

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 13.04.2022 09:23:21  
Уникальный программный ключ:  
9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В	Психофизиологические проблемы экстремальных ситуаций

Код направления подготовки	44.04.01
Направление подготовки	Педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Образование в области безопасности жизнедеятельности
Уровень образования	магистр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Профессор	доктор биологических наук, доцент		Мамылина Наталья Владимировна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медицинско-биологических	Тюмасева Зоя Ивановна	10	13.06.2019	
Кафедра безопасности жизнедеятельности и медицинско-биологических	Тюмасева Зоя Ивановна	1	17.09.2020	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	11
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	12
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	19
7. Перечень образовательных технологий .....	21
8. Описание материально-технической базы .....	22

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Психофизиологические проблемы экстремальных ситуаций» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование» (уровень образования магистр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 час.

1.3 Изучение дисциплины «Психофизиологические проблемы экстремальных ситуаций» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Основы биоритмологии и безопасность жизнедеятельности».

1.4 Дисциплина «Психофизиологические проблемы экстремальных ситуаций» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Биомониторинг экологической обстановки», «Основы валеологии», «Основы виктимологии», «Основы радиационной безопасности», «Психофизиологические аспекты безопасного поведения», «Человек, его здоровье и окружающая среда».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование представлений о психофизиологических механизмах регулирования функций организма в условиях экстремальных ситуаций

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) изучить факторы экстремальных ситуаций;
- 2) изучить особенности функционирования организма в условиях экстремальных ситуаций;
- 3) научить магистрантов использовать знания о психофизиологических особенностях организма человека в условиях экстремальных ситуаций для сохранения здоровья и активной жизнеспособности

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

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-2 способен осуществлять фундаментальное и/или прикладное исследование в сфере образования и науки
	ПК-2.1 Знает методологию научно-исследовательской деятельности
	ПК-2.2 Умеет применять эмпирические и теоретические методы исследования
	ПК-2.3 Владеет опытом реализации научного исследования в сфере образования и науки
2	УК-1 способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий
	УК-1.1 Знает теоретические основы системного подхода; основные методы и приемы критического анализа и оценки проблемной ситуации
	УК-1.2 Умеет анализировать проблемную ситуацию на основе системного подхода; выбирать и описывать стратегию действий ее разрешения
	УК-1.3 Владеет методами и приемами решения проблемных ситуаций на основе системного подхода

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК-2.1 Знает методологию научно-исследовательской деятельности	3.1 Знать методологию научно-исследовательской деятельности в области психофизиологии
2	ПК-2.2 Умеет применять эмпирические и теоретические методы исследования	У.1 Уметь применять эмпирические и теоретические методы исследования психофизиологических проблем экстремальных ситуаций
3	ПК-2.3 Владеет опытом реализации научного исследования в сфере образования и науки	В.1 Владеть опытом реализации научного исследования в сфере психофизиологии стресса
1	УК-1.1 Знает теоретические основы системного подхода; основные методы и приемы критического анализа и оценки проблемной ситуации	3.2 Знать теоретические основы системного подхода; основные методы и приемы критического анализа и оценки психофизиологических проблем экстремальных ситуаций
2	УК-1.2 Умеет анализировать проблемную ситуацию на основе системного подхода; выбирать и описывать стратегию действий ее разрешения	У.2 Уметь анализировать с психофизиологической точки зрения экстремальную ситуацию на основе системного подхода; выбирать и описывать стратегию действий по ее разрешению

3	УК-1.3 Владеет методами и приемами решения проблемных ситуаций на основе системного подхода	В.2 Владеть психофизиологическими методами и приемами решения экстремальных ситуаций на основе системного подхода
---	---	---

**2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>94</b>	<b>104</b>
<b>Первый период контроля</b>				
<i>Введение в психофизиологию экстремальных ситуаций</i>	4	3	52	59
Методология изучения стресса	4		13	17
Вегетативный субсиндром стресса		1	13	14
Когнитивный субсиндром стресса		1	13	14
Невротические нарушения здоровья		1	13	14
<i>Психофизиологические особенности поведения человека в экстремальных ситуациях</i>		3	42	45
Закономерности эмоций человека при стрессе		1	13	14
Особенности поведения человека при стрессе		1	13	14
Особенности высшей нервной деятельности человека в экстремальных ситуациях		1	16	17
Итого по видам учебной работы	4	6	94	104
<i>Форма промежуточной аттестации</i>				
Зачет				4
<b>Итого за Первый период контроля</b>				<b>108</b>

**3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**3.1 Лекции**

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Введение в психофизиологию экстремальных ситуаций</b>	<b>4</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>	
ПК-2: 3.1 (ПК-2.1), У.1 (ПК-2.2), В.1 (ПК-2.3) УК-1: 3.2 (УК-1.1), У.2 (УК-1.2), В.2 (УК-1.3)	
1.1. Методология изучения стресса 1. Концепция стресса Г.Селье. Общий адаптационный синдром 2. Развитие концепции стресса. 3. Методология концепций стресса.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6	4

**3.2 Практические**

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Введение в психофизиологию экстремальных ситуаций</b>	<b>3</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>	
ПК-2: 3.1 (ПК-2.1), У.1 (ПК-2.2), В.1 (ПК-2.3) УК-1: 3.2 (УК-1.1), У.2 (УК-1.2), В.2 (УК-1.3)	
1.1. Вегетативный субсиндром стресса Цель занятия: изучить основные вегетативные проявления (субсиндромы) эмоционального стресса, сопровождающего экстремальные ситуации различного генеза Оборудование и материалы: справочные пособия; монографии; авторефераты диссертаций; тексты диссертаций; материалы научных конференций; научные статьи, зарегистрированные в индексируемых базах данных (РИНЦ, Scopus, Web of Sciens); мультимедийное сопровождение  1. Закономерности изменения вегетативной активности организма человека при стрессе. 2. Экспериментальные исследования вегетативного субсиндрома стресса. 3. Основные принципы борьбы с болезнями стресса.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	1
1.2. Когнитивный субсиндром стресса Цель занятия: изучить основные когнитивные субсиндромы эмоционального стресса, сопровождающего экстремальные ситуации различного генеза Оборудование и материалы: справочные пособия, монографии, авторефераты диссертаций, тексты диссертаций, материалы научных конференций, мультимедийное сопровождение  1. Закономерности изменения познавательных процессов человека при стрессе. 2. Восприятие, память при стрессе. 3. Сон и стресс. 4. Типологизация людей при стрессе.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	1

<p>1.3. Невротические нарушения здоровья</p> <p>Цель занятия: изучить основные невротические проявления эмоционального стресса, сопровождающего экстремальные ситуации различного генеза</p> <p>Оборудование и материалы: справочные пособия, монографии, авторефераты диссертаций, тексты диссертаций, материалы научных конференций, мультимедийное сопровождение</p> <p>1. Общая характеристика неврастении.  2. Истерия, её характеристика.  3. Невроз навязчивых состояний.  4. Психастении.  5. Невротическое развитие личности</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	1
<b>2. Психофизиологические особенности поведения человека в экстремальных ситуациях</b>	<b>3</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>ПК-2: 3.1 (ПК-2.1), У.1 (ПК-2.2), В.1 (ПК-2.3)  УК-1: 3.2 (УК-1.1), У.2 (УК-1.2), В.2 (УК-1.3)</p> <p>2.1. Закономерности эмоций человека при стрессе</p> <p>Цель занятия: изучить основные закономерности эмоциональной сферы человека при эмоциональном стрессе различного генеза</p> <p>Оборудование и материалы: справочные пособия; монографии; авторефераты диссертаций; тексты диссертаций; материалы научных конференций; научные статьи, зарегистрированные в индексируемых базах данных (РИНЦ, Scopus, Web of Sciens); мультимедийное сопровождение</p> <p>1. Общие закономерности эмоций при стрессе.  2. Эмоции при кратковременном и длительном стрессах.  3. Феномен стрессового «расщепления» эмоций.  4. Эмоции людей при акустическом стрессе.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	1
<p>2.2. Особенности поведения человека при стрессе</p> <p>Цель занятия: изучить основные закономерности поведения человека при эмоциональном стрессе различного генеза</p> <p>Оборудование и материалы: справочные пособия; монографии; авторефераты диссертаций; тексты диссертаций; материалы научных конференций; научные статьи, зарегистрированные в индексируемых базах данных (РИНЦ, Scopus, Web of Sciens); мультимедийное сопровождение</p> <p>1. Общие закономерности поведения человека при стрессе.  2. Поведение при кратковременном и длительном стрессах.  3. Умственная и физическая работоспособности человека при стрессе.  4. Эмоционально-поведенческие феномены при повторяющемся стрессе.  5. Поведение людей при акустическом стрессе.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	1

