



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФГБОУ ВО «ИГУ»

Кафедра физиологии и психофизиологии



Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины: Б1.В.10 «Психофизиология экстремальных состояний»

Направление подготовки: 06.04.01 «Биология»

Направленность (профиль) подготовки: «Психофизиология, физиология регуляторных систем»

Квалификация выпускника: Магистр

Форма обучения: очная с элементами электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Согласовано с УМК биолого-почвенного факультета

Протокол № 6 от «16» мая 2022 г.

Председатель _____ А. Н. Матвеев

Рекомендовано кафедрой:

Протокол № 7

От «04» мая 2022 г.

Зав. кафедрой _____ И.Н. Гутник

Иркутск 2022г.

Содержание

	стр.
I. Цель и задачи дисциплины	3
II. Место дисциплины в структуре ОПОП	3
III. Требования к результатам освоения дисциплины	3
IV. Содержание и структура дисциплины	5
4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов	5
4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	5
4.3 Содержание учебного материала	14
4.3.1 Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ	14
4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение в рамках самостоятельной работы студентов	15
4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	16
4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)	19
V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	19
а) перечень литературы	19
б) периодические издания	19
в) список авторских методических разработок	20
г) базы данных, поисково-справочные и информационные системы.....	20
VI. Материально-техническое обеспечение дисциплины	20
6.1. Учебно-лабораторное оборудование	20
6.2. Программное обеспечение	21
6.3. Технические и электронные средства обучения	21
VII. Образовательные технологии	21
VIII. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации	22

I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ:

Цель: Ознакомление магистрантов как теоретической, так и с практической стороны о разных психофизиологических состояниях, возникающих в экстремальных условиях.

Задачи:

- дать знания о психофизиологических механизмах, принципах и закономерностях реагирования организма в экстремальных условиях.
- формировать на современном научном и методическом уровне четких представлений о психофизиологии стресса и критических состояний в экстремальных условиях.
- выработать навык применения методов для предотвращения возникновения не адекватных отрицательных состояний организма и умения выходить из них в экстремальных ситуациях.
- применять методы психокоррекции для профилактики возникающих психофизиологических состояний в экстремальных ситуациях.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Учебная дисциплина Б1.В.10 «Психофизиология экстремальных состояний» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений подготовки магистров по направлению 06.04.01 Биология и изучается в 3 семестре.

2.2. Для изучения учебной дисциплины Б1.В.10 «Психофизиология экстремальных состояний» необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами программы подготовки бакалавров «Человек и его здоровье», а также, предшествующими дисциплинами «Патофизиология ЦНС», «Общая психофизиология», «Нейропсихология» знание которых необходимы для освоения нового содержания.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Методы диагностики психофизиологического статуса человека», «Психофизиологические аспекты поведения», «Дифференциальная психофизиология», «Психодиагностика», научно-исследовательская практика.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по данному направлению подготовки - 06.04.01 Биология, профиль «Психофизиология, физиология регуляторных систем»:

ПК- 3 : Способен осваивать и внедрять новые методы лабораторных исследований, оценивать их эффективность, представлять полученные результаты в виде отчетов, докладов, статей

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<p>ПК- 3 Способен осваивать и внедрять новые методы лабораторных исследований, оценивать их эффективность, представлять полученные результаты в виде отчетов, докладов, статей</p>	<p><i>ПК-3.1</i> Знает основные методы исследований регуляторных систем</p>	<p>Знать: психофизиологические механизмы, принципы и закономерности реагирования организма в экстремальных условиях. Уметь: применять различные методы для предотвращения возникновения не адекватных отрицательных состояний организма. Владеть: системой знаний и понятий о возникающих психофизиологических состояний в экстремальных ситуациях.</p>
	<p><i>ПК-3.2</i> Способен самостоятельно осваивать новые методы исследования, критически их оценивать и представлять полученные результаты.</p>	<p>Знать: на современном научном и методическом уровне представления о психофизиологии стресса и различных критических состояний в экстремальных условиях. Уметь: выходить из не адекватных отрицательных состояний организма в экстремальных ситуациях. Владеть: методами психокоррекции для профилактики возникающих психофизиологических состояний в экстремальных ситуациях.</p>

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, в том числе 36 часов на зачет.

Из них реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий 10 часов.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Всего часов	Из них практическая подготовка обучающихся	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку и трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
					Контактная работа преподавателя с обучающимися				
					Лекции	Семинарские /практические /лабораторные занятия	Консультации		
1	Тема 1. Экстремальная ситуация, понятие.	3	6				6	Доклад	
2	Тема 2. Аффект.	3	10			4	6	Доклад	
3	Тема 3. Фрустрация.	3	10			4	6	Доклад	
4	Тема 4. Кризис.	3	8			2	6	Доклад	
5	Тема 5. Учение о стрессе. Стресс-реакция, или общий адаптационный синдром.	3	13			4	8	Отчёт по практической работе. КСР.	
6	Тема 6. Механизмы стресса. Центральное звено стресс-реакции.	3	12			2	10	Доклад	
7	Тема 7. Стресс и болезни.	3	9			2	6	Доклад Отчёт по практической работе. КСР.	

