

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии



» 20 г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Тренинг стрессоустойчивость Б1.В.ДВ.9

Направление подготовки: 06.04.01 - Биология

Профиль подготовки: Физиология человека и животных

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

Автор(ы): Балтина Т.В.

Рецензент(ы): Розенталь С.Г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Ситдикова Г. Ф.

Протокол заседания кафедры № ____ от "____" 20 ____ г.

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК № ____ от "____" 20 ____ г.

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения
 - 6.2. Описание показателей и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
 - 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
 - 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
 - 7.1. Основная литература
 - 7.2. Дополнительная литература
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Балтина Т.В. (кафедра физиологии человека и животных, Центр биологии и педагогического образования), Tanya.Babynina@kpfu.ru

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

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК-3	готовность использовать фундаментальные биологические представления в сфере профессиональной деятельности для постановки и решения новых задач
ПК-3	способность применять методические основы проектирования, выполнения полевых и лабораторных биологических, экологических исследований, использовать современную аппаратуру и вычислительные комплексы

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

Биологические основы поведения человека;
Схемы и навыки стратегий поведения человека;
Основные концепции формирования стресса;
Причины индивидуальных различий стрессоустойчивости

Должен уметь:

Развивать и укреплять навыки самоконтроля;
Сознательно управление собственным жизненным потенциалом, сохранение энергии в стрессовых ситуациях;
Успешно управлять своим здоровьем;
Вырабатывать алгоритм необходимого изменения жизненных установок.

Должен владеть:

Навыками управлять собой в стрессовых ситуациях;
Умением выбора наиболее конструктивной тактики выхода из затруднительных ситуаций;
Техникой 'бескровного сражения' с самим собой и окружающим миром;
Навыками автоматически реагировать на стресс правильно, конструктивно, с пользой для себя, без напряжения, обиды и страха;
Умением выходить из стрессовых ситуаций с максимальным комфортом.

Должен демонстрировать способность и готовность:

готовность использовать фундаментальные биологические представления в сфере профессиональной деятельности для постановки и решения новых задач;
способность применять методические основы проектирования, выполнения полевых и лабораторных биологических, экологических исследований, использовать современную аппаратуру и вычислительные комплексы

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ДВ.9 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 06.04.01 "Биология (Физиология человека и животных)" и относится к дисциплинам по выбору.

Осваивается на 2 курсе в 3 семестре.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) на 108 часа(ов).

Контактная работа - 36 часа(ов), в том числе лекции - 12 часа(ов), практические занятия - 24 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 72 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 3 семестре.

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Биологические основы поведения человека. Единство психического и соматического. Единство нервной и гуморальной регуляции.	3	2	0	0	10
2.	Тема 2. Понятие стресса. Определение величины стресса. Поведение при стрессе.	3	4	0	0	20
3.	Тема 3. Гормоны при стрессе. Психотропные эффекты стрессорных гормонов.	3	2	0	0	10
4.	Тема 4. Понятие неконтролируемого стресса. Депрессия. Практическое значение неконтролируемого стресса.	3	2	0	0	10
5.	Тема 5. Общие представления о типологизации. Наследственность и влияние среды обитания. Социальное обучение	3	2	0	0	10
6.	Тема 6. Тренинг стрессоустойчивость	3	0	24	0	12
	Итого		12	24	0	72

4.2 Содержание дисциплины**Тема 1. Биологические основы поведения человека. Единство психического и соматического. Единство нервной и гуморальной регуляции.**

Биологические основы поведения человека. Принцип Оккама. Правило экономии, или канон Ллойда-Моргана. Рефлекторная теория И.М. Сеченова. Качественные отличия человека от животных. Единство психического и соматического. Три взаимосвязанные функции личности: когнитивная, аффективная и моторная. Школа И.П. Павлова. Школа В.М. Бехтерева. Бихевиоризм. Единство нервной и гуморальной регуляции.

Тема 2. Понятие стресса. Определение величины стресса. Поведение при стрессе.

