МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения

высшего образования

**«Оренбургский государственный университет»**

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

**Фонд**

**оценочных средств**

по дисциплине «Б1.Д.В.Э.5.2 Психофизиология стресса и адаптации»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

*06.03.01 Биология*

(код и наименование направления подготовки)

*Биомедицина*

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

*бакалавр*

Форма обучения

*Очно-заочная*

Бузулук, 2022

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся направления 06.03.01 Биология по дисциплине «Б1.Д.В.Э.5.2 Психофизиология стресса и адаптации»

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании

кафедры биоэкологии и техносферной безопасности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*наименование кафедры*

протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_от "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.

Первый заместитель директора по УР

*подпись расшифровка подписи*

*Исполнители:*

Ст. преподаватель кафедры БТБ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Криволапова

**Раздел 1 - Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

| Формируемые компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций | Виды оценочных средств/  шифр раздела в данном документе |
| --- | --- | --- |
| ПК\*-5 Способен применять на практике методы управления в сфере биологических и биомедицинских производств, мониторинга и охраны природной среды, природопользования, восстановления и охраны биоресурсов  ПК\*-5-В-1 Способен применять знания и навыки для оценки биологических процессов, характеристику важнейших биологических производств; ориентироваться в различных областях биологии и биомедицины; применять полученные знания для проведения мониторинговых работ и организации мероприятий по охране природной среды и в области природопользования; пользоваться методами восстановления и охраны биоресурсов  ПК\*-5-В-2 Владеет навыками по проведению мониторинга и оценки состояния окружающей среды; методами управления в сфере биологических и биомедицинских производств; умениями проведения мониторинговых работ и организации мероприятий по охране природной среды и в области природопользования | **Знать:**  - свойства нервной системы и типологические особенности их   проявления;  - влияние особенностей личности и свойств нервной системы на   эффективность профессиональной деятельности;  - роль функциональной асимметрии в развитии человека.  - основные подходы к изучению способностей и одаренности; | **Блок А −** задания репродуктивного уровня  Тестовые вопросы  Вопросы для опроса |
| **Уметь:**  - применять на практике методы управления в сфере биологических и биомедицинских производств, мониторинга и охраны природной среды, природопользования, восстановления и охраны биоресурсов;  - анализировать и обобщать результаты исследований;  - владеть методами изучения свойств нервной системы, уметь   прогнозировать эффективность деятельности по типологическим   особенностям человека;  - применять знания и навыки для оценки биологических процессов, характеристику важнейших биологических производств; ориентироваться в различных областях биологии и биомедицины; применять полученные знания для проведения мониторинговых работ и организации мероприятий по охране природной среды и в области природопользования; пользоваться методами восстановления и охраны биоресурсов | **Блок В** − задания реконструктивного уровня  Тематические задания лабораторных и практических работ |
| **Владеть:**  - навыками по проведению мониторинга и оценки состояния окружающей среды;  - методами управления в сфере биологических и биомедицинских производств;  - умениями проведения мониторинговых работ и организации мероприятий по охране природной среды и в области природопользования;  - методами функциональной диагностики, исследования и анализа свойств нервной системы;  - по проведению мониторинга и оценки состояния окружающей среды; методами управления в сфере биологических и биомедицинских производств; умениями проведения мониторинговых работ и организации мероприятий по охране природной среды и в области природопользования  - навыками к проведению психофизиологического исследования с последующим анализом   индивидуальных различий и индивидуальности. | **Блок С** − задания практико-ориентированного и/или исследовательского уровня  Комплексные практические задания. |

**Раздел 2 - Оценочные средства**

**А.0 Фонд тестовых заданий по дисциплине**

**Раздел 1. Человек и его здоровье. Психофизиология мозговой организации**

**1. Новое направление психофизиология получила официальный статус в:**  
**а) 1982 году;**  
б) 1970 году;  
в) 1973 году;  
г) 1975 году.