4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
3	Тема 1. Экстремальная ситуация, понятие.	Изучение учебного материала; подготовка к дискуссии	1 неделя	6	Оценка участия в дискуссии	1. Данилова Н.Н. Психофизиология [Электронный ресурс] : учебник. — Электрон. дан. — М. : Аспект Пресс, 2012. — 368 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=68766 — Загл. с экрана. 2. Ильин, Е.П. Психология риска: научное издание / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2012. - 286 с. - ISBN 978-5-459-00880-7 3. Психофизиология : учеб. для вузов по напр. 521000 "Психология" и спец. 020400 "Психология", 022700 "Клиническая психология" / ред. Ю. И. Александров. - 4-е изд., перераб. - СПб. : Питер, 2014. - 463 с. - ISBN 978-5-496-00756-6.
3	Тема 2. Аффект.	Изучение учебного материала; подготовка к дискуссии	2 неделя	6	Проверка доклада и презентации, оценка участия в дискуссии	1. Данилова Н.Н. Психофизиология [Электронный ресурс] : учебник. — Электрон. дан. — М. : Аспект Пресс, 2012. — 368 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=68766 — Загл. с экрана. 2. Ильин Е.П. Психология риска: научное издание / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2012. - 286 с. - ISBN 978-5-459-00880-7. 3. Психофизиология : учеб. для вузов по напр. 521000 "Психология" и спец. 020400 "Психология", 022700 "Клиническая психология" / ред. Ю. И. Александров. - 4-е изд., перераб. - СПб. : Питер, 2014. - 463 с. - ISBN 978-5-496-00756-6.

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
3	Тема 3. Фрустрация.	Изучение учебного материала; подготовка к практическому занятию, составление письменного отчёта	3 неделя	6	Проверка доклада и презентации.	1. Данилова Н.Н. Психофизиология [Электронный ресурс] : учебник. — Электрон. дан. — М. : Аспект Пресс, 2012. — 368 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=68766 — Загл. с экрана. 2. Ильин Е.П. Психология риска: научное издание / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2012. - 286 с. - ISBN 978-5-459-00880-7. 3. Психофизиология : учеб. для вузов по напр. 521000 "Психология" и спец. 020400 "Психология", 022700 "Клиническая психология" / ред. Ю. И. Александров. - 4-е изд., перераб. - СПб. : Питер, 2014. - 463 с. - ISBN 978-5-496-00756-6.
3	Тема 4. Кризис.	Изучение учебного материала; подготовка к практическому занятию, составление письменного отчёта	4 неделя	6	Проверка доклада и презентации.	1. Данилова Н.Н. Психофизиология [Электронный ресурс] : учебник. — Электрон. дан. — М. : Аспект Пресс, 2012. — 368 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=68766 — Загл. с экрана. 2. Ильин Е.П. Психология риска: научное издание / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2012. - 286 с. - ISBN 978-5-459-00880-7. 3. Психофизиология : учеб. для вузов по напр. 521000 "Психология" и спец. 020400 "Психология", 022700 "Клиническая психология" / ред. Ю. И. Александров. - 4-е изд., перераб. - СПб. : Питер, 2014. - 463 с. - ISBN 978-5-496-00756-6.

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
3	Тема 5. Учение о стрессе. Стресс-реакция, или общий адаптационный синдром.	Изучение учебного материала; подготовка к практическому занятию, составление письменного отчёта	5-6 неделя	8	Проверка доклада и презентации, Проверка письменного отчёта	1. Данилова Н.Н. Психофизиология [Электронный ресурс] : учебник. — Электрон. дан. — М. : Аспект Пресс, 2012. — 368 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=68766 — Загл. с экрана. 2. Ильин Е.П. Психология риска: научное издание / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2012. - 286 с. - ISBN 978-5-459-00880-7. 3. Психофизиология : учеб. для вузов по напр. 521000 "Психология" и спец. 020400 "Психология", 022700 "Клини-ческая психоло-гия" / ред. Ю. И. Александров. - 4-е изд., перераб. - СПб. : Питер, 2014. - 463 с. - ISBN 978-5-496-00756-6.
3	Тема 6. Механизмы стресса. Центральное звено стресс-реакции.	Изучение учебного материала; подготовка к дискуссии	7-8 неделя	10	Проверка доклада и презентации, оценка участия в дискуссии. Проверка письменного отчёта	1. Данилова Н.Н. Психофизиология [Электронный ресурс] : учебник. — Электрон. дан. — М. : Аспект Пресс, 2012. — 368 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=68766 — Загл. с экрана. 2. Ильин Е.П. Психология риска: научное издание / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2012. - 286 с. - ISBN 978-5-459-00880-7. 3. Психофизиология : учеб. для вузов по напр. 521000 "Психология" и спец. 020400 "Психология", 022700 "Клини-ческая психоло-гия" / ред. Ю. И. Александров. - 4-е изд., перераб. - СПб. : Питер, 2014. - 463 с. - ISBN 978-5-496-00756-6.