Появление понятия "стресс". История изучения стресса в лицах и фактах. Гипотезы, теории и эксперименты. Кто, как и где изучает стресс сегодня. Стресс: что о нем думали раньше. О стрессе? наукообразно. Стресс наступает не мгновенно и развивается не равномерно. Болезни адаптации. Что думают о стрессе сейчас. Что мы понимаем под термином "стресс" сегодня. Адреналиновый стресс. Признаки или симптомы стресса. Женские признаки или симптомы стресса. Предрасположенность к стрессу. Реальные опасности.

Тема 3. Гормоны при стрессе. Психотропные эффекты стрессорных гормонов.

Различия между нервной и гуморальной регуляцией. Классификация гуморальных факторов. Гипоталамо-гипофизарная система, гормоны: вазопрессин и окситоцин. Периферические гормоны. Стероидные гормоны. Мелатонин. Принципы гормональной регуляции. Механизмы гормональных влияний на поведение. Психотропные эффекты стрессорных гормонов. Агрессивное поведение и гормоны. Асоциальное поведение и гормоны. Биологический смысл агрессии.

Тема 4. Понятие неконтролируемого стресса. Депрессия. Практическое значение неконтролируемого стресса.

Понятие неконтролируемого стресса. Эксперимент Шенгер-Крестовниковой. Различные способы создания неконтролируемой ситуации. Выученная беспомощность. Депрессия. Классификация депрессивных состояний. Гормоны и депрессия. Биологический смысл депрессивных состояний. Практическое значение неконтролируемого стресса. Дрессировка животных. Социальное значение. Неконтролируемый стресс в семье. Капризы ? субъективизация контроля. Биологические методы защиты от депрессии.

Тема 5. Общие представления о типологизации. Наследственность и влияние среды обитания.

Социальное обучение

Общие представления о типологизации. Синтетические и аналитические системы. Психосоматические типы; система Кречмера ? Шелдона. Определение психологического типа. Наследственность и влияние среды обитания. Психологические типы. Тип стрессорной реакции ? генетически детерминирован. Поведение у человека. Эндокринный стрессорный ответ.

Адаптивность психологических типов. Эндокринные реакции после неконтролируемого стресса. Субъективизм контролируемости.

Другие психологические типы. Социальное обучение. Гносеологическое значение имитации. Склонность к имитации и пластичность поведения.

Тема 6. Тренинг стрессоустойчивость

Цель тренинга: Изучение психофизиологических причин стресса, его последствий, психотерапевтические техники преодоления стресса и профилактика постстрессовых состояний. Отработка навыков освобождения от негативных установок, вредных привычек, неконструктивных стереотипов поведения и улучшение взаимоотношений с окружающими.

В соответствии с данной целью поставлены следующие задачи:

1. Ознакомление с методами психорегуляции.
2. Создание комфортного психоэмоционального состояния у обучающихся.
3. Формирование позитивной жизненной установки.

Эффективными методами контроля и регуляции психических состояний, в том числе состояния психического перенапряжения, являются: метод отвлечения, самоприказа, регуляции дыхания, сосредоточения внимания, мышечного расслабления. Каждому методу посвящено отдельное занятие, которое включает беседу об его особенностях и практические упражнения. Одно из занятий составлено из командных игр и упражнений, которые формируют чувство групповой поддержки, повышают степень доверия, развивают умение помогать и принимать помочь. Заключительное занятие направлено на формирование позитивной жизненной установки, которая позволит обучающимся мобилизовать свои ресурсы в ситуациях повышенной ответственности.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301).

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996н/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений".

Положение от 29 декабря 2018 г. № 0.1.1.67-08/328 "О порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Положение № 0.1.1.67-06/241/15 от 14 декабря 2015 г. "О формировании фонда оценочных средств для проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"".

Положение № 0.1.1.56-06/54/11 от 26 октября 2011 г. "Об электронных образовательных ресурсах федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"".

Регламент № 0.1.1.67-06/66/16 от 30 марта 2016 г. "Разработки, регистрации, подготовки к использованию в учебном процессе и удаления электронных образовательных ресурсов в системе электронного обучения федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"".

