

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»



Утверждаю  
Декан СПФ

Т.В. Поштарева

«25» мая 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Психофизиология стресса»**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) программы: Общая психология и психологическое консультирование

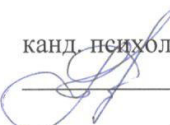
Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная

год начала подготовки – 2021

Разработана

канд. психол. наук, доцент кафедры СГД

 Е.А. Борисенко

ассистент кафедры СГД

 З.А. Боташева

Согласована

зав. выпускающей кафедры СГД

 Т.В. Поштарева

Рекомендована

на заседании кафедры СГД

от «25» мая 2021 г.

протокол № 10

Зав. кафедрой  Т.В. Поштарева

Одобрена

на заседании учебно-методической

комиссии СПФ

от «25» мая 2021 г.

протокол № 9

Председатель УМК

 Т.В. Поштарева

Ставрополь 2021 г.

## Содержание

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	3
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	3
4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	3
5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	5
5.1. Содержание дисциплины	5
5.2. Структура дисциплины	6
5.3. Занятия семинарского типа	7
5.4. Курсовой проект (курсовая работа, реферат, контрольная работа)	7
5.5. Самостоятельная работа	7
6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	8
7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	8
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	8
8.1. Основная литература	8
8.2. Дополнительная литература	9
8.3. Программное обеспечение	9
8.4. Профессиональные базы данных	9
8.5. Информационные справочные системы	9
8.6. Интернет-ресурсы	9
8.7. Методические указания по освоению дисциплины	9
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	18
10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	18
Приложение к рабочей программе дисциплины	20

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Психофизиология стресса» является формирование у обучающихся компетенций в области психофизиологии стресса, комплексное изучение психологических и физиологических особенностей стрессовых реакций личности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» (Б.1.ДВ.2) ОПОП и находится в логической и содержательно-методической связи с другими дисциплинами.

Предшествующие дисциплины (курсы, модули, практики)	Последующие дисциплины (курсы, модули, практики)
Основы психогенетики	Преддипломная практика
Нейрофизиология	
Психофизиология	

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и индикатор (индикаторы) достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма	<b>Знает</b> теоретические и методические основы физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности
		<b>Умеет</b> использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования
	УК-7.2. Определяет средства и методы физической культуры, необходимые для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает</b> средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности
		<b>Умеет</b> выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		<b>Владеет</b> навыками формирования здорового образа жизни

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Триместры
		Б
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>66</b>	<b>66</b>
в том числе:		

1) занятия лекционного типа (ЛК)	32	32
из них		
– лекции	32	32
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	34	34
из них		
– семинары (С)	14	14
– практические занятия (ПР)	20	20
– лабораторные работы (ЛР)		
3) групповые консультации		
4) индивидуальная работа		
5) промежуточная аттестация		
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
в том числе:		
Курсовой проект (работа)		
Контрольная работа		
Реферат		
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	42	42
Подготовка к аттестации		
Общий объем, час	108	108
Форма промежуточной аттестации	Зачет	Зачет

#### Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Триместры
		В
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>44</b>	<b>44</b>
в том числе:		
1) занятия лекционного типа (ЛК)	20	20
из них		
– лекции	20	20
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	24	24
из них		
– семинары (С)	10	10
– практические занятия (ПР)	14	14
– лабораторные работы (ЛР)		
3) групповые консультации		
4) индивидуальная работа		
5) промежуточная аттестация		
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>	<b>64</b>	<b>64</b>
в том числе:		
Курсовой проект (работа)		
Контрольная работа		
Реферат		
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	64	64
Подготовка к аттестации		
Общий объем, час	108	108
Форма промежуточной аттестации	Зачет	Зачет

## 5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание дисциплины

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
Тема 1.	Соотношение понятий «стресс», «травматический стресс», «посттравматическое стрессовое расстройство»	Основы психофизиологии стресса. Развитие классической теории стресса. Общее понятие о стрессовых стимулах. Становление и развитие теории травматического стресса. «Травматический стресс», «травматический опыт», «травма» как предмет исследования. Теоретические модели этиология и патогенеза посттравматического стрессового расстройства. Исследования в области посттравматического стрессового расстройства. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.
Тема 2.	Подходы к изучению особенностей субстрессовых реакций и психосоматических заболеваний	Теоретические и методические основы физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и надежность деятельности. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях. Современная проблематика психофизиологии стресса. Психолого-антропологические исследования особенностей стрессовых реакций. Признаки кратковременного стресса. Эмоции и поведение при кризисе второго ранга. Стрессовая активизация при кризисе третьего ранга. Стресс умирания. Психосоматические заболевания. Психологическая картина и концептуальные подходы к психосоматике.
Тема 3.	Критерии и методы оценки уровня стрессовой реакции	Критерии оценки состояний и уровня стресса. Методы исследований. Физиологические методы исследования. Электроэнцефалография. Электрокожный метод измерения вегетативных показателей нервной системы. Исследование биохимических показателей стресса. Психофизиологические объективные методы исследования. Психологические методы субъективной оценки состояния и личностных характеристик. Характеристики и измерение переменных, связанных с индивидуальными различиями.
Тема 4.	Стратегии поведения при стрессе	Средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня психофизической подготовленности. Детерминанты устойчивости к стрессу. Факторы влияния на переживания стресса. Модели механизмов, объясняющие отношения человека со стрессорами. Сходство и различие механизмов психологической защиты и совладения со стрессом. Оценка и анализ защитных механизмов в отечественной и зарубежной психологии. Психологическая защита как феномен. Копинг-поведение и механизмы совладания со стрессом. Развитие теории копинга.

Тема 5.	Коррекция стрессовых состояний	Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.) «Субъектная парадигма» – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции, примеры их использования в практических условиях. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.
---------	--------------------------------	---

## 5.2. Структура дисциплины

### Очная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов					
		Всего	ЛК	С	ПР	ЛР	СР
1.	Соотношение понятий «стресс», «травматический стресс», «посттравматическое стрессовое расстройство»	19	4	4	2		9
2.	Подходы к изучению особенностей субстрессовых реакций и психосоматических заболеваний	24	8	4	4		8
3.	Критерии и методы оценки уровня стрессовой реакции	21	6	2	4		9
4.	Стратегии поведения при стрессе	21	6	2	4		9
5.	Коррекция стрессовых состояний	23	8	2	6		7
	<i>Общий объем</i>	<b>108</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>20</b>		<b>42</b>

### Очно-заочная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов					
		Всего	ЛК	С	ПР	ЛР	СР
1.	Соотношение понятий «стресс», «травматический стресс», «посттравматическое стрессовое расстройство»	21	4	2	2		13
2.	Подходы к изучению особенностей субстрессовых реакций и психосоматических заболеваний	23	4	2	4		13
3.	Критерии и методы оценки уровня стрессовой реакции	21	4	2	2		13
4.	Стратегии поведения при стрессе	21	4	2	2		13
5.	Коррекция стрессовых состояний	22	4	2	4		12