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
3	Тема 7. Стресс и болезни.	Изучение учебного материала; подготовка к практическому занятию, составление письменного отчёта	9 неделя	6	Проверка доклада и презентации, оценка участия в дискуссии.	1. Данилова Н.Н. Психофизиология [Электронный ресурс] : учебник. — Электрон. дан. — М. : Аспект Пресс, 2012. — 368 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=68766 — Загл. с экрана. 2. Ильин Е.П. Психология риска: научное издание / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2012. - 286 с. - ISBN 978-5-459-00880-7. 3. Психофизиология : учеб. для вузов по напр. 521000 "Психология" и спец. 020400 "Психология", 022700 "Клиническая психология" / ред. Ю. И. Александров. - 4-е изд., перераб. - СПб. : Питер, 2014. - 463 с. - ISBN 978-5-496-00756-6.
Общий объем самостоятельной работы по дисциплине (час)				48		
Из них объем самостоятельной работы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (час)				10		

4.3 Содержание учебного материала

Тема 1. Экстремальная ситуация, понятие. Состояния, которые могут возникать в экстремальной ситуации.

Тема 2. Аффект. Содержание аффекта: радость, страх, гнев, горечь и т. д. Физиологический и патологический аффект. Эффект сужение сознания при аффекте.

Тема 3. Фрустрация. Условия возникновения фрустраций. Виды фрустрационного поведения (двигательное возбуждение, апатия, агрессия и деструкция, стереотипия, регрессия). Кратковременные и длительные последствия фрустрации.

Тема 4. Кризис. Отличительные черты кризиса. Кризис и решение. Два рода кризисных ситуаций. Кризис первого рода и кризис второго рода.

Тема 5. Учение о стрессе. Стресс-реакция, или общий адаптационный синдром. Механизм, направленный на борьбу с неблагоприятным фактором, воздействие которого может привести к гибели организма. Виды стресса. Стрессоры, виды стрессоров. Значение стресса. Стресс-лимитирующие системы, или системы естественной профилактики стресса. Роль восприятия угрозы для организма на развитие стрессовой реакции. Стрессор как негативная эмоциональная реакция.

Тема 6. Механизмы стресса. Центральное звено стресс-реакции. Роль глюкокортикоидов в стресс-реакции. Три стадии стресса. Стресс-лимитирующая система и ее компоненты. ГАМК-эргическая система. Эндогенные опиоиды. Простагландины. Антиоксидантная система. Трофотропные механизмы. Эмоциональный стресс. Роль структур кольца Пейпеца в поддержании определенного эмоционального статуса.

Тема 7. Стресс и болезни. Предотвращение возникновения не адекватных отрицательных эмоций. Затяжной характер стресса. Психосоматические симптомы стресса. «Слабое звено» и наследственность. Влияние стресса на иммунную систему организма. Влияние стресса на сердечно-сосудистую и дыхательные системы. Стресс и уровень сахара в крови. Профилактика стресса — одно из важнейших направлений современной медицины.

4.3.1. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ

№ п/н	№ раздела и темы	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (час.)		Оценочные средства	Формируемые компетенции (индикаторы)*
			Всего часов	Из них практическая подготовка		
1	2	3	4	5	6	7
1	Тема 2	Эффект сужения сознания при аффекте.	2		Доклад, оценка участия в дискуссии.	ПК-3 (ОПК-3.1 ОПК-3.2)
2	Тема 3	Виды фрустрационного поведения (двигательное возбуждение, апатия, агрессия и деструкция, стереотипия, регрессия).	2		Доклад, оценка участия в дискуссии.	ПК-3 (ОПК-3.1 ОПК-3.2)
3	Тема 4	Кризис первого рода и кризис второго рода.	2		Доклад, оценка участия в дискуссии.	ПК-3 (ОПК-3.1 ОПК-3.2)
	Тема 5	Стресс-лимитирующие системы, или системы	2		Доклад, оценка	ПК-3 (ОПК-3.1)

4		естественной профилактики стресса. Стрессор как негативная эмоциональная реакция.			участия в дискуссии.	ОПК-3.2)
5	Тема 5	1. Определение оценки деятельности вегетативной нервной системы по индексу Кердо. 2. Показатели текущего и срочного функционального состояния вегетативной нервной системы. 3. Оценка текущего и срочного функционального состояния вегетативной нервной системы кожно-вегетативными рефлексам.	2		Проверка письменного отчёта	ПК-3 (ОПК-3.1 ОПК-3.2)
6	Тема 5	Оценка нервно-психического напряжения, астении, снижения настроения.	2		Проверка письменного отчёта	ПК-3 (ОПК-3.1 ОПК-3.2)
7	Тема 6	Стресс-лимитирующая система и ее компоненты. ГАМК-эргическая система. Эндогенные опиоиды. Оценка текущего и срочного функционального состояния вегетативной нервной системы кожно-вегетативными рефлексам.	2		Доклад, оценка участия в дискуссии.	ПК-3 (ОПК-3.1 ОПК-3.2)
8	Тема 7	Предотвращение возникновения не адекватных отрицательных эмоций. Затяжной характер стресса.	2		Доклад, оценка участия в дискуссии.	ПК-3 (ОПК-3.1 ОПК-3.2)
9	Тема 7	1. Эффект адаптивного последствия. 2. Оценка пробы на закалывание. 3. Оценка тау и каппа эффектов.	2		Доклад, проверка письменного отчёта и оценка участия в дискуссии.	ПК-3 (ОПК-3.1 ОПК-3.2)

4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение студентами в рамках самостоятельной работы (СРС)

№№ п/п	Тема	Задание	Формируемая компетенция	ИДК
--------	------	---------	-------------------------	-----

1	Тема 1. Экстремальная ситуация, понятие.	Изучить теоретический материал по вопросу: 1. Состояния, которые могут возникать в экстремальной ситуации.	ПК-3	ПК-3.2
2	Тема 2. Аффект.	Изучить теоретический материал по вопросу: 1. Физиологический и патологический аффект.	ПК-3	ПК-3.2
3	Тема 3. Фрустрация.	Изучить теоретический материал по вопросу: 1. Кратковременные и длительные последствия фрустрации.	ПК-3	ПК-3.2
4	Тема 4. Кризис.	Изучить теоретический материал по вопросам: 1. Отличительные черты кризиса. 2. Кризис и решение. 3. Два рода кризисных ситуаций.	ПК-3	ПК-3.2
5	Тема 5. Учение о стрессе. Стресс-реакция, или общий адаптационный синдром	Изучить теоретический материал по вопросам: 1. Значение стресса. 2. Роль восприятия угрозы для организма на развитие стрессовой реакции.	ПК-3	ПК-3.1 ПК-3.2
6	Тема 6. Механизмы стресса. Центральное звено стресс-реакции.	Изучить теоретический материал по вопросам: Стресс-лимитирующая система и ее компоненты. 1. Простагландины. 2. Антиоксидантная система. 3. Трофотропные механизмы. 4. Эмоциональный стресс.	ПК-3	ПК-3.1 ПК-3.2
7	Тема 7. Стресс и болезни.	Изучить теоретический материал по вопросам: 1. Психосоматические симптомы стресса. «Слабое звено» и наследственность. 2. Влияние стресса на иммунную систему организма. 3. Влияние стресса на сердечно-сосудистую и дыхательные системы.	ПК-3	ПК-3.1 ПК-3.2

4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Для изучения тем, не изложенных в лекции, рекомендуется использовать основную и дополнительную литературу, а также источники, найденные при помощи информационно-справочных и поисковых систем. Для закрепления материала рекомендуется делать краткие конспекты по теме.

Подготовка к участию в дискуссии:

Суть метода дискуссии - коллективное обсуждение конкретной проблемы, вопроса или сопоставление разных позиций, информации, идей, мнений и предложений.

Этапы проведения:

- Перед студентами ставится проблема.
- Преподаватель или заранее подготовленный студент предъявляет необходимый материал – базовые сведения по изучаемой проблеме.
- Каждый студент высказывает свою точку зрения (дает аргументированный развернутый ответ) всей учебной группе.
- Далее следует общая дискуссия: анализ высказанных позиций, дополнение, взаимообогащение разных точек зрения.
- Нахождение истины в ходе дискуссионного обсуждения.

В результате работы студенты должны научиться критически оценивать различные теории, гипотезы; грамотно и самостоятельно использовать терминологию и методологию представленной научной дисциплины; рассуждать и анализировать, основываясь на сравнении имеющихся в наличии различных научных фактов и версий.

Методические рекомендации по выполнению докладов.

Доклад – один из видов монологической речи, публичное, развернутое, официальное сообщение по определённому вопросу, основанное на привлечении документальных данных.

Составление доклада осуществляется по следующему алгоритму:

1. Подобрать литературу по данной теме, познакомиться с её содержанием.
2. Пользуясь закладками отметить наиболее существенные места или сделать выписки.
3. Составить план доклада.
4. Написать план доклада, в заключении которого обязательно выразить своё мнение и отношение к излагаемой теме и её содержанию.
5. Прочитать текст и отредактировать его.
6. Оформить в соответствии с требованиями к оформлению письменной работы.

Примерная структура доклада:

1. Титульный лист
2. Текст работы
3. Список использованной литературы

Требования к оформлению.

Объем текста – не менее 3 страниц. Обязательное использование 3 источников, опубликованных в последние 5 лет. Научный доклад для практического занятия выполняется в письменном виде. Доклад должен содержать обзор и краткий анализ изученных точек зрения, изложенных в литературе, собственный взгляд студента на исследованные проблемы, ссылки на цитируемые источники. Доклад зачитывается устно, примерное время выступления около 3–7 минут. После заслушивания докладчику преподавателем и студентами могут быть заданы вопросы по теме сообщения. Темы для докладов студенты выбирают самостоятельно исходя из перечня вопросов, подлежащих обсуждению на практическом занятии. Тема доклада согласуется с преподавателем заранее.