Регламент № 0.1.1.67-06/11/16 от 25 января 2016 г. "О балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"".

Регламент № 0.1.1.67-06/91/13 от 21 июня 2013 г. "О порядке разработки и выпуска учебных изданий в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"".

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
Семестр 3			
	Текущий контроль		
1	Устный опрос	ОПК-3	1. Биологические основы поведения человека. Единство психического и соматического. Единство нервной и гуморальной регуляции. 2. Понятие стресса. Определение величины стресса. Поведение при стрессе. 3. Гормоны при стрессе. Психотропные эффекты стрессорных гормонов. 4. Понятие неконтролируемого стресса. Депрессия. Практическое значение неконтролируемого стресса.
2	Контрольная работа	ОПК-3	2. Понятие стресса. Определение величины стресса. Поведение при стрессе. 5. Общие представления о типологизации. Наследственность и влияние среды обитания. Социальное обучение
3	Ситуационная задача	ПК-3	6. Тренинг стрессоустойчивость
	Зачет	ОПК-3, ПК-3	

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

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап	
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.		
Семестр 3						
Текущий контроль						
Устный опрос	В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	1	

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Контрольная работа	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
Ситуационная задача	Высокий уровень владения знаниями и навыками при нахождении решения проблемных ситуаций. Способность продемонстрировать результат, полностью удовлетворяющий целям профессиональной деятельности.	Хороший уровень владения знаниями и навыками при нахождении решения проблемных ситуаций. Способность продемонстрировать результат, в основном удовлетворяющий целям профессиональной деятельности.	Удовлетворительный уровень владения знаниями и навыками при нахождении решения проблемных ситуаций. Способность продемонстрировать результат, удовлетворяющий отдельным целям профессиональной деятельности.	Неудовлетворительный уровень владения знаниями и навыками при нахождении решения проблемных ситуаций. Отсутствие способности продемонстрировать результат, удовлетворяющий целям профессиональной деятельности.	3
Зачтено		Не зачтено			
Зачет	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.		Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.		

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

Семестр 3

Текущий контроль

1. Устный опрос

Темы 1, 2, 3, 4

Тема 1

1. Биологические основы поведения человека.
2. Принцип Оккама.
3. Правило экономии, или канон Ллойда-Моргана.
4. Рефлекторная теория И.М.Сеченова.
5. Качественные отличия человека от животных.
6. Единство психического и соматического.
7. Психо-соматические болезни.
8. Три взаимосвязанные функции личности: когнитивная, аффективная и моторная.
9. Школа И.П. Павлова.
- 10 Школа В.М. Бехтерева.
11. Бихевиоризм в определении поведения.
12. Единство нервной и гуморальной регуляции.

Тема 2

1. Понятие стресса.

2. Неспецифичность стресса.
3. Системность стресса.
4. Адаптивность стресса.
5. Новизна изменений.
6. Стресс и приятные события.
7. Определение величины стресса: чувствительность и реактивность.
8. Скорость угасания реакции.
9. Устойчивость к стрессорным ситуациям.
10. Поведение при стрессе.

Тема 3

1. Принципы гормональной регуляции.
2. Передача гормонального сигнала: синтез, секреция, транспорт гормонов, их действие на клетки-мишени и инактивация.
3. Поливалентность гормонов.
4. Регуляция по механизму отрицательной обратной связи и гормональные влияния на поведение.
5. Взаимодействие эндокринных систем: прямая связь, обратная связь, синергизм, пермиссивное действие, антагонизм.
6. Механизмы гормональных влияний на поведение.
7. Адреналин, норадреналин.
8. Эндорфины, энкефалины.
9. Гормоны при стрессе.
10. Психотропные эффекты стрессорных гормонов.

Тема 4

1. Понятие неконтролируемого стресса.
2. Эксперимент Шенгер-Крестовниковой.
3. Различные способы создания неконтролируемой ситуации.
4. Выученная беспомощность.
5. Депрессия. Классификация депрессивных состояний.
6. Гормоны и депрессия.
7. Биологический смысл депрессивных состояний.
8. Практическое значение неконтролируемого стресса.
9. Дрессировка животных.
10. Социальное значение неконтролируемого стресса.
11. Неконтролируемый стресс в семье.
12. Капризы? субъективизация контроля.
13. Биологические методы защиты от депрессии.