	Общий объем	108	20	10	14		64
--	-------------	-----	----	----	----	--	----

### 5.3. Занятия семинарского типа

#### Очная форма обучения

№ п/п	№ раздела (темы)	Вид занятия	Наименование	Количество часов
1.	1.	ПР	Соотношение понятий «стресс», «травматический стресс», «посттравматическое расстройство» стрессовое	2
2.	1.	С	Соотношение понятий «стресс», «травматический стресс», «посттравматическое расстройство» стрессовое	4
3.	2.	ПР	Подходы к изучению особенностей субстрессовых реакций и психосоматических заболеваний	4
4.	2.	С	Подходы к изучению особенностей субстрессовых реакций и психосоматических заболеваний	4
5.	3.	ПР	Критерии и методы оценки уровня стрессовой реакции	4
6.	3.	С	Критерии и методы оценки уровня стрессовой реакции	2
7.	4.	ПР	Стратегии поведения при стрессе	4
8.	4.	С	Стратегии поведения при стрессе	2
9.	5.	ПР	Коррекция стрессовых состояний	6
10.	5.	С	Коррекция стрессовых состояний	2
			Общий объем	34

#### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	№ раздела (темы)	Вид занятия	Наименование	Количество часов
1.	1.	ПР	Соотношение понятий «стресс», «травматический стресс», «посттравматическое расстройство» стрессовое	2
2.	1.	С	Соотношение понятий «стресс», «травматический стресс», «посттравматическое расстройство» стрессовое	2
3.	2.	ПР	Подходы к изучению особенностей субстрессовых реакций и психосоматических заболеваний	2
4.	2.	С	Подходы к изучению особенностей субстрессовых реакций и психосоматических заболеваний	4
5.	3.	ПР	Критерии и методы оценки уровня стрессовой реакции	2
6.	3.	С	Критерии и методы оценки уровня стрессовой реакции	2
7.	4.	ПР	Стратегии поведения при стрессе	2
8.	4.	С	Стратегии поведения при стрессе	2
9.	5.	ПР	Коррекция стрессовых состояний	2
10.	5.	С	Коррекция стрессовых состояний	4
			Общий объем	24

#### 5.4. Курсовой проект (курсовая работа, реферат, контрольная работа)

Не предусмотрен

#### 5.5. Самостоятельная работа

№	Виды самостоятельной работы	Количество	Количество
---	-----------------------------	------------	------------

раздела (темы)		часов ОФО	часов ОЗФО
1-5	Подготовка к практическому (семинарскому) занятию Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников Подготовка компьютерной презентации Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	42	64
1-5	Подготовка к аттестации	-	-

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

### Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

На практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные с помощью программного приложения MicrosoftPowerPoint, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

### Интерактивные и активные образовательные технологии

№ раздела (темы)	Вид занятия (ЛК, ПР, С, ЛР)	Используемые интерактивные и активные образовательные технологии	Количество часов ОФО	Количество часов ОЗФО
2.	ПР	Практические задания	4	2
5.	ПР	Практические задания	4	2

### Практическая подготовка обучающихся

№ раздела (темы)	Вид занятия (ЛК, ПР, С, ЛР)	Виды работ	Количество часов ОФО	Количество часов ОЗФО
-	-	-	-	-

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине приводятся в приложении.

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Основная литература

1. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451167>



2. Разумникова О.М. Психофизиология [Электронный ресурс]: учебник/ Разумникова О.М.— Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2016.— 307 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/91506.html>.

## **8.2. Дополнительная литература**

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453399>

2. Субботина, Л. Ю. Психологическая защита : учебное пособие для вузов / Л. Ю. Субботина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11454-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457071>

3. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: теория и практика [Электронный ресурс]/ Тарабрина Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019.— 304 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88376.html>.

## **8.3. Программное обеспечение**

Microsoft Windows, Microsoft Office Professional Plus 2019, Microsoft Office 2007 Standard

## **8.4. Профессиональные базы данных**

Международная реферативная база журналов и статей Web of Science – <https://www.clarivate.ru/products/web-of-science/>

## **8.5. Информационные справочные системы**

АНО ВО СКСИ - 1С: Библиотека

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» – <http://www.consultant.ru/>

*Поисковые системы*

<https://www.google.ru>

<https://www.yandex.ru>

<http://www.rambler.ru>

<https://www.yahoo.com/>

## **8.6. Интернет-ресурсы**

Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/>

Электронная библиотека «Все учебники» - <http://www.vse-ychebniki.ru/>

Электронно-библиотечная система «IPRBooks» - <http://www.iprbookshop.ru/>

Научная электронная библиотека - <http://www.elibrary.ru/>

Портал открытых данных – <https://data.gov.ru/>

Научная электронная библиотека «Киберленинка» - <http://cyberleninka.ru/>

Федеральный центр информационно- образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/>

Свободная энциклопедия «Википедия»- <https://ru.wikipedia.org>

Национальная Электронная Библиотека (НЭБ) - <https://нэб.рф>

## **8.7. Методические указания по освоению дисциплины**

Аудиторные занятия планируются в рамках такой образовательной технологии, как проблемно-ориентированный подход с учетом профессиональных и личностных особенностей обучающихся. Это позволяет учитывать исходный уровень знаний обучающихся, а также существующие технические возможности обучения.

Методологической основой преподавания дисциплины являются научность и объективность.

Лекция является первым шагом подготовки студентов к практическим занятиям. Проблемы, поставленные в ней, на практическом занятии приобретают конкретное выражение и решение.

Преподаватель на вводной лекции определяет структуру дисциплины, поясняет цели и задачи изучения дисциплины, формулирует основные вопросы и требования к результатам освоения. При проведении лекций, как правило, выделяются основные понятия и определения.

На первом занятии преподаватель доводит до обучающихся требования к текущей и промежуточной аттестации, порядок работы в аудитории и нацеливает их на проведение самостоятельной работы с учетом количества часов, отведенных на нее учебным планом по направлению подготовки 37.03.01 Психология и рабочей программой по дисциплине.

*Методические указания для подготовки к лекции*

Аудиторные занятия планируются в рамках такой образовательной технологии, как проблемно-ориентированный подход с учетом профессиональных и личностных особенностей обучающихся. Это позволяет учитывать исходный уровень знаний обучающихся, а также существующие технические возможности обучения.

Методологической основой преподавания дисциплины являются научность и объективность.

Лекция является первым шагом подготовки студентов к практическим занятиям. Проблемы, поставленные в ней, на практическом занятии приобретают конкретное выражение и решение.

Преподаватель на вводной лекции определяет структуру дисциплины, поясняет цели и задачи изучения дисциплины, формулирует основные вопросы и требования к результатам освоения. При проведении лекций, как правило, выделяются основные понятия и определения. При описании закономерностей обращается особое внимание на сравнительный анализ конкретных примеров.