<p>2.3. Особенности высшей нервной деятельности человека в экстремальных ситуациях</p> <p>Цель занятия: изучить особенности высшей нервной деятельности человека в различных экстремальных ситуациях</p> <p>Оборудование и материалы: справочные пособия; монографии; авторефераты диссертаций; тексты диссертаций; материалы научных конференций; научные статьи, зарегистрированные в индексируемых базах данных (РИНЦ, Scopus, Web of Sciens); мультимедийное сопровождение</p> <p>1. Высшая нервная деятельность человека в условиях экстремальной ситуации.      2. Общение при кратковременном и долговременном стрессах.      3. Взаимодействие людей при изнурительном труднотерпимом стрессе.      4. Стресс и окружающее пространство.      5. Мирное население и стресс войны.      6. Социально-психологические исследования стресса.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	1
---	---

### 3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Введение в психофизиологию экстремальных ситуаций</b>	52
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: 3.1 (ПК-2.1), У.1 (ПК-2.2), В.1 (ПК-2.3) УК-1: 3.2 (УК-1.1), У.2 (УК-1.2), В.2 (УК-1.3)	
<p>1.1. Методология изучения стресса</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Выполните задание к лекции, раскрыв следующие вопросы:</p> <p>1. Концепция стресса Г.Селье. Общий адаптационный синдром.      2. Анализ современных концепций стресса.      3. Общая характеристика видов стресса, методология концепций стресса.      4. Эмоциональный стресс в жизни современного человека и стратегии его преодоления.</p> <p>Изучив теоретический материал, представленный в лекции, рассмотрите одну из экстремальных ситуаций, возникающих в сфере безопасности жизнедеятельности или физической культуры, с точки зрения баланса (пропорции) соматических, психических и социально-психологических реализаций стресса.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	13
<p>1.2. Вегетативный субсиндром стресса</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Выполните задания к практической работе и подготовьте краткий доклад (сообщение):</p> <p>1. Закономерности изменения вегетативной активности организма человека при стрессе.      2. Экспериментальные исследования вегетативного субсиндрома стресса.      3. Основные принципы борьбы с болезнями стресса.</p> <p>Изучив теоретический материал, представленный в практической работе, опишите проявления у людей вегетативного субсиндрома стресса, сопровождающего одну из экстремальных ситуаций, возникающих в сфере безопасности жизнедеятельности или физической культуры.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	13