2. Контрольная работа

Темы 2, 5

Вопросы для обсуждения тема 2:

1. Понятие ?саморегуляция?. Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни.
2. Основные цели психологии здоровья. Сущность и основные признаки здоровья человека.
3. Критерии психического и социального здоровья.
4. Стресс и психическая саморегуляция.
5. Понятие жизненного кризиса. Нормативные кризисы человека.
6. Взаимосвязь понятий ?здоровье? и ?дискомфорт?.
7. Основные причины эмоционального дискомфорта.
8. Влияние факторов дискомфорта на параметры психических состояний. установки, разрушающие гармонию настроения.
9. Дистресс и его последствия.
10. Депрессия как источник ценного опыта переживаний. Характерные признаки проявления депрессии.

Возрастные особенности проявления депрессии.

Вопросы для обсуждения тема 5:

Задание:

- определить свой тип по различным схемам.

Контрольные вопросы:

1. Что означает термин ?типология человека??
2. Какие принципы положены в основу типологии человека?
3. Что лежит в основе схем типов личности?

4. Дать характеристику типов в схеме Кречмера.
5. Особенности психических функций у различных типов личности.

3. Ситуационная задача

Тема 6

Вопросы для обсуждения

1. С чем могут быть связаны индивидуальные различия в реагировании на стрессы? 2. Почему у людей могут возникать стрессы при размышлении о будущих событиях, которые еще не наступили и, быть может, не наступят?
3. Как влияет возможность контроля над ситуацией на характер развития стресса?

Зачет

Вопросы к зачету:

1. Биологические основы поведения человека.
2. Принцип Оккама.
3. Правило экономии, или канон Ллойда-Моргана.
4. Рефлекторная теория И.М.Сеченова.
5. Качественные отличия человека от животных.
6. Единство психического и соматического.
7. Психо-соматические болезни.
8. Три взаимосвязанные функции личности: когнитивная, аффективная и моторная.
9. Школа И.П. Павлова.
- 10 Школа В.М. Бехтерева.
11. Бихевиоризм в определении поведения.
12. Единство нервной и гуморальной регуляции.
13. Понятие стресса.
14. Неспецифичность стресса.
15. Системность стресса.
16. Адаптивность стресса.
17. Новизна изменений.
18. Стресс и приятные события.
19. Определение величины стресса: чувствительность и реактивность.
20. Скорость угасания реакции.
21. Устойчивость к стрессорным ситуациям.
22. Поведение при стрессе.
23. Принципы гормональной регуляции.
24. Передача гормонального сигнала: синтез, секреция, транспорт гормонов, их действие на клетки-мишени и инактивация.
25. Поливалентность гормонов.
26. Регуляция по механизму отрицательной обратной связи и гормональные влияния на поведение.
27. Взаимодействие эндокринных систем: прямая связь, обратная связь, синергизм, пермиссивное действие, антагонизм.
28. Механизмы гормональных влияний на поведение.
29. Адреналин, норадреналин.
30. Эндорфины, энкефалины.
31. Гормоны при стрессе.
32. Психотропные эффекты стрессорных гормонов.
33. Различия между нервной и гуморальной регуляцией.
34. Классификация гуморальных факторов.
35. Гипоталамо-гипофизарная система, гормоны: вазопрессин и окситоцин.
36. Периферические гормоны. Стероидные гормоны. Мелатонин. Принципы гормональной регуляции.
37. Механизмы гормональных влияний на поведение.
38. Агрессивное поведение и гормоны.
39. Асоциальное поведение и гормоны.
40. Биологический смысл агрессии.
41. Понятие неконтролируемого стресса.
42. Эксперимент Шенгер-Крестовниковой.
43. Различные способы создания неконтролируемой ситуации.
44. Выученная беспомощность.
45. Депрессия. Классификация депрессивных состояний.
46. Гормоны и депрессия.

47. Биологический смысл депрессивных состояний.
 48. Практическое значение неконтролируемого стресса.
 49. Дрессировка животных.
 50 Социальное значение неконтролируемого стресса.
 51. Неконтролируемый стресс в семье.
 52. Капризы ? субъективизация контроля.
 53. Биологические методы защиты от депрессии.
 54. Понятие ?саморегуляция?. Основные факторы, мотивирующие здоровый образ жизни.
 55. Основные цели психологии здоровья. Сущность и основные признаки здоровья человека.
 56. Критерии психического и социального здоровья.
 57. Стресс и психическая саморегуляция.
 58. Понятие жизненного кризиса. Нормативные кризисы человека.
 59. Взаимосвязь понятий ?здоровье? и ?дискомфорт?.
 60. Основные причины эмоционального дискомфорта.
 61. Влияние факторов дискомфорта на параметры психических состояний. установки, разрушающие гармонию настроения.
 62. Ди斯特ресс и его последствия.
 63. Депрессия как источник ценного опыта переживаний. Характерные признаки проявления депрессии. Возрастные особенности проявления депрессии.
 64. Что означает термин ?типология человека??
 65. Какие принципы положены в основу типологии человека?
 66. Что лежит в основе схем типов личности?
 67. Дать характеристику типов в схеме Кречмера.
 68. Особенности психических функций у различных типов личности.
 69. Синтетические и аналитические системы.
 70. Определение психологического типа.
 71. Наследственность и влияние среды обитания.
 72. Психологические типы. Тип стрессорной реакции ? генетически детерминирован.
 73. Поведение у человека. Эндокринный стрессорный ответ.
 74. Адаптивность психологических типов.
 75. Эндокринные реакции после неконтролируемого стресса.
 76. Субъективизм контролируемости.
 77. Социальное обучение.
 78. Гносеологическое значение имитации. Склонность к имитации и пластичность поведения.

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

В КФУ действует балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся. Суммарно по дисциплине (модулю) можно получить максимум 100 баллов за семестр, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов.

Для зачёта:

56 баллов и более - "зачтено".

55 баллов и менее - "не зачтено".

Для экзамена:

86 баллов и более - "отлично".

71-85 баллов - "хорошо".

56-70 баллов - "удовлетворительно".

55 баллов и менее - "неудовлетворительно".

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Семестр 3			
Текущий контроль			
Устный опрос	Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.	1	15

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Контрольная работа	Контрольная работа проводится в часы аудиторной работы. Обучающиеся получают задания для проверки усвоения пройденного материала. Работа выполняется в письменном виде и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	20
Ситуационная задача	Студенты получают формулировку проблемной ситуации профессиональной деятельности, для которой нужно найти решения с позиции участников ситуации. Оцениваются применение методов решения проблемных ситуаций, способность анализировать элементы ситуации, навыки, необходимые для профессиональной деятельности.	3	15
Зачет	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Ефимова Н. С. Психология общения. Практикум по психологии : учеб. пособие / Н.С. Ефимова. ? М. : ИД 'ФОРУМ' : ИНФРА-М, 2018. - 192 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/766784>
2. Основы психологической безопасности : учеб. пособие / Н.С. Ефимова. ? М. : ИД 'ФОРУМ' : ИНФРА-М, 2019. - 192 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/970137>
3. Гуревич П.С. Психология личности : учебник / П.С. Гуревич. ? 2-е изд. ? М. : ИНФРА-М, 2018. - 479 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/968740>
4. Мандель Б.Р. Психология зависимостей (аддиктология): Учебное пособие / Б.Р. Мандель- М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 320 с.- ISBN 978-5-9558-0406-4. - Режим доступа:<http://znanium.com/bookread2.php?book=464346>
5. Стой, кто ведет? Биология поведения человека и других зверей. В 2 т.. Т. 2 / Жуков Д.А., - 2-е изд. - М.: Альпина нон-фикшн, 2016. - 368 с. - ISBN 978-5-91671-454-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/924622>

7.2. Дополнительная литература:

1. Рзаева Э. Н. ИСПОЛЬЗВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ В ПСИХОЛОГИИ СТРЕССА/Э. Н. Рзаева, И. И. Хандожко//Educatio - 2015. - ♦10(17). - С.95-98. Режим доступа:<https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/255340/>
2. Бабурин С.В. Проблемы стресса и адаптации в пенитенциарной психологии//С.В. Бабурин//Вестник института: преступление, наказание, исправление - 2014. - ♦25. - С.46-50. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/journalArticle/106335/>
3. Островский Э.В. Психология управления: Учебное пособие / Э.В. Островский; Всероссийский заочный финансово-экономический институт. - М.: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2008. - 249 с. ISBN 978-5-9558-0063-9. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=138378>
4. Психология разрушения: Монография / Чиркова Т.И. - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 192 с. (Научная книга) - ISBN 978-5-9558-0385-2.
Режим доступа:<http://znanium.com/bookread2.php?book=472477>
5. Психология воспитания стрессосовладающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с. - ISBN 978-5-00091-078-8. Режим доступа:<http://znanium.com/bookread2.php?book=508057>
6. Заварзина О.В. Психология экстремальных ситуаций: Учебник / Заварзина О.В. - М.: КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 176 с. - ISBN 978-5-906818-17-1. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=528773>
7. Носачев Г.Н. Психология и психопатология познавательной деятельности (основные симптомы и синдромы): Учебное пособие / Г.Н. Носачев, И.Г. Носачев - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 240 с. - (Высшее образование) - ISBN 978-5-00091-170-9. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=536933>
8. Психология личности и деятельности педагога: Учебное пособие / Духновский С.В. - М.: ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 300 с. ISBN 978-5-369-01537-7 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/542258>

9. Обухова, Ю. В. Практическая психология личности: драматические и игровые техники в работе психолога / Ю. В. Обухова ; Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2018. - 124 с. - ISBN 978-5-9275-2568-3. - Режим доступа:
<http://znanium.com/catalog/product/1021632>

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

наука о стрессе - <http://www.no-stress.ru/>

Научно-популярный психологический портал - <http://5psy.ru/>

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТАЛ - <https://psychojournal.ru/>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	<p>В ходе лекционных занятий полезно вести конспектирование учебного материала. Примите к сведению следующие рекомендации: Обращайте внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывайте свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовьте тезисы для выступлений по всем учебным 3 вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращайтесь за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумайте примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Обучающийся может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании курсовых и дипломных работ.♦</p>
практические занятия	<p>а практических занятиях проводится устный опрос. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.</p>

Вид работ	Методические рекомендации
самостоятельная работа	<p>Включает непосредственную подготовку обучающегося к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы и других рекомендованных источников информации. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованными источниками информации обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы обучающийся должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.♦</p>
ситуационная задача	<p>Ситуационные задачи - это задачи, позволяющие осваивать интеллектуальные операции последовательно в процессе работы с информацией: ознакомление - понимание - применение - анализ - синтез - оценка.</p> <p>Специфика ситуационной задачи в том, что она носит ярко выраженный практико-ориентированный и интегративный характер, но для ее решения необходимо конкретное предметное знание.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вначале внимательно прочитайте всю информацию, изложенную в задаче, чтобы составить целостное представление о ситуации. 2. Еще раз внимательно прочтите информацию. Выделите те абзацы, которые кажутся вам наиболее важными. 3. Постарайтесь сначала в устной форме охарактеризовать ситуацию. Определите, в чем ее суть, что имеет первостепенное значение, а что - второстепенное. Потом письменно зафиксируйте выводы. 4. Зафиксируйте все факты, которые относятся к этой проблеме, (и те, которые изложенные в ситуации, и те, которые вам известны из литературных источников и собственного опыта) в письменном виде. Так вы облегчите нахождение взаимосвязей между явлениями, которые описывает ситуация 5. Сформулируйте основные положения решения, которое, на ваш взгляд, необходимо принять относительно изложенной проблемы 6. Попытайтесь найти альтернативные варианты решения проблемы, если такие существуют 7. Разработайте перечень практических мероприятий по реализации вашего решения. Попробуйте определить достоверность достижения успеха в случае принятия предложенного вами решения 8. Изложите результаты решения задачи в письменной форме.
устный опрос	<p>Ввиду трудоемкости подготовки к семинару рекомендуется еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление. На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта.</p> <p>Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом обучающийся может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д. Вокруг такого выступления могут разгореться споры, дискуссии, к участию в которых должен стремиться каждый.</p> <p>В заключении преподаватель, как руководитель семинара, подводит итоги семинара, он может (выборочно) проверить конспекты обучающихся и, если потребуется, внести в них исправления и дополнения.♦</p>