**2. Выявить участки мозга с активно работающими нейронными клетками позволяет метод:**  
а) магнитоэнцефалография;  
**б) электроэнцефалография;**  
в) магнито-резонансной томографии;  
г) позитронно-эмиссионной томографии

**3. Регистрация движений глаз называется:**  
**а) томография;**  
б) электроэнцефалография;  
в) окулорафия;  
г) магнитоэнцефалография.

**4. Регистрация суммарной электрической активности мозга с поверхности головы:**  
а) магнитоэнцефалография;  
б) электроэнцефалография;  
**в) окулография;**  
г) позитронно-эмиссионно томография.

**5. Основной ритм бодрствования человека в спокойном состоянии:**  
**а) альфа ритм;**  
б) бета ритм;  
в) гамма ритм;  
г) тета ритм.

**6. Нервные волокна, передающие информацию от рецептора в центральную нервную систему называются:**  
**а) афферентными;**  
б) эфферентными;  
в) двигательными;  
г) центробежными.

**7.Ориентировочный рефлекс составляет основу:**  
**а) непроизвольного внимания;**  
б) произвольного внимания;  
в) постпроизвольного внимания.

**8. Ориентировочный (исследовательский) рефлекс был открыт:**  
а) И.М.Сеченовым;  
**б) И.П. Павловым;**  
в) Л.С. Выготским;  
г) Ю. М. Конорским.  
**9. Внимание можно исследовать методом (исключить один неправильный ответ):**  
а) локальным мозговым кровотоком;  
б) позитронно-эмиссионной томографией;  
в) электроэнцефалографией;  
**г) окулографией.**

**10. Непроизвольное внимание формируется:**  
а) с рождения;  
б) с 1 года;  
в) с 6 месяцев;  
**г) с 2 -3 месяцев.**

**11. Непроизвольное внимание оперирует:**  
**а) в настоящем времени;**  
б) в прошедшем времени;  
в) в будущем времени.

**12. Антиципирующее внимание обращено:**  
**а) в будущее;**  
б) в настоящее;  
в) в прошлое.

**13. Релевантное сообщение это:**  
а) информация через наушники;  
б) информация на оба уха;  
в) информация на одно ухо;  
**г) доминирующее сообщение.**

**14. Декларативная память это:**  
**а) эксплицитная память;**  
б) процедурная память;  
в) иксплицитная память;  
г) семантическая память.

**15. Семантическая память это знания:**  
а) на цифры;  
**б) на слова;**  
в) на образы;  
г) на действия.

**16. Негативное научение это:**  
**а) привыкание;**  
б) простое научение;  
в) ассоциативное научение;  
г) сложное научение.

**17. Центр речи расположен:**  
а) в стволе мозга;  
б) в ретикулярной формации;  
в) в височной зоне;  
**г) в левом полушарии.**

**18. Конкретно-образное мышление обеспечивает:**  
**а) правое полушарие;**  
б) левое полушарие;  
в) ретикулярная формация;  
г) варолиев мост.

**19. Циркадианные ритмы с периодом:**  
а) более суток;  
б) один год;  
**в) равные суткам;**  
г) меньше суток.

**20. Медленный сон составляет от общего времени сна:**  
а) 10%;  
б) 20 %;  
в) 50%;  
**г) 80%.**

**21. Нервы, которые проводят возбуждение от центра к периферии, называются:**  
а) афферентными;  
**б) эфферентными;**  
**в) двигательными;**  
**г) центробежными.**

**22. Проекция зрительного анализатора находится:**  
а) в лобной доле;  
б) в височной доле;  
**в) в затылочной доле;**  
г) в теменной доле.

**23. Основоположник изучения доминанты:**  
а) И.П. Павлов;  
б) И.М. Сеченов;  
в) П.Я. Гальперин;  
**г) А.А. Ухтомский.**

**24. Угнетение страха и агрессии наблюдается при поражении или удалении:**  
а) лобных долей;  
б) гипофиза;  
в) таламуса;  
**г) миндалины.**

**25. Сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте (предмете, событии, образе, рассуждении) – это:**  
**а) внимание;**  
б) концентрация внимания;  
в) внимательность

**26. Улыбка Дачена появляется:**  
а) с рождения;  
**б) с двух месяцев;**  
в) с шести месяцев;  
г) с 1 года.

**27. Сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождающиеся резко выраженными двигательными и висцеральными явлениями – это:**  
а) шок  
**б) аффект**  
в) эйфория

**28. Проекция какого анализатора находится в височной зоне:**  
а) зрительного анализатора;  
**б) слухового анализатора;**  
в) двигательного анализатора;  
г) вкусового анализатора.