Доклад может сопровождаться презентацией.

Методические рекомендации по подготовке презентаций.

Презентация – разновидность самостоятельной работы с компьютерными технологиями, состоящая в использовании разнообразных приемов обработки информации, заключенной в докладе или реферате, составленном обучающимся.

Цель презентации – научиться демонстрировать умение работать с информацией, используя приемы и методы, а также с различными компьютерными программами.

Основные правила оформления презентаций

Стиль изложения и оформления должен быть деловым и сдержанным. Логотипы несколько элементов оформления на периферии страницы – этого достаточно.

1. Делайте для каждого слайда уникальный заголовок, пять слайдов с одним и тем же заглавием – и зрители перестанут вообще смотреть на заголовки.
2. Ставьте порядковые номера слайдов и общее количество их в презентации. Так вы позволите аудитории понимать, сколько осталось до конца.
3. Выводите информацию на слайд постепенно. Пусть слова и картинки появляются параллельно вашей «озвучке»: так понятнее, чем вести рассказ по статичному слайду.
4. Приводите факты, цифры и графики – это хорошая поддержка для вашего выступления. Голый текст никого не заинтересует.
5. Применяйте высококонтрастные цвета, крупные шрифты и внятные иллюстрации. В противном случае, сидящие на задних рядах, ничего не разберут на экране.
6. Фотографии, рисунки и другие иллюстрации старайтесь размещать на отдельных слайдах. То же относится к большим диаграммам, таблицам, схемам и графикам.
7. Не переписывайте в презентацию свой доклад. В идеале вообще ни одно слово доклада не должно дублироваться на слайдах – кроме темы, имен собственных и названий графиков и таблиц. Демонстрация презентации на экране – это вспомогательный инструмент, иллюстрирующий вашу речь.

Подготовка к практическим занятиям.

Практические занятия являются средним звеном между углубленной теоретической работой обучающихся на лекциях, семинарах и применением знаний на практике. Эти занятия удачно сочетают элементы теоретического исследования и практической работы. Это самостоятельная практическая работа обучающихся, на котором путем проведения экспериментов происходит углубление и закрепление теоретических знаний в интересах профессиональной подготовки.

Проведение практических занятий со студентами достигаются следующие цели:

- углубление и закрепление знания теоретического курса путем практического изучения в лабораторных условиях изложенных в лекциях законов и положений;
- приобретение навыков в научном экспериментировании, анализе полученных результатов;
- формирование первичных навыков организации, планирования и проведения научных исследований.

Применяется *фронтальная форма проведения практических занятий*, которая предполагает одновременное выполнение работы всеми обучающимися. Способствует более глубокому усвоению учебного материала, поскольку график выполнения лабораторных работ поставлен в четкое соответствие с лекциями. При проведении практических работ применяют *подход рецептурных действий обучающихся*, при котором они проявляют умение работать преимущественно в стандартных условиях. При проведении занятий с жесткой регламентацией описание работы - это фактически пошаговый перечень того, что обучающиеся должны по ней сделать.

Подготовка студентов к практической работе проводится в часы самостоятельной работы с использованием учебников, конспектов лекций и вышеуказанных методических материалов. В итоге подготовки студенты должны знать основной теоретический материал, который закрепляется лабораторной работой; цель, содержание и методику ее проведения, правила пользования приборами; меры безопасности в работе. Кроме того, они должны заготовить схемы, таблицы, графики, необходимые для выполнения работы.

В процессе подготовки и выполнения практических работ студенты все необходимое, связанное с экспериментом, записывают в свои рабочие тетради или специальные бланки.

Тут же фиксируют поставленную перед ними экспериментальную задачу, структурную или принципиальную схему, методику выполнения заданий, поясняя записи схемами, таблицами и другими материалами. В тетрадь (бланк) заносятся все наблюдения по ходу выполнения эксперимент, а также результаты в виде выводов с соответствующими таблицами, графиками и описанием полученных результатов опытов. Обработка результатов эксперимента должна быть выполнена предварительно в тот же день, после чего обучающиеся приступают к оформлению отчета.

Методические рекомендации по подготовке отчёта.

Отчет состоит из трех частей. В первой части указываются наименование и цель выполнения работы, дается описание технических данных приборов, которые помогали выполнять работу (указываются наименование приборов и их типы, пределы шкал, цена одного деления), приводится структурная или принципиальная схема установки, используемой в работе. Вторая часть отчета посвящается регистрации опытных данных, получаемых в ходе эксперимента (журнал наблюдений) и результатов вычислений. По результатам наблюдений или вычислений строятся графики, позволяющие произвести анализ исследуемого явления. В третьей части приводятся расчетные формулы и выводы по работе. В конце отчета ставятся дата, подпись исполнителя и преподавателя, принявшего лабораторную работу.

Самостоятельная работа студентов является составной частью учебного процесса и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям, зачетам и экзаменам.

