микроинсульта и настаивании на повторных исследованиях головного мозга. Данное состояние в 2014 и 2015 годах сопровождалось депрессией, когда больная, с ее слов, похудела на 14 кг, испытывала подавленность, чувство безысходности и страха перед возможностью инсульта. Данное стрессовое состояние усугублялось тем фактором, что ее первый муж умер от инсульта. В дальнейшем настроение у больной резко изменилось в сторону приподнятости настроения, психомоторного возбуждения с неупорядоченным поведением, включая алкогольный трехдневный запой и агрессивные поступки. Пациентка с «кем-то» говорила, сына считала чужим; отмечались также иллюзорные бредовые восприятия. важно учитывать при этом, что в настоящее время пациентка не в состоянии воспроизвести этот период, что свидетельствует о наличии у нее расстроенного сознания. Затем на смену одному из расстройств пришли другие нарушения психики. В форме маниакальности с фактически разорванной речью, с псевдопаралитическими идеями величия, бредом любовных отношений, и сочетанием несистематизированных идей величия с несистематизированными идеями воздействия и преследования.

При дифференциальной диагностике следует учитывать, что личность больной в преморбиде была явно циклоидной с преобладанием гипертимности. В этой связи требуется разграничение имеющихся расстройств с биполярно - аффективными расстройствами, в котором тяжелый депрессивный эпизод с психозом сменяется тяжелым маниакальным состоянием с психозом. С другой стороны, обращает на себя внимание анамнестические данные о наличии у больной в прошлом ЧМТ, экстирпации матки, что у нее констатировали сосудистую церебральную недостаточность и что анамнестически все-таки больше данных за наличие у нее алкогольной зависимости с запойными формами употребления спиртного, с рекуррентным течением алкоголизма. Рекуррентность обострений влечения к спиртному гармонирует с перепадами ее настроения или с его «скачками», по терминологии самой больной.

Заключение: биполярно - аффективное расстройство. Текущий эпизод выраженный маниакальный с парафреническим психозом, в котором сочетаются несистематизированный бред преследования и величия; в анамнезе депрессивный эпизод выраженной депрессии с соматическими нарушениями и с осложнением эпизода алкогольным запоем и острым психозом в форме делирия, с последующим его амнезированием; органическая церебральная недостаточность сосудистого генеза; алкоголизм с рекуррентным течением на стадии полного развития зависимости и с запойным употреблением спиртного. Больная нуждается в данное время в антипсихотическом лечении, сочетанием антипсихотиков седативного действия с препаратом нормотимического действия. В дальнейшем представить на повторный осмотр.

Задание:

1. Какие факторы способствовали развитию данной патологии?
2. Какие исходы заболевания возможны?
3. Принципы психокоррекции, психотерапии и реабилитации

Критерии оценки задачи:

1. Оценка «отлично» выставляется студенту, если он аргументированно излагает свою точку зрения, демонстрируя результаты самостоятельной аналитической работы с основной и дополнительной литературой

2. Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он недостаточно обосновал свою точку зрения на рассматриваемую ситуацию, но продемонстрировал результаты самостоятельной работы с основной и дополнительной литературой. После наводящих вопросов способен строить логически обоснованные выводы.

3. Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он не имеет своей точки зрения на рассматриваемую ситуацию, используя при этом только основную литературу. Рассуждения формальны.

4. Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не знает базовых основных понятий предмета обсуждения. После наводящих вопросов ответ не сформулирован.

План выполнения самостоятельной работы дисциплины «Физиология стресса»

№	Тема	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля
1.	Стресс как биологическая и психологическая категория. Понятие о стрессе: основные подходы.	Внести в словарь психологические термины по теме. Выполнить методику определения нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе «Прогноз»	Проверка словаря терминов Проверка отчета
2.	Классические и современные модели стресса Оценка уровня стресса и адаптационные возможности личности	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
3.	Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки Закономерности и динамика проявления стресса	Внести в словарь психологические термины по теме. Выполнить задания методики «Подвержены ли Вы стрессу», «Сопrotивляемость стрессу».	Проверка словаря терминов Проверка отчета
4.	Общие закономерности развития стресса. Формы проявления стресса и критерии его оценки	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
5.	Закономерности проявления профессиональных стрессов Проявления	Внести в словарь психологические термины по теме. Выполнить задание методики оценки стресса «Шкала депрессии», Торонтская Алекситимическая Шкала (ТАС)	Проверка словаря терминов Проверка отчетов

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.

Итоговый контроль Экзаменационные билеты

Структура экзаменационного билета. В экзаменационном билете – 3 вопроса. Ответ на все вопросы максимально оценивается по 5-балльной шкале.

Пример экзаменационного билета

Критерии оценки:

- **5 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;

- **4 балла** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;

- **3 балла** выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;

- **2 балла** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

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 978-5-9614-18514.(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, оргнетушитель, 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, оргнетушитель 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 >»

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

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины __ Физиология стресса на ____ 3 семестр
 (наименование дисциплины)

___ Очная _____

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	3/108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	37,2
Лекций	18
Практических	36
КР	34,8
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	36

Форма(ы) контроля:

экзамен __ 3 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	КР	ПР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Стресс как биологическая и психологическая категория. Понятие о стрессе: основные подходы.	2	3	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 Оценка уровня стресса адаптационные возможности личности	2	3	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 Закономерности и динамика проявления стресса	2	3	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.	2	3	2	4	Осн.1-3, доп. 1. 2	Работа с основной и дополнительной	Коллоквиум, письменная

	Формы проявления стресса и критерии его оценки						литературой	контрольная работы решение ситуационных задач тестирование
5.	Закономерности проявления профессиональных стрессов Проявления профессиональных стрессов и их последствия	2	3	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 Профессиональный стресс и формы его переживания	2	3	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 Эмоциональный стресс. Острое и посттравматическое стрессовое расстройство	2	3	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 Оптимизация и	2	3	2	4	Осн.1-3, доп. 1. 2	Работа с основной и дополнительной литературой	Коллоквиум, письменная контрольная работы

	управление стрессом							решение ситуационных задач тестирование
9.	Коппинг - стратегии преодоления стресса Редуцирование ситуации стресса посредством коппинг- стратегий	1	3	2	4	Осн.1-3, доп. 1. 2	Работа с основной и дополнительной литературой	Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач тестирование
10.	Управление стрессом. Стресс-менеджмент Управление стрессом. Стресс менеджмент.	1	7,8		4	Осн.1-3, доп. 1. 2	Работа с основной и дополнительной литературой	Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач тестирование
	Всего	18	34,8	18	36			

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

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины __ Физиология стресса на ____ 3 семестр
 (наименование дисциплины)

__ Очно-заочная _____

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	3/108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	25,2
Лекций	8
Практических	16
КР	33,6
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	49,2

Форма(ы) контроля:

экзамен __ 3 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	КР	ПР	СР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Стресс как биологическая и психологическая категория. Понятие о стрессе: основные подходы.	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 Оценка уровня стресса адаптационные возможности личности	1	2	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 Закономерности и динамика проявления стресса	1	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. Формы проявления	1	2	2	4	Осн.1-3, доп. 1. 2	Работа с основной и дополнительной литературой	Коллоквиум, письменная контрольная работы

	стресса и критерии его оценки							решение ситуационных задач тестирование
5.	Закономерности проявления профессиональных стрессов Проявления профессиональных стрессов и их последствия	1	2	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 Профессиональный стресс и формы его переживания	1	2	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 Эмоциональный стресс. Острое и посттравматическое стрессовое расстройство	1	2	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 Оптимизация и	1	2	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 Редуцирование ситуации стресса посредством коппинг- стратегий		7	2	8	Осн.1-3, доп. 1. 2	Работа с основной и дополнительной литературой	Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач тестирование
10.	Управление стрессом. Стресс-менеджмент Управление стрессом. Стресс менеджмент.		10,6		9,2	Осн.1-3, доп. 1. 2	Работа с основной и дополнительной литературой	Коллоквиум, письменная контрольная работы решение ситуационных задач тестирование
	Всего	8	33,6	16	49,2			