<p>1.3. Когнитивный субсиндром стресса</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Выполните задания к практической работе и подготовьте краткий доклад (сообщение):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закономерности изменения познавательных процессов человека при стрессе.</li> <li>2. Восприятие, память при стрессе.</li> <li>3. Сон и стресс.</li> <li>4. Типологизация поведения людей при стрессе.</li> </ol> <p>Изучив теоретический материал, представленный в практической работе, опишите проявления у людей когнитивного субсиндрома стресса, сопровождающего одну из экстремальных ситуаций, возникающих в сфере безопасности жизнедеятельности или физической культуры.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	13
<p>1.4. Невротические нарушения здоровья</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Выполните задания к практической работе и подготовьте краткий доклад (сообщение):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая характеристика неврастении.</li> <li>2. Истерия, её характеристика.</li> <li>3. Невроз навязчивых состояний.</li> <li>4. Психастения.</li> <li>5. Невротическое развитие личности</li> </ol> <p>Изучив теоретический материал, представленный в практической работе, на примере конкретной экстремальной ситуации опишите возникающие у людей возможные нарушения здоровья, являющиеся следствием эмоционального стресса.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	13
<p><b>2. Психофизиологические особенности поведения человека в экстремальных ситуациях</b></p> <p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>ПК-2: 3.1 (ПК-2.1), У.1 (ПК-2.2), В.1 (ПК-2.3)</p> <p>УК-1: 3.2 (УК-1.1), У.2 (УК-1.2), В.2 (УК-1.3)</p>	42
<p>2.1. Закономерности эмоций человека при стрессе</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Выполните задания к практической работе и подготовьте краткий доклад (сообщение):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие закономерности эмоций при стрессе.</li> <li>2. Эмоции при кратковременном и длительном стрессах.</li> <li>3. Феномен стрессового «расщепления» эмоций.</li> <li>4. Эмоции людей при акустическом стрессе.</li> </ol> <p>Изучив теоретический материал, представленный в практической работе, на примере конкретной экстремальной ситуации опишите возникающие у людей эмоции, являющиеся следствием эмоционального стресса.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	13

<p>2.2. Особенности поведения человека при стрессе</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Выполните задания к практической работе и подготовьте краткий доклад (сообщение):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие закономерности поведения человека при стрессе.</li> <li>2. Поведение при кратковременном и длительном стрессах.</li> <li>3. Умственная и физическая работоспособности человека при стрессе.</li> <li>4. Эмоционально-поведенческие феномены при повторяющемся стрессе.</li> <li>5. Поведение людей при акустическом стрессе.</li> </ol> <p>Изучив теоретический материал, представленный в практической работе, на примере конкретной экстремальной ситуации опишите возникающие у людей характерные стили поведения, являющиеся следствием эмоционального стресса.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	13
<p>2.3. Особенности высшей нервной деятельности человека в экстремальных ситуациях</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Выполните задания к практической работе и подготовьте краткий доклад (сообщение):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высшая нервная деятельность человека в условиях экстремальной ситуации.</li> <li>2. Общение при кратковременном и долговременном стрессах.</li> <li>3. Взаимодействие людей при изнурительном труднотерпимом стрессе</li> <li>4. Стресс и окружающее пространство.</li> <li>5. Мирное население и стресс войны</li> <li>6. Социально-психологические исследования стресса.</li> </ol> <p>Изучив теоретический материал, представленный в практической работе, на примере конкретной экстремальной ситуации опишите особенности высшей нервной деятельности (психических процессов – сознания, памяти, восприятия, ощущений, сна-бодрствования) человека, являющиеся следствием эмоционального стресса.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	16

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1	Айзман Р.И. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Айзман Р.И., Шу-ленина Н.С., Ширшова В.М. – Электрон. текстовые данные. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010. – 247 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/4142.html">http://www.iprbookshop.ru/4142.html</a> .
2	Алексеев В.С. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алексеев В.С., Жидкова О.И., Ткаченко И.В. – Электрон. текстовые данные. – Сара-тов: Научная книга, 2012. – 159 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/6263.html">http://www.iprbookshop.ru/6263.html</a> .
<b>Дополнительная литература</b>		
3	Бодров В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление [Электронный ресурс] / Бодров В.А. – Электрон. текстовые данные. – М.: Пер Сэ, 2006. – 528 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/7387.html">http://www.iprbookshop.ru/7387.html</a> .
4	Николаева Е.И. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии [Электронный ресурс]: учебник/ Николаева Е.И. – Электрон. текстовые данные. – М.: Пер Сэ, 2008. – 623 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/7441.html">http://www.iprbookshop.ru/7441.html</a> .
5	Данилова Н.Н. Психофизиология [Электронный ресурс]: учебник/ Данилова Н.Н. – Электрон. текстовые данные. – М.: Аспект Пресс, 2012. – 368 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/8869.html">http://www.iprbookshop.ru/8869.html</a> .
6	Разумникова О.М. Дифференциальная психофизиология. Индивидуальные особенности строения и функций мозга и их отражение в психических процессах и состояниях [Электронный ресурс]: учебник/ Разумникова О.М. – Электрон. текстовые данные. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2014. – 164 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/44765.html">http://www.iprbookshop.ru/44765.html</a> .
7	Безденежных Б.Н. Психофизиология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Безденежных Б.Н. – Электрон. текстовые данные. – М.: Евразийский открытый институт, 2011. – 207 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/10807.html">http://www.iprbookshop.ru/10807.html</a> .

### 4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/default.aspx">https://elibrary.ru/default.aspx</a>

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС					
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль				Промежуточная аттестация
	Доклад/сообщение	Задания к лекции	Мультимедийная презентация	Тест	
<b>ПК-2</b>					
3.1 (ПК-2.1)		+		+	+
У.1 (ПК-2.2)			+		+
В.1 (ПК-2.3)	+				+
<b>УК-1</b>					
3.2 (УК-1.1)		+		+	+
У.2 (УК-1.2)			+		+
В.2 (УК-1.3)	+				+

### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Введение в психофизиологию экстремальных ситуаций":

##### 1. Доклад/сообщение

Подготовьте доклад (сообщение) на следующие вопросы из раздела 1:

1. Опишите научные подходы к изучению проблемы стресса.
2. Дайте характеристику научным концепциям в области эмоционального стресса.
3. Опишите вегетативные субсиндромы стресса.
4. Дайте характеристику когнитивному субсиндрому стресса.

Количество баллов: 30

##### 2. Задания к лекции

Лекция 1.

1. Дайте общую характеристику организма человека с позиций системного подхода.
2. Заполните таблицу, в которой указано название, особенности стадий общего адаптационного синдрома.
3. Дайте определение понятию «стресс», расскажите о видах стресса и их отличительных особенностях.
4. Дайте сравнительную характеристику различным видам эмоционального стресса у человека.

Количество баллов: 20

### **3. Мультимедийная презентация**

Подготовить презентацию на одну из предложенных тем:

1. Концепция стресса Г.Селье. Общий адаптационный синдром
2. Развитие концепции стресса.
3. Методология концепций стресса.
4. Закономерности изменения вегетативной активности организма человека при стрессе.
5. Экспериментальные исследования вегетативного субсиндрома стресса.
6. Основные принципы борьбы с болезнями стресса.
7. Закономерности изменения познавательных процессов при стрессе.
8. Невротические нарушения здоровья.
9. Восприятие, память при стрессе.
10. Сон и стресс.
11. Типологизация людей при стрессе.

Количество баллов: 5

#### 4. Тест

Примеры тестовых заданий по разделу 1:

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями называется:
  - а) физической культурой;
  - б) физической подготовкой;
  - в) физическим воспитанием;
  - г) физическим образованием.
2. Результатом физической подготовки является:
  - а) физическое развитие индивидуума;
  - б) физическое воспитание;
  - в) физическая подготовленность;
  - г) физическое совершенство.
3. К соматоскопическим показателям физического развития относят:
  - а) форму грудной клетки;
  - б) жизненную емкость легких;
  - в) форму ног;
  - г) состояние осанки.
4. Перечислите конкретные показатели физически совершенного человека.
5. К общим свойствам организма не относят:
  - а) обмен веществ и энергии;
  - б) способность к движению;
  - в) способность к росту и развитию;
  - г) способность к адаптации.
6. Акселерация – это:
  - а) задержка физического развития и созревания систем организма детей и подростков;
  - б) ускорение темпов индивидуального развития по сравнению с предшествующими поколениями, выражается в увеличении размеров тела, более ранних сроках созревания многих функций;
  - в) чередование периодов ускоренного роста с его замедлением.
  - г) задержка психического развития.
7. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:
  - а) функциональной устойчивостью;
  - б) биохимической экономизацией;
  - в) тренированностью;
  - г) выносливостью.
8. Выносливость по отношению к определенной деятельности называется:
  - а) аэробной выносливостью;
  - б) анаэробной выносливостью;
  - в) анаэробно-аэробной выносливостью;
  - г) специальной выносливостью.
9. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:
  - а) от 7 до 9 лет;
  - б) от 10 до 14 лет;
  - в) от 14 до 20 лет;
  - г) от 20 до 25 лет.
10. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:
  - а) 3 – 5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
  - б) 7 – 12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
  - в) 15 – 20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
  - г) 45 – 60 мин.