Для организации самостоятельной работы по дисциплине «Психофизиология экстремальных состояний» используются следующие формы самостоятельной учебной работы:

- Работа над конспектом лекции.
- Подбор, изучение, анализ рекомендованной литературы.
- Самостоятельное изучение отдельных тем, параграфов, не изложенных в лекции.
- Подготовка к практическому занятию состоит в теоретической подготовке и выполнении практических заданий (решение задач, ответы на вопросы и т.д.).
- Подготовка к зачету.

4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов) – не предусмотрено

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература

1. Данилова, Н.Н. Психофизиология [Электронный ресурс] : учебник. — Электрон. дан. — М. : Аспект Пресс, 2012. — 368 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=68766 — Загл. с экрана.
2. Ильин, Е.П. Психология риска : научное издание / Е. П. Ильин. - СПб. : Питер, 2012. - 286 с. : ил. ; 24 см. - (Мастера психологии). - ISBN 978-5-459-00880-7 (1 экз)
3. Психофизиология : учеб. для вузов по напр. 521000 "Психология" и спец. 020400 "Психология", 022700 "Клиническая психология" / ред. Ю. И. Александров. - 4-е изд., перераб. - СПб. : Питер, 2014. - 463 с. ; 24 см. - (Учебник для вузов). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-496-00756-6 (1 экз.)

б) дополнительная литература

1. Ляксо Е.Е. Психофизиология : учеб. для студ. проф. образ. / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев. - М. : Академия, 2012. - 336 с. : ил. ; 22 см. - (Высшее профессиональное образование: Психология : бакалавриат). - Предм. указ.: с. 328-332. - ISBN 978-5-7695-6892-3 (1 экз.)
2. Психология деятельности в экстремальных условиях : учеб. пособие / В. Н. Непопалов [и др.] ; ред. А. Н. Блеер. - М. : Академия, 2008. - 254 с. ; 21 см. - (Высшее профессиональное образование: Физическая культура и спорт). - ISBN 978-5-7695-3869-8 (3 экз.)
3. Психофизиология : учеб. для студ. вузов, обуч. по направл. 521000 "Психология" и спец. 020400 "Психология", 022700 "Клинич. психология" / ред. Ю. И. Александров. - 3-е изд., доп. и перераб. - СПб. : Питер, 2012. - 463 с. ; 24 см. - (Учебник для вузов). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-459-00945-3 (1 экз.)

б) периодические издания : нет необходимости

в) список авторских методических разработок: нет

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Научная Электронная Библиотека <http://www.e-library.ru>
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (<http://window.edu.ru>)
3. ЭБС «ЮРАЙТ». Адрес доступа: <https://www.biblio-online.ru/>
4. ЭБ Издательского центра «Академия». Адрес доступа: <http://www.academia-moscow.ru>
5. <http://www.fptl.ru/biblioteka/biotehnologiya.html>
6. <http://www.medbook.net.ru/010512.shtml>
7. Союз образовательных сайтов - Естественные науки
8. <http://tusearch.blogspot.com> - Поиск электронных книг, публикаций, законов, ГОСТов на сайтах научных электронных библиотек.
9. Google Scholar –Поисковая система по научной литературе.
10. Science Research Portal - Научная поисковая система, осуществляющая полнотекстовый поиск в журналах многих крупных научных издательств, таких как Elsevier, Highwire, IEEE, Nature, Taylor & Francis и др. Ищет статьи и документы в открытых научных базах данных: Directory of Open Access Journals, Library of Congress Online Catalog, Science.gov и Scientific News.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебно-лабораторное оборудование:

Аудитория для проведения занятий лекционного типа. Аудитория оборудована: специализированной (учебной) мебелью на 100 посадочных мест; оборудована техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории по дисциплине «Психофизиология экстремальных состояний»: проектор Epson EB-X05, экран Digis; учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации по дисциплине «Психофизиология экстремальных состояний» в количестве 48 шт., презентации по каждой теме программы.

Аудитория для проведения занятий семинарского типа и практических работ. Аудитория оборудована: специализированной (учебной) мебелью на 30 посадочных мест; оборудована техническими средствами обучения: Проектор Epson EB-X03, Экран ScreenMedia, Доска аудиторная меловая, магнитная, Станок для изготовления микроэлектродов - 1 шт., Электростимулятор ЭСЛ-1 - 1 шт., Тензоусилитель Топаз - 6 шт., Электроэнцефалограф МЕДИКОР - 1 шт., Электрокардиограф ЭКТ1-ОЗМ2 - 1 шт., Бинориметр - 1 шт., Электрокимограф - 1 шт., Аудиотестер АТ-1-5 - 2 шт. служащими для представления учебной информации большой аудитории по дисциплине «Психофизиология экстремальных состояний».