На первом занятии преподаватель доводит до обучающихся требования к текущей и промежуточной аттестации, порядок работы в аудитории и нацеливает их на проведение самостоятельной работы с учетом количества часов, отведенных на нее учебным планом по направлению подготовки 37.03.01 Психология и рабочей программой по дисциплине.

Рекомендуя литературу для самостоятельного изучения, преподаватель поясняет, каким образом максимально использовать возможности, предлагаемые библиотекой АНО ВО СКСИ, в том числе ее электронными ресурсами, а также делает акцент на привлечение ресурсов сети Интернет и профессиональных баз данных для изучения практики.

Выбор методов и форм обучения по дисциплине определяется:

- общими целями образования, воспитания, развития и психологической подготовки обучающихся;
- особенностями учебной дисциплины и спецификой ее требований к отбору дидактических методов;
- целями, задачами и содержанием материала конкретного занятия;
- временем, отведенным на изучение того или иного материала;
- уровнем подготовленности обучающихся;
- уровнем материальной оснащенности, наличием оборудования, технических средств.

Лекции дают обучающимся систематизированные знания по дисциплине, концентрируют их внимание на наиболее сложных и важных вопросах.

Лекции обычно излагаются в традиционном или в проблемном стиле. Проблемный стиль позволяет стимулировать активную познавательную деятельность обучающихся и их интерес к дисциплине, формировать творческое мышление, прибегать к противопоставлениям и сравнениям, делать обобщения, активизировать внимание обучающихся путем постановки проблемных вопросов, поощрять дискуссию. Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть того или иного явления или процессов, выводы и практические рекомендации.

В конце лекции делаются выводы и определяются задачи на самостоятельную работу. Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть того или иного явления или процессов, научные выводы и практические рекомендации. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используются при подготовке к и практическим занятиям. Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала, к выводу с карандашом в руках всех утверждений, к решению примеров, задач, к ответам на вопросы. Примеры, задачи, вопросы по теме являются средством самоконтроля.

#### *Методические указания по подготовке к практическим занятиям*

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы. Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Работа над литературой, состоит из трёх этапов – чтения работы, её конспектирования, заключительного обобщения сути изучаемой работы. Прежде, чем браться за конспектирование, скажем, статьи, следует её хотя бы однажды прочитать, чтобы составить о ней предварительное мнение, постараться выделить основную мысль или несколько базовых точек, опираясь на которые можно будет в дальнейшем работать с текстом. Конспектирование – дело очень тонкое и трудоёмкое, в общем виде может быть определено как фиксация основных положений и отличительных черт рассматриваемого труда вкупе с творческой переработкой идей, в нём содержащихся. Конспектирование – один из эффективных способов усвоения письменного текста. Достоинством заключительного обобщения как самостоятельного этапа работы с текстом является то, что здесь читатель, будучи автором обобщений, отделяет себя от статьи, что является гарантией независимости читателя от текста.

#### *Методические указания по выполнению практических заданий*

Ответы на вопросы проблемного характера

В процессе выполнения практических заданий, которые предполагают подготовку ответа на вопрос проблемного характера, мотивирующего студента к размышлению по поводу определенной проблемы или содержат требование прокомментировать высказывание того или иного мыслителя, следует придерживаться следующего алгоритма работы:

- 1) Необходимо определить ключевую проблему, содержащуюся в вопросе, и сформулировать ее суть;
- 2) Раскрыть свое понимание (интерпретацию высказанной идеи);
- 3) Обосновать и аргументировать собственную точку зрения по данному вопросу.

Выполнение подобных дидактических задач, содержащих определенную проблемную ситуацию, требующую непосредственного разрешения, активизирует процесс мышления, побуждая к аналитической деятельности, к мобилизации знаний, умения размышлять. Вхождение в процесс поиска решения придает вновь приобретаемому знанию личностный смысл и значение, способствует переводу из мировоззренческого плана восприятия в сферу формирования внутренних убеждений и активизации принципа деятельностного отношения к действительности.

#### *Методические указания по организации самостоятельной работы обучающегося*

Для индивидуализации образовательного процесса самостоятельную работу (СР) можно разделить на базовую и дополнительную.

Базовая СР обеспечивает подготовку обучающегося к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям для всех дисциплин учебного плана. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных контрольных работ, тестовых заданий, сделанных докладов и других форм текущего контроля. Базовая СР может включать следующие формы работ: изучение лекционного материала, предусматривающие

проработку конспекта лекций и учебной литературы; поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса; выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, выдаваемых на практических занятиях; изучение материала, вынесенного на самостоятельное изучение; подготовка к практическим занятиям; подготовка к контрольной работе или коллоквиуму; подготовка к зачету, аттестациям; написание реферата (эссе) по заданной проблеме.

Дополнительная СР направлена на углубление и закрепление знаний обучающегося, развитие аналитических навыков по проблематике учебной дисциплины. К ней относятся: подготовка к экзамену; выполнение курсовой работы или проекта; исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах; анализ научной публикации по заранее определенной преподавателем теме; анализ статистических и фактических материалов по заданной теме, проведение расчетов, составление схем и моделей на основе статистических материалов и др.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная. Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям. Основными формами самостоятельной работы обучающегося с участием преподавателей являются: текущие консультации; коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин; прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий) и др.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимся по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Основными формами самостоятельной работы обучающихся без участия преподавателей являются: формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.); написание рефератов, эссе; подготовка к практическим занятиям (подготовка сообщений, докладов, заданий); составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.); углубленный анализ научно-методической литературы (подготовка рецензий, аннотаций на статью, пособие и др.); выполнение заданий по сбору материала во время практики; овладение студентами конкретных учебных модулей, вынесенных на самостоятельное изучение; подбор материала, который может быть использован для написания рефератов, курсовых и квалификационных работ; подготовка презентаций; составление глоссария, кроссворда по конкретной теме; подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения (круглые столы, диспуты, деловые игры); анализ деловых ситуаций (мини-кейсов). Границы между этими видами работ относительно, а сами виды самостоятельной работы пересекаются.

#### *Методические указания по изучению специальной методической литературы и анализа научных источников*

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

При работе с литературой следует учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

Аналитическое чтение – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов обучающийся будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в приведенном в ФОС перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации.

Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм: медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного; выделить ключевые слова в тексте; постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

#### *Методические указания по подготовке к тестированию*

Как и любая другая форма подготовки к контролю знаний, тестирование имеет ряд особенностей, знание которых помогает успешно выполнить тест.

– Прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.

– Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

– Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.

– Если вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

– Лучше думать только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему. Кроме того, выполнение этой рекомендации даст еще один психологический эффект – позволит забыть о неудаче в ответе на предыдущий вопрос, если таковая имела место.

– Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вероятных вариантах.

– Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3-1/4 запланированного времени). Тогда вероятность ошибок сводится к нулю и имеется время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.

– Процесс угадывания правильных ответов желательно свести к минимуму, так как это чревато тем, что студент забудет о главном: умении использовать имеющиеся накопленные в учебном процессе знания, и будет надеяться на удачу. Если уверенности в правильности ответа

нет, но интуитивно появляется предпочтение, то психологи рекомендуют доверять интуиции, которая считается проявлением глубинных знаний и опыта, находящихся на уровне подсознания.