**29. Проекция какого анализатора находится в затылочной зоне:**  
**а) зрительного анализатора;**  
б) слухового анализатора;  
в) двигательного анализатора;  
г) вкусового анализатора.

**30. Проекция какого анализатора находится в теменной зоне:**  
а) зрительного анализатора;  
б) слухового анализатора;  
**в) двигательного анализатора;**  
г) вкусового анализатора.

**31. Проекция какого анализатора находится в лобной зоне:**  
а) зрительного анализатора;  
б) слухового анализатора;  
в) двигательного анализатора;  
**г) вкусового анализатора.**

**32. Психофизиология изучающая поведение как результат взаимодействия биологических и социальных факторов называется …**  
**а) социальная**  
б) экономическая  
в) психологическая

**33. Изучением психофизиологических механизмов воздействия на человека экологически вредных факторов, нарушающих психическую деятельность и поведение человека, занимается … психофизиология**  
**а) экологическая**  
б) экономическая  
в) социальная

**34. Художественный тип характеризуется преобладанием функций … сигнальной системы.**  
**а) первой**  
б) второй  
в) третьей

**35. У мыслительного типа преобладает … сигнальная система.**  
а) первая  
**б) вторая**  
в) третья

**36. Повышенная тревожность и пессимизм меланхолического темперамента – интеллектуальная особенность «…» типа.**  
**а) художественного**  
б) эстетического  
в) эмофионального

**37. У «художников» доминирует функция … полушария как основа их образного мышления…**  
**а) правого**  
б) левого  
в) и того и другого

**38. Какой метод дает возможность выключать любое полушарие и исследовать изолированную работу оставшегося:**  
а) электроэнцефалограмма;  
б) ПЭТ;  
в) метод локального мозгового кровотока;  
**г) «наркоза полушарий».**

**39. Синапс:**  
а) обрабатывает информацию;  
б) передает информацию;  
в) место контакта;  
**г) окончание аксона.**

**40. Модель организации двух типов памяти разработал:**  
а) И.П. Павлов;  
б) И.С. Бериташвили;  
**в) М. Мишкин;**  
г) Э. Тульвигин.

**41. Впервые декларативную память стал исследовать известный физиолог Иван Соломонович Бериташвили в:**  
а) 1960 г.;  
**б)1930 г.;**  
в) 1911 г.;  
г) 1940 г.

**42. Храниться годами может след в … памяти.**  
а) процедурной;  
**б) эскплицитной;**  
**в) декларативной;**  
г) семантической.

**43. Обучение происходит быстро, иногда после первого «урока»:**  
**а) эксплицитное;**  
б) иксплицитное;  
в) процедурное.

**44. Память при неупотреблении и без поддержки соответствующим подкреплением склонна к угасанию:**  
а) декларативная;  
**б) процедурная;**  
в) эксплицитная;  
г) непроизвольная.

**45. След хранится 30 минут:**  
а) в кратковременной памяти;  
**б) в промежуточной памяти;**  
в) в долговременной памяти.

**46. След хранится 45 минут:**  
а) в кратковременной памяти;  
б) в промежуточной памяти;  
**в) в долговременной памяти.**

**47. След хранится 10 минут:**  
**а) в кратковременной памяти;**  
б) в промежуточной памяти;  
в) в долговременной памяти.

**48. Энграмма — это …памяти**  
**а) след**  
б) способность  
в) возможность

**49. Распознают чужеродный антиген, реагируют на него:**  
а) Т-киллеры;  
б) В-лимфоциты;  
**в) Т-хелперы;**  
г) