

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



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор  
по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Минзарипов Р.Г.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Программа дисциплины**

Стресс и его профилактика БЗ.ДВ.9

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Биология и английский язык

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Титаренко А.Ф.

**Рецензент(ы):**

Зиганшина Л.Е.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Зиганшина Л. Е.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No

Казань  
2013

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. Титаренко А.Ф. кафедра фундаментальной и клинической фармакологии ИФМиБ отделение фундаментальной медицины , Albina.Titarenko@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

Формирование и развитие профессиональных навыков обучающихся

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б3.ДВ.9 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 1 курсе, 2 семестр.

Читается во 2 семестре обучения.

Для изучения стресса и его профилактики необходимы знания общей биологии, химии, неорганической и органической химии, физиологии человека и животных.

Цикл "Стресс и его профилактика" является основой для изучения следующих дисциплин: навыки рефлексии, самооценки, самоконтроля; различные способы коммуникации в профессиональной деятельности; различные способы коммуникации в родной и иноязычной среде.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-1 (общекультурные компетенции)	владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения
ОК-1 (общекультурные компетенции)	владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения
ОК-1 (общекультурные компетенции)	владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения
ОК-1 (общекультурные компетенции)	владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения
ОК-1 (общекультурные компетенции)	владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения
ОК-1 (общекультурные компетенции)	владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения
ОК-1 (общекультурные компетенции)	владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения
ОК-1 (общекультурные компетенции)	владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения
ОК-1 (общекультурные компетенции)	владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения





Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-1 (общекультурные компетенции)	владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения
ОК-1 (общекультурные компетенции)	владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения
ОК-1 (общекультурные компетенции)	владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения
ОК-1 (общекультурные компетенции)	владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения
ОК-1 (общекультурные компетенции)	владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и лично значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и лично значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и лично значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и лично значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и лично значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и лично значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и лично значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и лично значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и лично значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и лично значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и лично значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и лично значимые философские проблемы

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы



Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-2 (общекультурные компетенции)	способностью анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-3 (общекультурные компетенции)	способностью понимать значение культуры как формы человеческого существования и руководствоваться в своей деятельности базовыми культурными ценностями, современными принципами толерантности, диалога и сотрудничества
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования



Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-4 (общекультурные компетенции)	способностью использовать знания о современной естественнонаучной картине мира в образовательной и профессиональной деятельности, применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья





Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-6 (общекультурные компетенции)	способностью логически верно выстраивать устную и письменную речь
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе



Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-7 (общекультурные компетенции)	готовностью к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации, готовностью работать с компьютером как средством управления информацией
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации, готовностью работать с компьютером как средством управления информацией
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации, готовностью работать с компьютером как средством управления информацией
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации, готовностью работать с компьютером как средством управления информацией
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации, готовностью работать с компьютером как средством управления информацией







Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации, готовностью работать с компьютером как средством управления информацией
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации, готовностью работать с компьютером как средством управления информацией
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готовностью использовать основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации, готовностью работать с компьютером как средством управления информацией

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

основные закономерности взаимодействия человека и общества, основные механизмы социализации личности; основные философские категории и проблемы человеческого бытия; основные средства и приемы педагогического общения

2. должен уметь:

использовать различные формы и виды устной и письменной коммуникации на родном и иностранных языках в учебной и профессиональной деятельности

3. должен владеть:

навыками рефлексии, самооценки, самоконтроля; различными способами коммуникации в профессиональной деятельности.