– При подготовке к тесту или даже экзамену не следует просто заучивать раздел учебника, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем, внимательное изучение исторических карт. Большую помощь оказывают разнообразные опубликованные сборники тестов, Интернет-тренажеры, позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля. Именно такие навыки не только повышают эффективность подготовки, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы.

#### *Методические указания по подготовке компьютерной презентации*

Презентация представляет собой последовательность слайдов. Отдельный слайд может содержать текст, рисунки, фотографии, анимацию, видео и звук.

С точки зрения организации презентации можно разделить на три класса: интерактивные презентации; презентации со сценарием; непрерывно выполняющиеся презентации.

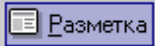
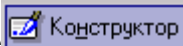
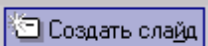

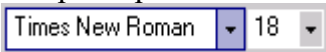






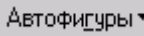
Интерактивная презентация - диалог между пользователем и компьютером. В этом случае презентацией управляет пользователь, т. е. он сам осуществляет поиск информации, определяет время ее восприятия, а также объем необходимого материала. В таком режиме работает ученик с обучающей программой, реализованной в форме мультимедийной презентации. При индивидуальной работе мультимедийный проектор не требуется. Все интерактивные презентации имеют общее свойство: они управляются событиями. Это означает, что когда происходит некоторое событие (нажатие кнопки мыши или позиционирование указателя мыши на экранном объекте), в ответ выполняется соответствующее действие. Например, после щелчка мышью на фотографии картины начинается звуковой рассказ об истории ее создания. Презентация со сценарием - показ слайдов под управлением ведущего (докладчика). Такие презентации могут содержать «плывущие» по экрану титры, анимированный текст, диаграммы, графики и другие иллюстрации. Порядок смены слайдов, а также время демонстрации каждого слайда определяет докладчик. Он же произносит текст, комментирующий видеоряд презентации. В непрерывно выполняющихся презентациях не предусмотрен диалог с пользователем и нет ведущего. Такие самовыполняющиеся презентации обычно демонстрируют на различных выставках.












Создание презентации на заданную тему проходит через следующие этапы: 1) создание сценария; 2) разработка презентации с использованием программных средств.

Затем нужно выбрать программу разработки презентации. Каждая из существующих программ такого класса обладает своими собственными индивидуальными возможностями. Тем не менее, между ними есть много общего. Каждая такая программа включает в себя встроенные средства создания анимации, добавления и редактирования звука, импортирования изображений, видео, а также создания рисунков. Программа PowerPoint, входящая в программный пакет Microsoft Office, предназначена для создания презентаций. С ее помощью пользователь может быстро оформить доклад в едином стиле, таким образом, значительно повысив степень восприятия предоставляемой информации аудиторией. Презентация или «слайд-фильм», подготовленная в Power Point, представляет собой последовательность слайдов, которые могут содержать план и основные положения выступления, все необходимые таблицы, диаграммы, схемы, рисунки, входящие в демонстрационный материал. При необходимости в презентацию можно вставить видеоэффекты и звук.

Таблица - Основные приемы создания и оформления презентации

Поставленная задача	Требуемые действия
Создать новую презентацию без помощи мастера и применения шаблона	Запустите Power Point. В окне диалога Power Point в группе полей выбора <b>Создание презентации</b> выберите <b>Новая презентация</b> .

Выбрать разметку слайда	<p>В окне диалога <b>Создать слайд</b> выберите мышью требуемый вариант разметки.</p> <p>После выбора <b>Новая презентация</b> окно диалога <b>Разметка слайда</b> появляется автоматически. Если Вы хотите сменить разметку имеющегося слайда, то выполните команду <b>Формат/Разметка слайда</b> или воспользуйтесь пиктограммой, размещенной в панели <b>Форматирование</b> .</p>
Применить шаблон дизайна	<p>В меню <b>Формат</b> выберите команду <b>Оформление слайда</b> или воспользуйтесь пиктограммой, размещенной в панели <b>Форматирование</b> .</p>
Вставить новый слайд	<p>Откройте тот слайд, после которого Вы хотите вставить новый, и выполните команду <b>Вставка/Создать слайд (Ctrl + M)</b> или воспользуйтесь пиктограммой, размещенной в панели <b>Форматирование</b> .</p>
Переместиться между слайдами	<p>Воспользуйтесь бегунком или кнопками вертикальной полосы прокрутки или клавишами Page Down, Page Up. Перемещая бегунок можно по всплывающей подсказке определить, на каком слайде остановиться.</p>
Активизировать панель <b>Рисование</b>	<p>Выполните команду <b>Вид /Панели инструментов/Рисование</b></p>
Ввести текст в произвольное место слайда	<p>Выберите на панели <b>Рисование</b> инструмент <b>Надпись</b>  и установите текстовый курсор в нужное место или меню <b>Вставка/Надпись</b>.</p>
Отредактировать имеющийся текст	<p>Щелкните по тексту, установите текстовый курсор в нужное место и внесите исправления или добавления.</p>
Удалить текст вместе с рамкой	<p>Щелкните по тексту, затем щелкните непосредственно по рамке и нажмите клавишу <b>Delete</b>.</p>
Изменить шрифт или размер шрифта	<p>Воспользуйтесь командой <b>Формат/Шрифт</b> или раскрывающимся списком шрифтов/размеров панели инструментов .</p>
Изменить цвет шрифта	<p>Выполните команду <b>Формат/Шрифт</b> или выберите кнопку <b>Цвет текста</b>  панели <b>Форматирование (Рисование)</b>.</p>
Выбрать стиль оформления шрифта	<p>Воспользуйтесь командой <b>Формат/Шрифт</b> или кнопками панели инструментов : полужирный, курсив, подчеркнутый, тень.</p>
Выровнять набранный текст относительно рамки	<p>Воспользуйтесь командой <b>Формат/Выравнивание/По левому краю (Ctrl + L); По центру (Ctrl + E); По правому краю (Ctrl + R); По ширине</b> или кнопками панели инструментов  <b>Форматирование</b>.</p>
Выбрать цвет и тип линии для рамки, подобрать заливку	<p>Выделите рамку (или установите курсор в текст, введенный в рамку) и выполните команду <b>Формат/...</b> В появившемся диалоговом окне установите цвет заливки, тип линии и ее цвет. Также можно воспользоваться кнопками панели <b>Рисование</b>:  – заливка;  – цвет линии;  – тип линии.</p>
Активизировать панель <b>Автофигуры</b>	<p>Выберите команду <b>Вставка/Рисунок/Автофигуры</b> или воспользуйтесь кнопкой панели <b>Рисование</b> .</p>
Нарисовать объект	<p>Активизируйте панель <b>Рисование</b>, выберите соответствующий</p>