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Психофизиологические особенности поведения человека в экстремальных ситуациях":

##### 1. Доклад/сообщение

Подготовьте доклад (сообщение) на следующие вопросы и задания из раздела 2:

1. Опишите эмоциональные реакции человека на стресс и дайте им психофизиологическую характеристику.
2. Каковы стили и особенности поведения человека в экстремальных ситуациях?
3. Дайте характеристику мышления, восприятия, ощущений, памяти, сознания, сна человека при эмоциональном стрессе различной этиологии.

Количество баллов: 30

## **2. Мультимедийная презентация**

Подготовить презентацию на одну из предложенных тем:

1. Закономерности изменения общения людей при стрессе.
2. Психогенетические аспекты поведения человека в экстремальных ситуациях.
3. Закономерности эмоций и поведения человека при стрессе.
4. Эмоции и поведение при кратковременном и длительном стрессах.
5. Умственная и физическая работоспособности человека при стрессе.
6. Эмоционально-поведенческие феномены при повторяющемся стрессе.
7. Общение при долговременном стрессе.
8. Взаимодействие людей при изнурительном труднотерпимом стрессе
9. Стресс и окружающее пространство.
10. Использование комплекса методов стратегического и оперативного анализа при управлении поведением человека в экстремальных ситуациях.

Количество баллов: 5

### 3. Тест

Примеры тестовых заданий по разделу 2:

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой.

2. Какие чрезвычайные ситуации переживаются наиболее тяжело?

- 1) техногенные;
- 2) космогенные;
- 3) природные;
- 4) социогенные;
- 5) криминогенные;
- 6) психогенные.

3. Критерии оценки степени и приемлемости риска:

- 1) значимость последствий;
- 2) распределение угрозы во времени;
- 3) контролируемость ситуации;
- 4) добровольность или возможность свободы выбора;
- 5) степень новизны технологии;
- 6) индивидуальные характеристики субъекта.

4. Что из нижеперечисленного не относится к критериям оценки степени и приемлемости риска:

- 1) значимость последствий;
- 2) распределение угрозы во времени;
- 3) пример других людей;
- 4) контролируемость ситуации;
- 5) добровольность или возможность свободы выбора;
- 6) степень новизны технологии;
- 7) индивидуальные характеристики субъекта.

5. Стадии общего адаптационного синдрома по Г. Селье (выбрать правильные и отметить цифрами в порядке следования):

- 1) стадия адаптации;
- 2) стадия страха;
- 3) стадия тревоги;
- 4) стадия истощения;
- 5) стадия сопротивления;
- 6) стадия конфликта.

6. Стесс служит для адаптации к изменившимся условиям существования посредством:

- 1) переосмысливания ситуации;
- 2) задействования резервов организма;
- 3) выхода из ситуации;
- 4) формирования принципиально новых моделей поведения.

7. При возникновении экстремальной ситуации индивиду требуется адаптироваться к изменившимся условиям.

Требуется ли адаптация к обычным условиям жизнедеятельности после того, как экстремальная ситуация завершится?

- 1) да;
- 2) нет.

8. Основные потребности, фрустрируемые при чрезвычайных ситуациях:

- 1) самосохранение;
- 2) самооценка;
- 3) самоактуализация;
- 4) самооправдание;
- 5) самоопределение.

9. Закончите фразу: «Факторы личностного адаптационного потенциала по А.Г. Маклакову...»:

- 1) нервно-психическая устойчивость;
- 2) экспрессивный репертуар;
- 3) моральная нормативность;
- 4) коммуникативный потенциал;
- 5) интеллектуальный потенциал.