Вид работ	Методические рекомендации
контрольная работа	<p>Контрольная работа является одной из составляющих учебной деятельности студента. Целью контрольной работы является определения качества усвоения лекционного материала и части дисциплины, предназначеннной для самостоятельного изучения.</p> <p>Задачи, стоящие перед студентом при подготовке и написании контрольной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. закрепление полученных ранее теоретических знаний; 2. выработка навыков самостоятельной работы; 3. выяснение подготовленности студента к будущей практической работе. <p>Контрольные выполняются студентами в аудитории, под наблюдением преподавателя. Тема контрольной работы известна и проводится она по сравнительно недавно изученному материалу.</p> <p>Преподаватель готовит задания либо по вариантам, либо индивидуально для каждого студента. По содержанию работа может включать теоретический материал, задачи, тесты, расчеты и т.п. выполнению контрольной работы предшествует инструктаж преподавателя.</p> <p>Ключевым требованием при подготовке контрольной работы выступает творческий подход, умение обрабатывать и анализировать информацию, делать самостоятельные выводы, обосновывать целесообразность и эффективность предлагаемых рекомендаций и решений проблем, четко и логично излагать свои мысли. Подготовку контрольной работы следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций.</p>
зачет	<p>Подготовка обучающихся должна включать следующие стадии: работа в течение учебного года (семестра); непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету; подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билете.</p> <p>Подготовку к зачету рекомендуется начинать с планирования и подбора соответствующих актуальных источников литературы. Литература для подготовки обычно рекомендуется преподавателем и может быть указана в программе курса и учебно-методических пособиях. Для полноты учебной информации и ее сравнения лучше использовать не менее двух учебников (учебных пособий). Основным источником подготовки к зачету являются лекции. Правильно составленный конспект лекций содержит тот оптимальный объем информации, на основе которого обучающийся сможет представить себе весь учебный материал.</p> <p>Следует внимательно перечитать учебную программу и программные вопросы для подготовки зачету, чтобы выделить из них наименее знакомые. Далее должен следовать этап повторения всего программного материала. На эту работу целесообразно отвести большую часть времени. Следующим этапом должен являться самоконтроль знания изученного материала, который заключается в устных ответах на программные вопросы, выносимые на экзамен зачет. Ответы на наиболее сложные вопросы можно законспектировать в виде тезисов. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.</p> <p>Подготовка к зачету должна сочетать и запоминание, и понимание материала. При подготовке рекомендуется обсуждение программных вопросов с преподавателями по дисциплине на групповых и индивидуальных консультациях. При наличии в разных источниках нескольких точек зрения по спорной проблеме (в том числе отличной от позиции преподавателя) обучающийся вправе придерживаться любой, но при условии достаточной научной аргументации и знания альтернативных теорий. Для обучающихся, которые считают, что они в течении учебного года (семестра) усвоили программный материал в полном объеме и уверены в прочности своих знаний, достаточно беглого повторения учебного материала. Основное время они могут уделить углубленному изучению отдельных, наиболее сложных, дискуссионных проблем.</p>

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Освоение дисциплины "Тренинг стрессоустойчивость" предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен обучающимся. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

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

Освоение дисциплины "Тренинг стрессоустойчивость" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи;
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 06.04.01 "Биология" и магистерской программе Физиология человека и животных .