	инструмент (линия, овал, прямоугольник и т.д.) и «растяните» фигуру на слайде, протаскивая курсор.
Изменить цвет объекта	Выделите объект и выполните команду <b>Формат</b>  ... или воспользуйтесь кнопкой панели <b>Рисование</b> :  – цвет линии.
Настроить тень объекта	Выделите объект и воспользуйтесь кнопкой панели <b>Рисование</b> :  – <b>Стиль тени</b> .
Настроить объем объекта	Выделите объект и воспользуйтесь кнопкой панели <b>Рисование</b> :  – <b>Объем</b> .
Повернуть объект на какой-либо угол	Выделите объект и воспользуйтесь кнопкой панели <b>Рисование Действия/Повернуть/отразить/Свободное вращение</b> , а затем переместите мышью угол объекта в направлении вращения.
Сгруппировать объекты	Выделите все объекты, подлежащие группировке и выполните команду <b>Группировка/Группировать</b> контекстного меню выделенных объектов.
Художественная надпись	Воспользуйтесь кнопкой панели <b>Рисование</b> :  – <b>Добавить объект WordArt</b> .
Вставить звук	Выберите команду меню <b>Вставка/Фильмы и звук/Звук из коллекции картинок; Звук из файла</b> .
Настроить анимацию	В режиме слайдов щелкните объект, который хотите анимировать. В меню <b>Показ слайдов</b> выберите команду  <b>Настройка анимации...</b> или соответствующую команду контекстного меню выбранного объекта. Выберите нужные элементы панели <b>Настройка анимации</b> .
Установить масштаб рабочего слайда в среде Power Point	На панели <b>Стандартная</b> среды Power Point установить необходимый масштаб просмотра из раскрывающегося списка  46%
Способ представления документа (т.е. презентации .ppt) в окне приложения Power Point	Документ Power Point может отображаться в окне приложения тремя способами: в виде слайдов, в режиме структуры, в режиме сортировщика слайдов. Для изменения способа представления достаточно выбрать соответствующую команду в меню <b>Вид</b> или щелкнуть по одной из трех кнопок в левой части горизонтальной полосы прокрутки:  – показ слайдов (с текущего слайда);  – обычный режим;  – режим сортировщика слайдов.
Провести демонстрацию	Выполните команду <b>Вид/Показ слайдов (F5)</b> или воспользуйтесь кнопкой  .
Перейти к следующему слайду в процессе демонстрации	Воспользуйтесь <b>щелчком</b> мыши, клавишами <b>Enter</b> , <b>Пробел</b> ; <b>Page Down</b> , <b>Page Up</b> или клавиши навигации курсора (□□□): переход вперед/назад по галерее слайдов; <b>Home</b> – переход к самому первому слайду; <b>End</b> – переход к самому последнему слайду.
Провести демонстрацию, не запуская Power Point	Найдите свой файл, выделите и вызовите контекстное меню нажатием правой кнопки мыши. В контекстном меню выберите команду <b>Показать</b> .

Сохраняется презентация в файле с расширением .ppt.

При подготовке компьютерной презентации студент должен:



- изучить материалы темы (вопроса), которой (которому) посвящена компьютерная презентация, выделяя главное и второстепенное;
- установить логическую связь между элементами темы (вопроса);
- представить характеристику элементов в краткой форме;
- выбрать опорные сигналы для акцентирования главной информации и отобразить в структуре презентации;
- оформить презентацию и предоставить к установленному сроку.

*Методические указания по подготовке к устному опросу*

Самостоятельная работа студентов включает подготовку к устному опросу на семинарских занятиях. Для этого студент изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к семинарским занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей учебной программе и доводятся до студентов заранее. Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к устному опросу, блиц-опросу студенту необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме семинара, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам. В среднем, подготовка к устному опросу по одному занятию занимает от 2 до 4 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы.

*Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации*

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачета определяются на основании результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения.

На промежуточной аттестации определяется качество и объем усвоенных студентами знаний, способность к обобщению, анализу, восприятию информации, постановки цели и выбору путей ее достижения, а также умение работать с нормативными документами в рамках дисциплины. Она может проводиться в устной или письменной формах. Форму проведения определяет кафедра.

Подготовка к промежуточной аттестации – процесс индивидуальный. Тем не менее, существуют некоторые правила, знания которых могут быть полезны для всех. Залогом успешной сдачи промежуточной аттестации является систематическая работа над учебной дисциплиной в течение триместра. Подготовку желательно вести, исходя из требований программы учебной дисциплины.

Целесообразно пошаговое освоение материала, выполнение различных заданий по мере изучения соответствующих содержательных разделов дисциплины. Если, готовясь к промежуточной аттестации, вы испытываете затруднения, обращайтесь за советом к преподавателю, тем более что при систематической подготовке у вас есть такая возможность.

Готовясь к промежуточной аттестации, лучше всего сочетать повторение теоретических вопросов с выполнением практических заданий. Требования к знаниям студентов определены федеральным государственным образовательным стандартом и рабочей программой дисциплины.

Цель промежуточной аттестации – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных познаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации, дефиниций и категорий права. Оценке подлежат правильность и грамотность речи студента, а также его достижения в течение триместра.

Дополнительной целью промежуточной аттестации является формирование у студентов таких качеств, как организованность, ответственность, трудолюбие, принципиальность, самостоятельность. Таким образом, проверяется сложившаяся у студента система знаний по дисциплине, что играет большую роль в подготовке будущего специалиста, способствует получению им фундаментальной и профессиональной подготовки.

При подготовке к промежуточной аттестации важно правильно и рационально распланировать свое время, чтобы успеть на качественно высоком уровне подготовиться к ответам

по всем вопросам. Во время подготовки к студентам также систематизируют знания, которые они приобрели при изучении основных тем курса в течение триместра. Это позволяет им уяснить логическую структуру дисциплины, объединить отдельные темы в единую систему, увидеть перспективы ее развития.

Самостоятельная работа по подготовке к промежуточной аттестации во время сессии должна планироваться студентом, исходя из общего объема вопросов, вынесенных на зачет, так, чтобы за предоставленный для подготовки срок он смог равномерно распределить приблизительно равное количество вопросов для ежедневного изучения (повторения). Важно, чтобы один последний день (либо часть его) был выделен для дополнительного повторения всего объема вопросов в целом. Это позволяет студенту самостоятельно перепроверить усвоение материала.

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации дисциплины требуется следующее материально-техническое обеспечение:

- для проведения занятий лекционного типа – учебная аудитория, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, экран, проектор, ноутбук.
- для проведения занятий семинарского типа - учебная аудитория, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, экран, проектор, ноутбук.
- для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации - учебная аудитория, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, экран, проектор, ноутбук.
- для самостоятельной работы обучающихся - аудитория, оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Организации.

## **10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - присутствие тьютора, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
  - письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
  - специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
  - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
  - при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются тьютору;
  - по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

**Приложение к рабочей программе дисциплины  
«Психофизиология стресса»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**1. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ В  
ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Описание показателей оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля), и используемые оценочные средства приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели оценивания и оценочные средства для оценивания результатов обучения по дисциплине

Код и наименование формируемой компетенции	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Показатели оценивания (результаты обучения)	Процедуры оценивания (оценочные средства)		
			текущий контроль успеваемости и	промежуточная аттестация	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма	<b>Знает</b> теоретические и методические основы физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности	Презентация (№15) Тесты (вопросы № 7,12)	Устный опрос (вопрос №27)	
		<b>Умеет</b> использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования	Практические задания (№8)	Практические задания (№1,2)	
		<b>Владеет</b> навыками сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования	Практические задания (№12)	Практические задания (№1,2)	
	УК-7.2. Определяет средства и методы физической культуры, необходимые для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	и	<b>Знает</b> средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности	Презентация (№12)	Устный опрос (вопрос №14)
			<b>Умеет</b> выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Практические задания (№14)	Практические задания (№3)

	профессиональной деятельности	деятельности		
		<b>Владеет</b> навыками формирования здорового образа жизни	Практические задания (№14)	Практические задания (№3)
Знания, умения, навыки УК-7				Зачет

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ

### 2.1. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания в рамках текущего контроля успеваемости

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося.

Постоянный текущий контроль (после изучения каждой темы) позволяет обучающемуся систематизировать знания в разрезе отдельных тем дисциплины.

Все виды текущего контроля осуществляются на занятиях семинарского типа.

#### **Методическое описание подготовки и проведения тестирования**

Не менее, чем за неделю до тестирования, преподаватель определяет обучающимся исходные данные для подготовки к тестированию: разделы (темы, вопросы), по которым будут задания в тестовой форме, литературу и источники (с точным указанием разделов, тем, статей) для подготовки.

Тесты выполняются во время аудиторных занятий (практических).

Количество вопросов в тестовом задании определяется преподавателем.

На выполнение тестов отводится 0,5-1 академический час.

Индивидуальное тестовое задание выдается обучающемуся на бумажном носителе. Также тестирование может проводиться с использованием компьютерных средств и программ в специально оборудованных помещениях.

При прохождении тестирования пользоваться конспектами лекций, учебниками не разрешено.

Примеры тестовых заданий, а также критерии и шкала оценки приведены в п.3. Фонда оценочных средств.

#### **Методическое описание подготовки и проведения устного опроса**

Устные опросы проводятся преподавателем во время аудиторных занятий (лекционных или практических).

Основные вопросы для устного опроса доводятся до сведения студентов на предыдущем занятии.

Количество вопросов определяется преподавателем.

Время проведения опроса от 10 минут до 1 академического часа.

Устные опросы необходимо строить так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить удачные примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала на ассоциациях.

Перечень вопросов для проведения устных опросов, а также критерии и шкала оценки приведены в п.3. Фонда оценочных средств.

#### **Методическое описание подготовки и проведения практического задания**

Преподаватель заранее подготавливает весь информационный комплекс, готовит бланки с практическими заданиями. Время решения практических заданий указано в самом бланке. Студенты самостоятельно изучают и прорабатывают теоретический и справочный материал по теме. Практические задания на усмотрение преподавателя могут быть предложены для решения как индивидуально, так и подгруппе студентов (до 3 человек).

Содержание практических заданий, а также критерии и шкала оценки приведены в п.3. Фонда оценочных средств.

## **Методическое описание подготовки и проведения защиты презентаций**

Темы презентаций предлагает преподаватель, студент может предложить свой вариант темы (обговаривается и согласовывается с преподавателем). Преподаватель определяет вид работы: индивидуальная или групповая. Результаты презентации оценивает преподаватель, могут быть привлечены студенты в рамках взаимооценки.

Список тем презентаций, а также критерии и шкала их оценки приведены в п.3. Фонда оценочных средств.

### **2.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания в рамках промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация - зачет

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет выставляется по результатам текущего контроля успеваемости.

По очной и очно-заочной формам обучения зачет выставляется после последнего занятия семинарского типа в триместре.

## **3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА, КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНКИ**

### **Типовые задания для текущего контроля успеваемости**

#### **3.1. Перечень типовых тестовых заданий**

1. С какой стадии начинается стресс:
  - а) со стадии адаптации;
  - б) со стадии тревоги;
  - в) со стадии резистентности;
  - г) со стадии истощения?
2. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса:
  - а) щитовидная железа;
  - б) поджелудочная железа;
  - в) мозговое вещество надпочечников;
  - г) корковое вещество надпочечников?
3. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс:
  - а) положительный эмоциональный фон;
  - б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
  - в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
  - г) негативный прогноз на будущее?
4. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс:
  - а) чрезмерная сила стресса;
  - б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
  - в) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
  - г) недостаток нужной информации?
5. Что общего у биологического и психологического стресса:
  - а) участие гормонов надпочечников;
  - б) преимущественное влияние на социальный статус человека;
  - в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
  - г) «размытые» временные рамки?
6. Укажите пример «психологического» стресса:
  - а) воспалительная реакция после ожога;
  - б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
  - в) повышение артериального давления после семейной ссоры;
  - г) травма, связанная с падением.
7. Перечислите методы физической культуры для профессионально-личностного развития.

8.Получение субъектом данных о собственных психических процессах и состояниях в момент их протекания или вслед за ними – это:

- а) наблюдение,
- б) эксперимент,
- в) тестирование,
- г) самонаблюдение.

9.Совокупность нервных образований, участвующих в осуществлении рефлекса, - это:

- а) рефлекторная дуга,
- б) рефлекторное кольцо,
- в) безусловный рефлекс,
- г) условный рефлекс.

10.Выработка всякой новой реакции начинается со случайных проб и продолжается до тех пор, пока одна из них не приведет к успеху согласно принципу:

- а) активности,
- б) диадического взаимодействия,
- в) проб и ошибок,
- г) рефлекторной дуги.

11.Рефлексы:

- а) всегда врожденные проявления,
- б) встречаются только у низших животных,
- в) имеют мало отношения к выживанию,
- г) простейшие сенсомоторные акты.

12. Перечислите методы физической культуры для укрепления здоровья.

13. Структурой характера в психологии принято считать

- а) наиболее устойчивые его черты,
- б) степень развитости определенных его черт,
- в) закономерную зависимость между отдельными его чертами,
- г) иерархию мотивов человека.

14.Специализированное органическое устройство, расположенное на поверхности тела или внутри него и предназначенное для восприятия различных по своей природе раздражителей (физических, химических, механических и т.д.), и их преобразование в нервный электрический импульс:

- а) анализатор,
- б) орган,
- в) рефлекс,
- г) рецептор.

15.Продолжительное, более или менее полное лишение человека сенсорных впечатлений:

- а) сенсорная изоляция,
- б) сенсорная адаптация,
- в) сенсорное нарушение,
- г) сенсорное привыкание.

16.Совокупность афферентных и эфферентных нервных структур, участвующих в восприятии, переработке и реагировании на раздражители:

- а) анализатор,
- б) орган,
- в) рефлекс,
- г) рецептор.