10. Уровень личностного адаптационного потенциала – это...:

- 1) врождённая характеристика, определяется свойствами нервной системы и с возрастом не меняется;
- 2) вырабатывается исключительно в процессе деятельности;
- 3) интегральная характеристика, определяемая как врождёнными, так и приобретёнными факторами.

Количество баллов: 5

### **5.2.2. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

#### **Первый период контроля**

##### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Введение в психофизиологию экстремальных ситуаций.
2. Методология изучения стресса.
3. Концепция стресса Г.Селье.
4. Общий адаптационный синдром: понятие, стадии, их характеристика.
5. Развитие концепций стресса.
6. Методология концепций стресса.
7. Вегетативный субсиндром стресса.
8. Закономерности изменения вегетативной активности организма человека при стрессе.
9. Экспериментальные исследования вегетативного субсиндрома стресса.
10. Основные принципы борьбы с болезнями стресса.
11. Когнитивный субсиндром стресса.
12. Закономерности изменения познавательных процессов человека при стрессе.
13. Невротические нарушения здоровья.
14. Восприятие, память людей при стрессе.
15. Особенности сна человека на фоне стресса.
16. Типологизация поведения людей при стрессе.
17. Психофизиологические особенности поведения человека в экстремальных ситуациях.
18. Закономерности эмоционального реагирования человека при стрессе.
19. Эмоции и поведение людей при кратковременном и длительном стрессах.
20. Умственная и физическая работоспособности человека при стрессе.
21. Эмоционально-поведенческие феномены при повторяющемся стрессе.
22. Феномен стрессового «расщепления» эмоций.
23. Эмоции и поведение людей при акустическом стрессе.
24. Закономерности изменения общения людей при стрессе.
25. Особенности общения людей при кратковременном стрессе.
26. Общение людей при долговременном стрессе.
27. Взаимодействие людей при изнурительном труднотерпимом стрессе.
28. Стресс и окружающее пространство.
29. Мирное население и стресс войны.
30. Современные социально-психологические исследования стресса.

#### **5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):**

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"><li>-дается комплексная оценка предложенной ситуации</li><li>-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li><li>-последовательное, правильное выполнение всех заданий</li><li>-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li></ul>
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"><li>-дается комплексная оценка предложенной ситуации</li><li>-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li><li>-последовательное, правильное выполнение всех заданий</li><li>-возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li><li>-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li></ul>
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"><li>-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li><li>-неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li><li>-выполнение заданий при подсказке преподавателя</li><li>-затруднения в формулировке выводов</li></ul>

"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	- неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий
---	---

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1. Лекции**

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удаётся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### **2. Практические**

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### **3. Зачет**

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний 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.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критерии выставления зачета и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путем самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

### **4. Задания к лекции**

Задания к лекции используются для контроля знаний обучающихся по теоретическому материалу, изложенному на лекциях.

Задания могут подразделяться на несколько групп:

1. задания на иллюстрацию теоретического материала. Они выявляют качество понимания студентами теории;
2. задания на выполнение задач и примеров по образцу, разобранному в аудитории. Для самостоятельного выполнения требуется, чтобы студент овладел рассмотренными на лекции методами решения;
3. задания, содержащие элементы творчества, которые требуют от студента преобразований, реконструкций, обобщений. Для их выполнения необходимо привлекать ранее приобретенный опыт, устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи, приобрести дополнительные знания самостоятельно или применить исследовательские умения;
4. может применяться выдача индивидуальных или опережающих заданий на различный срок, определяемый преподавателем, с последующим представлением их для проверки в указанный срок.

### **5. Тест**

Тест это система стандартизованных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

### **6. Мультимедийная презентация**

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео – аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

## **7. Доклад/сообщение**

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
  - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
  - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
  - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
  - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
  - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Развивающее обучение
2. Проблемное обучение

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
  - Операционная система Windows 10
  - Microsoft Office Professional Plus
  - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
  - Справочная правовая система Консультант плюс
  - 7-zip
  - Adobe Acrobat Reader DC