демонстрировать готовность использовать полученные знания в решении конкретных задач в рамках специальности

демонстрировать готовность использовать полученные знания в решении конкретных задач в рамках специальности

демонстрировать готовность использовать полученные знания в решении конкретных задач в рамках специальности

#### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет во 2 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

##### Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Основные понятия концепции стресса. История термина.	2	1	2	2	0	домашнее задание
2.	Тема 2. Почему стресс стал более опасным, чем раньше	2	2	2	2	0	домашнее задание
3.	Тема 3. Виды стресса. Понятие о стрессорах.	2	3	2	2	0	домашнее задание
4.	Тема 4. Стресс-реакция, стресс система и стресс-лимитирующие системы.	2	4	2	2	0	домашнее задание
5.	Тема 5. Патопсихология стресса-1.	2	5	2	2	0	домашнее задание
6.	Тема 6. Патопсихология стресса-2	2	6	2	2	0	домашнее задание
7.	Тема 7. Основные симптомы стресса.	2	7	2	2	0	домашнее задание
8.	Тема 8. Последствия стресса для организма.	2	8	2	2	0	домашнее задание
9.	Тема 9. Адаптация. Основные пути, механизмы адаптации организма.	2	9	2	2	0	домашнее задание
	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	зачет
	Итого			18	18	0	

#### 4.2 Содержание дисциплины

##### Тема 1. Основные понятия концепции стресса. История термина.

###### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации

###### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

История термина. Уолтер Кэннон (Walter Cannon) впервые ввел термин ?стресс? в физиологию и психологию в своих классических работах по универсальной реакции ?бороться или бежать? (fight-or-flight response). Ганс Селье - исследователь стресса, канадский физиолог, в 1936 г. опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому

## **Тема 2. Почему стресс стал более опасным, чем раньше**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Современная жизнь увеличивает эту социальную группу стрессорных воздействий на человека, часто не представляет возможностей избежать действия этих стрессоров на организм, заставляя его приспосабливаться к ним.

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

При чрезмерно сильных и длительных стрессорных воздействиях адаптация становится неэффективной. В организме формируются и усиливаются повреждения, способные привести к его заболеванию и даже гибели.

## **Тема 3. Виды стресса. Понятие о стрессорах.**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

" вида стресса: ?Положительный? стресс -ведет к длительному пребыванию в состоянии приподнятого настроения, благотворно влияет на организм (повышается иммунитет, отступают болезни, человек чувствует прилив радости, отлично выглядит и замечательно себя чувствует) 2. ?Отрицательный? стресс- надолго ?выбивает из колеи?, подрывает здоровье.

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

1.Стрессоры- это раздражители, реально угрожающие гомеостазу (боль, гипоксия, голод, антигенная агрессия и необъятное множество других чрезвычайных факторов). 2.Другая группа стрессоров ? потенциально опасные раздражители (увидели рядом с собой змею ?> начинают работать стрессорные стереотипы). Стресс начинается до причинения реального повреждения, если на основе опыта, в частности, условных рефлексов, организм предполагает существование опасности. 3. Стрессор может, в действительности, не быть опасным. Достаточно его неожиданного характера.

## **Тема 4. Стресс-реакция, стресс система и стресс-лимитирующие системы.**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Стресс реакция организма это нейроэндокринное звено механизма обратной связи гомеостаза. Задача стресс реакции - устранить нарушения гомеостаза.

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Гипоталамо-гипофизарно-адренкортикальная система. Интенсивность стресс реакции определяется балансом активностей стресс системы и стресс-лимитирующих систем.

## **Тема 5. Патофизиология стресса-1.**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Характеристика главных стресс -гормонов. Катехоламины. Адреналин ?гормоном страха? - испуг - сердце начинает биться чаще. Выброс адреналина происходит при любом сильном волнении или большой физической нагрузке. Если человек испуган или взволнован, то его выносливость резко повышается.

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Норадреналин называют ?гормоном ярости?, вызывает агрессию, значительно увеличивает мышечную силу. Его секреция и выброс в кровь усиливаются при стрессе, кровотечениях, тяжелой физической работе и других ситуациях, требующих быстрой перестройки организма.

## **Тема 6. Патофизиология стресса-2**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Дофамин вызывает повышение сердечного выброса, оказывает сосудорасширяющее действие, улучшает кровоток и пр., Дофамин повышает концентрации глюкозы в крови: стимулирует распад гликогена и подавляет утилизацию глюкозы тканями. Участвует в регуляции образования гормона роста, в торможении секреции

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Кортизол. Усиливает действие адреналина и глюкагона, ингибирует высвобождение и действие репродуктивных гормонов и тиреоид-стимулирующего гормона, снижает активность иммунных клеток и продукцию медиаторов воспаления.