17.Изменение чувствительности органов чувств под влиянием действия раздражителя:

- а) сенсорная изоляция,
- б) сенсорная адаптация,
- в) сенсорное нарушение,
- г) сенсорное привыкание.

18.Система неречевых символов, знаков, жестов, используемая представителями данной культуры для коммуникации:

- а) невербальный язык

б) вербальный язык

в) письменная речь

г) устная речь

19. Вербальные и невербальные сообщения, которые человек намеренно посылает в ответ на сообщения другого:

а) обратная связь

б) общение

в) принятие

г) соглашение

20. Стресс происходит от англ. stress

а) механизм, тяга

б) давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка, напряжение

в) проблема, направление

### Критерии и шкала оценки тестовых заданий

Количество правильных ответов:

Менее 52% - «неудовлетворительно»

53-70% – «удовлетворительно»

71-85% – «хорошо»

86-100% – «отлично»

### 3.2. Перечень типовых тем презентаций

1. Типы стрессов.

2. Положительный стресс. Острый и хронический стресс

2. Стресс: борьба или бегство.

3. Стресс и здоровье: последствия хронического стресса.

4. Методы психофизического исследования стрессового напряжения.

5. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека.

6. Стресс в жизни современного общества. Сферы изучения проблемы стресса в прикладных психологических исследованиях российских и зарубежных психологов.

7. Уровни стрессового напряжения и адаптации человека. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.

8. Стрессовое напряжение и состояние здоровье человека. Определение понятия «психическое здоровье».

9. Этапы развития исследований стресса в психофизиологии.

10. Классическая концепция «Общий адаптационный синдром» Г. Селье, основные закономерности проявлений и развития.

11. Стрессы реакции в моделях взаимодействия «человек-среда».

12. Средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня психофизической подготовленности.

13. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра.

14. Поведенческое проявление активности нервной системы.

15. Основы физической культуры и укрепления здоровья, как фактор успешной профессиональной деятельности.

### Критерии и шкала оценки выполнения презентаций

Оценка	Критерии
<b>Отлично</b>	В презентации полностью и глубоко раскрыто наполнение (содержание) представляемой темы, четко определена структура презентации, отсутствуют фактические (содержательные), орфографические и стилистические ошибки. Представлен перечень источников, оформленный согласно общепринятым требованиям. Цветовые, шрифтовые решения, расположение текстов и схем в кадрах соответствуют требованиям реализации принципа наглядности в обучении.



<b>Хорошо</b>	В презентации полностью раскрыто наполнение (содержание) представляемой темы; четко определена структура презентации; имеются незначительные фактические (содержательные) ошибки и орфографические и стилистические ошибки (не более трех). Представлен перечень источников, оформленный согласно общепринятым требованиям. Цветовые, шрифтовые решения, расположение текстов и схем в кадрах не в полной мере соответствуют требованиям реализации принципа наглядности в обучении.
<b>Удовлетворительно</b>	В презентации не полностью раскрыто наполнение (содержание) представляемой темы; четко определена структура презентации; имеются незначительные фактические (содержательные) ошибки и орфографические и стилистические ошибки (не более трех). Представлен перечень источников, однако оформление не соответствует общепринятым требованиям. Цветовые, шрифтовые решения, расположение текстов и схем в кадрах не в полной мере соответствуют требованиям реализации принципа наглядности в обучении.
<b>Неудовлетворительно</b>	В презентации не раскрыто наполнение (содержание) представляемой темы; не четко определена структура ресурса; имеются фактические (содержательные) ошибки и орфографические и стилистические ошибки. Представлен перечень источников, однако оформление не соответствует общепринятым требованиям. Цветовые, шрифтовые решения, расположение текстов и схем в кадрах не соответствуют требованиям реализации принципа наглядности в обучении.

### 3.3. Перечень типовых практических заданий

#### Задание 1.

Заполните таблицу «Становление и развитие теории стресса».

Теория, автор	Описание

#### Задание 2.

Составьте схему «Соотношение понятий «стресс», «травматический стресс», «посттравматическое стрессовое расстройство».

#### Задание 3.

Конспект статьи «Актуальные вопросы этиологии посттравматического. Стрессового расстройства». Н.Л. Бундало.

#### Задание 4.

Заполните таблицу «Психолого-антропологические исследования особенностей стрессовых реакций».

Подход	Описание

#### Задание 5.

Составьте схему «Признаки кратковременного стресса».

#### Задание 6.

Провести исследование, используя методику «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин)»

1. Описать результаты, полученные по данным методикам.
2. Составить заключение по результатам исследования.
3. Составить примерный перечень рекомендаций для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования

#### Задание 7.

Заполните таблицу «Методы исследований стресса».

Метод	Описание
Физиологический	
Электроэнцефалография	

Регистраций вегетативных показателей	
Психофизиологические	
Психологические	

#### Задание 8.

Проанализировать и прописать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования личности.

#### Задание 9.

Заполните таблицу «Основные подходы к изучению психологических защит личности в зарубежной и отечественной психологии».

Подход, автор	Описание

#### Задание 10.

Заполните таблицу «Стратегии совладания со стрессом».

Стратегия	Описание

#### Задание 11.

Проанализировать и прописать методы для укрепления здоровья и физического самосовершенствования личности.

#### Задание 12.

Провести исследование, используя опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору)

1. Описать результаты, полученные по данным методикам.
2. Составить заключение по результатам исследования.
3. Составить примерный перечень рекомендаций для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

#### Задание 13.

Осуществить выбор средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для формирования здорового образа жизни.

#### Задание 14.

Провести исследование, используя Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г.Маклакова и С.В.Чермянина.

1. Описать результаты, полученные по данным методикам.
2. Составить заключение по результатам исследования.
3. Выбрать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для формирования здорового образа жизни.

#### Критерии и шкала оценки решения практического задания

Оценка	Критерии
<b>Отлично</b>	<i>Отлично</i> ставится, если содержание работы/ответа полностью соответствует заданию. Обучающийся, демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умение свободно выполнять практическое задание. Полно освещает заданную тему, её актуальность и новизну. Материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком, с использованием современных научных терминов. Обучающийся продемонстрировал в полном объеме необходимые знания и умения; умение пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой; обоснованность результатов и выводов, оригинальность идеи; обоснование возможности практического использования полученных данных. Продемонстрирован личный вклад обучающегося в работу. Оформление работы в целом отвечают установленным требованиям.

<b>Хорошо</b>	<i>Хорошо</i> ставиться, если содержание работы/ответа достаточно полностью соответствует заданию. Обучающийся демонстрирует знание учебного материала, умение успешно выполнить задание, усвоение основной литературы, рекомендованной в программе. Материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки (или оговорки), исправленные по требованию преподавателя. Научная терминология используется достаточно, отражена новизна полученных данных, выводы достаточно обоснованы. Достаточно продемонстрирован личный вклад обучающегося в работу. Оформление работы отвечает установленным требованиям.
<b>Удовлетворительно</b>	При <i>удовлетворительном</i> ответе содержание работы/ответа недостаточно полностью соответствует заданию. Задание выполнено частично. Обучающийся демонстрирует недостаточное освещение заданной темы, допущены погрешности и неточности, допускает одну существенную ошибку, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. Научная терминология используется недостаточно, выводы не обоснованы. Личный вклад обучающегося в работу недостаточен. Оформление работы не полностью отвечает установленным требованиям.
<b>Неудовлетворительно</b>	При <i>неудовлетворительном</i> ответе содержание работы/ответа не соответствует заданию. В работе продемонстрирован низкий уровень знаний и умений, наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии, нет выводов, ограничен объем содержания выполненного задания. Оформление работы не отвечает установленным требованиям.

### 3.4. Перечень типовых вопросов к устному опросу

1. Основы психофизиологии стресса. Развитие классической теории стресса. Общее понятие о стрессовых стимулах.
2. Становление и развитие теории травматического стресса.
3. «Травматический стресс», «травматический опыт», «травма» как предмет исследования.
4. Теоретические модели этиология и патогенеза посттравматического стрессового расстройства.
5. Исследования в области посттравматического стрессового расстройства.
6. Современная проблематика психофизиологии стресса. Современные представления о закономерностях развития стрессовых реакций.
7. Психолого-антропологические исследования особенностей стрессовых реакций.
8. Признаки кратковременного стресса.
9. Эмоции и поведение при кризисе второго ранга.
10. Стрессовая активизация при кризисе третьего ранга.
11. Психосоматические заболевания. Психологическая картина и концептуальные подходы к психосоматике.
12. Критерии оценки состояний и уровня стресса.
13. Методы исследований стрессовых состояний.
14. Физиологические методы исследования.
15. Исследование биохимических показателей стресса.
16. Психофизиологические объективные методы исследования.
17. Психологические методы субъективной оценки состояния и личностных характеристик.
18. Характеристики и измерение переменных, связанных с индивидуальными различиями.
19. Детерминанты устойчивости к стрессу.
20. Факторы влияния на переживания стресса.
21. Модели механизмов, объясняющие отношения человека со стрессорами.
22. Сходство и различие механизмов психологической защиты и совладения со стрессом.
23. Оценка и анализ защитных механизмов в отечественной и зарубежной психологии.
24. Психологическая защита как феномен.
25. Копинг-поведение и механизмы совладения со стрессом. Развитие теории копинга.

26. Теоретические подходы к проблеме адаптации.
27. Особенности социально-психологической адаптации личности, имеющий травматический опыт.
28. Социально-стрессовые расстройства.
29. Предпосылки возникновения и критерии диагностики.
30. Социально-психологическая поддержка и сопровождение адаптации личности, имеющей травматический опыт.

### **Критерии и шкала оценки ответа при устном опросе**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии</b>
<b>Отлично</b>	<i>Отлично</i> ставится, если обучающийся демонстрирует глубокое, полное раскрытие вопросов. Выдвигаемые им положения аргументированы и иллюстрированы примерами. В освещении содержания вопроса используется аналитический подход, обосновывается своя точка зрения; делаются содержательные выводы. Материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком, с использованием современных научных терминов; ответ самостоятельный.
<b>Хорошо</b>	<i>Хорошо</i> ставится, если обучающийся демонстрирует достаточно полный и правильный ответ; выдвигаемые теоретические положения подтверждены примерами; в ответе представлены различные подходы к рассматриваемой проблеме, но их обоснование не аргументировано, отсутствует собственная точка зрения; сделаны краткие выводы; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки (или оговорки), исправленные по требованию преподавателя.
<b>Удовлетворительно</b>	При <i>удовлетворительном</i> ответе обучающийся допускает одну существенную ошибку; ответ недостаточно логически выстроен; базовые понятия употреблены правильно, но обнаруживается недостаток раскрытия теории; выдвигаемые положения недостаточно аргументированы и не подтверждены примерами; ответ носит преимущественно описательный, а не концептуальный характер; научная терминология используется недостаточно.
<b>Неудовлетворительно</b>	При <i>неудовлетворительном</i> ответе обучающийся допускает ряд существенных ошибок, которые он не может исправить при наводящих вопросах преподавателя; не может дать научное обоснование проблемы; выводы отсутствуют или носят поверхностный характер; преобладает бытовая лексика; наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии.

### **Типовые задания для промежуточной аттестации**

#### **3.5. Контрольные вопросы к устному опросу**

1. Основы психофизиологии стресса. Развитие классической теории стресса.
2. Становление и развитие теории травматического стресса.
3. «Травматический стресс», «травматический опыт», «травма» как предмет исследования.
4. Теоретические модели этиология и патогенеза посттравматического стрессового расстройства.
5. Исследования в области посттравматического стрессового расстройства.
6. Современная проблематика психофизиологии стресса. Современные представления о закономерностях развития стрессовых реакций.
7. Психолого-антропологические исследования особенностей стрессовых реакций.
8. Признаки кратковременного стресса.
9. Эмоции и поведение при кризисе второго ранга.
10. Стрессовая активизация при кризисе третьего ранга.
11. Психосоматические заболевания. Психологическая картина и концептуальные подходы к психосоматике.
12. Критерии оценки состояний и уровня стресса.

13. Методы исследований стрессовых состояний.
14. Средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня психофизической подготовленности
15. Исследование биохимических показателей стресса.
16. Психофизиологические объективные методы исследования.
17. Психологические методы субъективной оценки состояния и личностных характеристик.
18. Характеристики и измерение переменных, связанных с индивидуальными различиями.
19. Детерминанты устойчивости к стрессу.
20. Факторы влияния на переживания стресса.
21. Модели механизмов, объясняющие отношения человека со стрессорами.
22. Сходство и различие механизмов психологической защиты и совладения со стрессом.
23. Оценка и анализ защитных механизмов в отечественной и зарубежной психологии.
24. Психологическая защита как феномен.
25. Копинг-поведение и механизмы совладения со стрессом. Развитие теории копинга.
26. Теоретические подходы к проблеме адаптации.
27. Теоретические и методические основы физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности.
28. Социально-стрессовые расстройства.
29. Предпосылки возникновения и критерии диагностики.
30. Социально-психологическая поддержка и сопровождение адаптации личности, имеющей травматический опыт.

### **3.6. Контрольные практические задания**

1. Проанализировать и прописать методы для укрепления здоровья и физического самосовершенствования личности.
2. Выделите основные средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования личности.
3. Осуществить выбор средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для формирования здорового образа жизни.

### **Критерии и шкала оценки промежуточной аттестации - зачета**

Оценка «зачтено» ставится, если студент получил оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и/или «зачтено» за 80% и более семинаров и практических работ.

Оценка «не зачтено» ставится, если студент получил оценки «неудовлетворительно» и/или «зачтено» за менее чем 80% семинаров и практических работ.