



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФГБОУ ВО «ИГУ»

Кафедра физиологии и психофизиологии

УТВЕРЖДАЮ

Декан биолого-почвенного факультета

А. Н. Матвеев

«24» 03 2023 г.

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 № 5 от «24» марта 2023 г.

Председатель _____ А. Н. Матвеев

Рекомендовано кафедрой:

Протокол № 8 от «06» марта 2023 г.

Зав. кафедрой _____ И. Н. Гутник

Иркутск 2023 г.

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 | 10 |
| 4.3.1 Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ | 10 |
| 4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение в рамках самостоятельной работы студентов | 12 |
| 4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов | 13 |
| 4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов) | 14 |
| V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины | 15 |
| а) перечень литературы | 15 |
| б) периодические издания | 15 |
| в) список авторских методических разработок | 15 |
| г) базы данных, поисково-справочные и информационные системы..... | 16 |
| VI. Материально-техническое обеспечение дисциплины | 16 |
| 6.1. Учебно-лабораторное оборудование | 17 |
| 6.2. Программное обеспечение | 17 |
| 6.3. Технические и электронные средства обучения | 17 |
| VII. Образовательные технологии | 17 |
| VIII. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации | 18 |

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 определенному 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) 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. Король, Л. Г. Психофизиология экстремальной деятельности : учебное пособие / Л. Г. Король. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2019. — 86 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147606> (дата обращения: 02.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Корнилова, Татьяна Васильевна. Психология риска и принятия решений [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / Т. В. Корнилова. - М. : Аспект Пресс, 2003. - 285 с. : ил ; 22 см. - Библиогр.: с. 273-279. - ISBN 5-7567-0267-9 : 114.00 р., 120.19 р., 107.08 р. 17 экз.+
4. 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.)+

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 Pentium G850, Монитор BenQ G252HDA-1 шт.; Системный блок Athlon 2 X2 250, Монитор BenQ G252HDA – 8 шт.; Системный блок Pentium D 3.0GHz, Монитор Samsung 740N – 3 шт.; Моноблок IRU T2105P – 2 шт.; Системный блок Pentium G3250, Монитор BenQ G955 – 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 - 6 шт., Сканнер ScanJet 3800 - 1 шт., колонки Genius - 1 шт., 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:

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition;

Foxit PDF Reader 8.0;

LibreOffice 5.2.2.2;

Ubuntu 14.0;

АСТ-Тест Plus 4.0 (на 75 одновременных подключений) и Мастер-комплект (АСТ-Maker и АСТ-Converter).

Полный перечень лицензионного программного обеспечения представлен на сайте ФГБОУ ВО «ИГУ» в разделе «Сведения об образовательной организации» <http://isu.ru/sveden/objects/index.html>, на странице отдела лицензирования, аккредитации и методического обеспечения <http://isu.ru/ru/about/license/index.html> и в справках «Материально-техническое обеспечение основной профессиональной образовательной программы», являющихся Приложением к ОПОП.

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

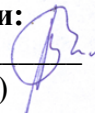
| № п\п | Формы оценочных средств в период промежуточной аттестации | Максимальное количество баллов |
|----------------|---|--------------------------------|
| 1. | Собеседование по вопросам | 40 |
| Всего за зачет | | 40 |

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 «06» марта 2023 г. Протокол № 8

Зав. кафедрой _____


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