## **Тема 7. Основные симптомы стресса.**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**



Основные симптомы стресса. рассеянность повышенная возбудимость постоянная усталость потеря чувства юмора ухудшение памяти

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Основные симптомы стресса. Поведенческие изменения. резкое увеличение количества выкуриваемых сигарет + появившееся пристрастие к алкоголю потеря сна и аппетита м.б. ?психосоматические? боли (в области головы, спины, желудка и др.)

**Тема 8. Последствия стресса для организма.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Последствия стресса для организма. Если ничего не предпринимать, длительное волнение приводит к истощению. Истощение может стать причиной пассивности: состояния беспомощности, безнадежности, депрессии, апатии.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Когда мы чувствуем, что вещи ускользают из-под нашего контроля, стрессоры постоянно накапливаются, и мы больше не в состоянии справиться с ситуацией, тогда это состояние называют дистрессом. Человек становится вспыльчивыми и испытывает напряжение в ситуациях обыденной жизни, ?взрывается? от самых простых вещей.

**Тема 9. Адаптация. Основные пути, механизмы адаптации организма.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Адаптация ? способность организма приспосабливаться к изменяющимся условиям существования (изменениям как внешней, так и внутренней среды) посредством активизации многообразных реакций и механизмов, реализующихся на различных уровнях организации организма и сопровождающихся изменениями метаболических, структурных и физиологических процессов.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Неспецифические адаптационные □(или антистрессорные) реакции организма - общая периодическая система неспецифических реакций организма на действие (помимо сверхмощных стрессовых, описанных Г. Селье), раздражителей малой, сверхмалой и средней интенсивности. Активные механизмы адаптации - реализуются с затратой энергии Пассивные - без затраты энергии (АТФ, АДФ, КрФ).

**4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)**

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Основные понятия концепции стресса. История термина.	2	1	подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
2.	Тема 2. Почему стресс стал более опасным, чем раньше	2	2	подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
3.	Тема 3. Виды стресса. Понятие о стрессорах.	2	3	подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
4.	Тема 4. Стресс-реакция, стресс система и стресс-лимитирующие системы.	2	4	подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
5.	Тема 5. Патопфизиология стресса-1.	2	5	подготовка домашнего задания	4	домашнее задание

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
6.	Тема 6. Патофизиология тресса-2	2	6	подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
7.	Тема 7. Основные симптомы стресса.	2	7	подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
8.	Тема 8. Последствия стресса для организма.	2	8	подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
9.	Тема 9. Адаптация. Основные пути, механизмы адаптации организма.	2	9	подготовка домашнего задания	4	домашнее задание
	Итого				36	

### 5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины "Стресс и его профилактика" предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: лекции визуализации, практические занятия: мозговые штурмы, дискуссии, выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку и выступления студентов на семинарских занятиях.

### 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

#### Тема 1. Основные понятия концепции стресса. История термина.

домашнее задание , примерные вопросы:

устный опрос

#### Тема 2. Почему стресс стал более опасным, чем раньше

домашнее задание , примерные вопросы:

устный опрос

#### Тема 3. Виды стресса. Понятие о стрессорах.

домашнее задание , примерные вопросы:

устный опрос

#### Тема 4. Стресс-реакция, стресс система и стресс-лимитирующие системы.

домашнее задание , примерные вопросы:

устный опрос

#### Тема 5. Патофизиология стресса-1.

домашнее задание , примерные вопросы:

устный опрос

#### Тема 6. Патофизиология тресса-2

домашнее задание , примерные вопросы:

устный опрос

## **Тема 7. Основные симптомы стресса.**

домашнее задание , примерные вопросы:

устный опрос

## **Тема 8. Последствия стресса для организма.**

домашнее задание , примерные вопросы:

устный опрос

## **Тема 9. Адаптация. Основные пути, механизмы адаптации организма.**

домашнее задание , примерные вопросы:

устный опрос

## **Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету:

ПР-1 (тесты)

Текущий контроль включает 5-10 минутный опрос во время лекционных занятий в виде тестирования с целью закрепления полученных знаний.

Итоговый контроль - зачет.

### **7.1. Основная литература:**

Насыбуллина, Неля. Стресс да стресс кругом! / Н. Насыбуллина // Идель.?Б.м.?2007.?◆8.?С.75.

Тодоров, Игорь Николаевич. Стресс, старение и их биохимическая коррекция = Stress, aging and their biochemical correction / И. Н. Тодоров, Г. И. Тодоров; под ред. и с предисл. С. М. Алдошина; Рос. акад. наук, Ин-т проблем хим. физики.?М.: Наука, 2003.?478, [1] с.: ил.; 22 см..?Тит. л. парал. рус., англ..?Библиогр. в конце ч..?ISBN 5-02-002827-4((в пер.)), 400 экз.

Безносков, Сергей Петрович. Профессиональная деформация личности / С.П. Безносков; М-во внутр. дел.?Санкт-Петербург: Речь, 2004.?270,[1] с.: ил.; 22.?(Психологический практикум).?На 4-й с. обл. авт.: Безносков С.П. - проф., д.психол.н., полк. милиции.?Библиогр.: с. 265-271 (197 назв.).?ISBN 5-9268-0258-X, 3000.

Леонова, Анна Борисовна. Психологические технологии управления состоянием человека / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова.?Москва: Смысл, 2007.?311 с.: ил.; 22.?На 4-й с. обл. авт.: А. Б. Леонова, д.психол.н., проф., А. С. Кузнецова, к.психол.н., доц..?Библиогр.: с. 274-291 (329 назв.).?ISBN 978-5-89357-241-4, 1000.

Куприянов Р. В. Профессиональный стресс в деятельности специалиста социальной сферы: теория и практика / Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина; Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Казан. гос. технол. ун-т".?Казань: КГТУ, 2009.?131, [1] с.; 20.?Библиогр.: с. 115-120 (82 назв.) и в подстроч. примеч..?ISBN 978-5-7882-0748-3, 100.

### **7.2. Дополнительная литература:**

Насыбуллина, Неля. Стресс да стресс кругом! / Н. Насыбуллина // Идель.?Б.м...?2007.?◆8.?С.75.

Асмолов А. Г. Психологическая модель Интернет-зависимости личности / Асмолов А. Г., Цветкова Н. А., Цветков А. В. // Мир психологии.?Б.м...?2004.?◆ 1.? С. 179-192.?ISSN XXXX-XXXX.?Библиогр.: С. 193 (24 назв. ).

Съедин С.И. Некоторые пути преодоления негативного влияния стрессовых ситуаций на состояние психического здоровья / С.И.Съедин // Мир психологии.?Б.м...?2002.?◆4.?С.235-245.?ISSN XXXX-XXXX.?Библиогр.: С.245.

Сергеев С.И. Стресс в организациях социальной сферы: причины, профилактика, противодействие / С.И.Сергеев // Мир психологии.?Б.м...?2002.?◆4.?С.245-251.?ISSN XXXX-XXXX.?Библиогр.: С.251.

Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях: [Прогнозирование поведения людей в экстремальных условиях деятельности] // Психологический журнал. ?Б.м...?2001.?Т.22,◆1.?С.16-24.?ISSN 0205-9592.?Библиогр.:28 назв.

### **7.3. Интернет-ресурсы:**

Вестник Московского университета. Психология. -  
<http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/index.html>

Вопросы психологии - <http://www.voppsy.ru/>

Клиническая и специальная психология - <http://psyjournals.ru/psyclin/2012/n1/>

Мир психологии - [http://www.mpsu.ru/mag\\_mir\\_psyhologii\\_content](http://www.mpsu.ru/mag_mir_psyhologii_content)

Социальная психология и общество - [http://psyjournals.ru/social\\_psy/2012/n4/index.shtml](http://psyjournals.ru/social_psy/2012/n4/index.shtml)

### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану**

Освоение дисциплины "Стресс и его профилактика" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Биология и английский язык .

Автор(ы):

Титаренко А.Ф. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Зиганшина Л.Е. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.