Компьютерный класс (учебная аудитория) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, организации самостоятельной работы. Аудитория оборудована: специализированной (учебной) мебелью

на 20 посадочных мест, доской меловой; оборудована техническими средствами обучения: Системный блок PentiumG850, Монитор BenQ G252HDA-1 шт.; Системный блок Athlon 2 X2 250, Монитор BenQ G252HDA – 8 шт.; Системный блок PentiumD 3.0GHz, Монитор Samsung 740N – 3 шт.; Моноблок IRU T2105P – 2 шт.; Системный блок Pentium G3250, Монитор BenQG955 – 1 шт.; Системный блок Pentium G3250, Монитор BenQ GL2250 – 1 шт.; Системный блок Pentium G3250, Монитор Samsung T200 HD – 1 шт.; Системный блок Pentium G3250, Монитор Samsung T190N – 1 шт.; Системный блок Pentium G3250, Монитор Samsung 740N – 1 шт. с неограниченным доступом к сети Интернет; Проектор BenQ MX503; экран ScreenVtdiaEcot. Учебный компьютерный класс (учебная аудитория) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, организации самостоятельной работы. Аудитория оборудована: специализированной (учебной) мебелью на 6 посадочных мест, доской меловой; оборудована техническими средствами обучения: системный блок LG - 6 шт., Монитор LG - 6шт., Сканнер ScanJet 3800 - 1шт., колонки Genius - 1шт., принтер Cannon – 1 шт, принтер HP LaserJet1000S - 1шт. с неограниченным доступом к сети Интернет.

Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Аудитория оборудована: специализированной мебелью на 8 посадочных мест; Шкаф металлический - 2 шт., шкаф деревянный – 2 шт, Электростимулятор ЭСЛ-2 - 2 шт., Осциллограф 8ми канальный С1-69, С1-74 – 2 шт., Полуавтоматический МЭ – 1 шт., Полуавтоматический МЭ -4 – 1 шт., Крет УФУ – 1 шт., Крет электрофицированный - 1 шт., Насос вакуумный – 1 шт., Стол операционный - 1 шт., Вакуумный насос – 1 шт., Крет УФУ-БК – 1 шт., Осциллограф - 1шт., Электростимулятор – 1 шт., Холодильник Свияга – 1 шт., Сканер LG - 1шт., Принтер цв. Samsung 315 - 1 шт. Наглядные пособия (таб-лицы) – 205 шт., препараты по анатомии (кости) = 45 шт. , препараты по гистологии и БИР (лотки) = 45 шт., атласы по анатомии – 10 шт., наглядные пособия-муляжи – 11 шт., муляж тела человека – 1 шт., скелет человека – 1 шт.

6.2. Программное обеспечение:

DreamSpark Premium Electronic Software Delivery (3 years) Renewal (Windows 10 Education 32/64-bit (Russian) - Microsoft Imagine, Windows 7 Professional with Service Pack 1 32/64-bit (English) - Microsoft Imagine, Windows Server 2008 Enterprise and Standard without Hyper-V with SP2 32/64-bit (English) - Microsoft Imagine, Access 2016 32/64-bit (Russian) - Microsoft Imagine, Access 2010 32/64-bit (Russian) - Microsoft Imagine). Договор №03-016-14 от 30.10.2014г.

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 250-499. Форум Контракт №04-114-16 от 14ноября 2016г KES. Счет №РСЦЗ-000147 и АКТ от 23ноября 2016г Лиц.№1В08161103014721370444.

Microsoft Office Enterprise 2007 Russian Academic OPEN No Level. Номер Лицензии Microsoft 43364238.

Microsoft Windows XP Professional Russian Upgrade Academic OPEN No Level. Номер Лицензии Microsoft 41059241.

Office 365 профессиональный плюс для учащихся. Номер заказа: 36dde53d-7cdb-4cad-a87f-29b2a19c463e.

6.3. Технические и электронные средства:

Комплект тематических презентаций по всем темам курса.

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов при подготовке к лекциям, лекции сопровождаются мультимедийными презентациями.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии: электронный образовательный портал ИГУ educa, Zoom, Skype, Teams.

Проблемное обучение: стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы, его элементы используются в ходе лекций и семинарских занятий.

Контекстное обучение: мотивация студентов к усвоению знаний путем выявления связей между конкретным знанием и его применением используется в ходе анализа связей между анатомическими структурами, их функционированием и психическими функциями;

Обучение на основе опыта: активизация познавательной деятельности студента проводится за счет ассоциации и собственного опыта.

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценочные средства для входного контроля: не предусмотрены.

Оценочные материалы текущего контроля формируются в соответствии с ЛНА университета

В рамках дисциплины «Психофизиология экстремальных состояний» используются следующие формы текущего контроля:

- письменная работа;
- доклад;
- дискуссия.

Фонд оценочных средств включает:

- перечень тем докладов,
- перечень тем дискуссий,
- вопросы для самостоятельного изучения (СРС),
- вопросы и для зачета,
- критерии оценки знаний студентов.

Назначение оценочных средств: выявить сформированность компетенции ПК-3

Оценочные средства текущего контроля.

№ п/п	Формы оценочных средств в период текущего контроля	Количество баллов	Максимум за семестр
1.	Оценка участия в дискуссии	0-3	10
2.	Проверка отчетов по практическим работам	0-5	35
3	Доклад	0-3	15
Всего за семестр			60

Темы дискуссий:

1. Эффект сужения сознания при аффекте.
2. Эффект сужения сознания при аффекте.
3. Кризис первого рода и кризис второго рода.
4. Стресс-лимитирующие системы, или системы естественной профилактики стресса. Стрессор как негативная эмоциональная реакция.
5. Стресс-лимитирующая система и ее компоненты. ГАМК-эргическая система. Эндогенные опиоиды.
6. Предотвращение возникновения не адекватных отрицательных эмоций. Затяжной характер стресса.

Темы докладов

1. Состояния, которые могут возникать в экстремальной ситуации.
2. Содержание аффекта: радость, страх, гнев, горечь и т. д. Физиологический и патологический аффект.
3. Виды фрустрационного поведения (двигательное возбуждение, апатия, агрессия и деструкция, стереотипия, регрессия). Кратковременные и длительные последствия фрустрации.
4. Отличительные черты кризиса. Кризис первого рода и кризис второго рода.
5. Механизмы стресса.
6. Психосоматические симптомы стресса. «Слабое звено» и наследственность.

Вопросы для самостоятельной работы студентов:

Тема 1.

Экстремальная ситуация, понятие.

Тема 2.

Аффект. Эффект сужение сознания при аффекте.

Тема 3.

Условия возникновения фрустраций. Кратковременные и длительные последствия фрустрации.

Тема 4.

Кризис и решение. Два рода кризисных ситуаций.

Тема 5.

Стресс-реакция, или общий адаптационный синдром. Механизм, направленный на борьбу с неблагоприятным фактором, воздействие которого может привести к гибели организма. Виды стресса.

Тема 6.

Три стадии стресса. Стресс-лимитирующая система и ее компоненты. Роль структур кольца Пейпеца в поддержании определенного эмоционального статуса.

Тема 7.

Стресс и болезни. Предотвращение возникновения не адекватных отрицательных эмоций. Затяжной характер стресса. Профилактика стресса — одно из важнейших направлений современной медицины.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации в форме зачета

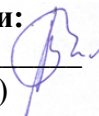
№ п\п	Формы оценочных средств в период промежуточной аттестации	Максимальное количество баллов
1.	Собеседование по вопросам	40
Всего за зачет		40

Примерный список вопросов к зачету

1. Экстремальная ситуация, понятие.
2. Состояния, которые могут возникать в экстремальной ситуации.
3. Аффект.
4. Содержание аффекта: радость, страх, гнев, горечь и т. д.
5. Физиологический и патологический аффект.


6. Эффект сужение сознания при аффекте.
7. Фрустрация.
8. Условия возникновения фрустраций.
9. Виды фрустрационного поведения (двигательное возбуждение, апатия, агрессия и деструкция, стереотипия, регрессия).
10. Кратковременные и длительные последствия фрустрации.
11. Кризис. Отличительные черты кризиса.
12. Кризис и решение.
13. Два рода кризисных ситуаций.
14. Кризис первого рода и кризис второго рода.
15. Учение о стрессе. Стресс-реакция, или общий адаптационный синдром.
16. Механизм, направленный на борьбу с неблагоприятным фактором, воздействие которого может привести к гибели организма.
17. Виды стресса. Стрессоры, виды стрессоров.
18. Значение стресса.
19. Стресс-лимитирующие системы, или системы естественной профилактики стресса.
20. Роль восприятия угрозы для организма на развитие стрессовой реакции.
21. Стрессор как негативная эмоциональная реакция.
22. Центральное звено стресс-реакции.
23. Роль глюкокортикоидов в стресс-реакции.
24. Три стадии стресса.
25. Стресс-лимитирующая система и ее компоненты.
26. ГАМК-эргическая система.
27. Эндогенные опиоиды.
28. Простагландины.
29. Антиоксидантная система.
30. Трофотропные механизмы.
31. Эмоциональный стресс.
32. Роль структур кольца Пейпеца в поддержании определенного эмоционального статуса. Предотвращение возникновения не адекватных отрицательных эмоций.
33. Затяжной характер стресса.
34. Психосоматические симптомы стресса.
35. «Слабое звено» и наследственность.
36. Влияние стресса на иммунную систему организма.
37. Влияние стресса на сердечно-сосудистую и дыхательные системы.
38. Стресс и уровень сахара в крови.
39. Профилактика стресса — одно из важнейших направлений современной медицины.

Разработчики:

(подпись) 

старший преподаватель
(занимаемая должность)

А.В. Болотов
(инициалы, фамилия)

(подпись) 

доцент
(занимаемая должность)

А.М. Садовникова
(инициалы, фамилия)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учетом рекомендаций ПООП по направлению и профилю подготовки 06.03.01 «Биология», «Психофизиология».

Программа рассмотрена на заседании кафедры физиологии и психофизиологии
«04» мая 2022 г.



Протокол № 7 Зав. кафедрой _____

Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.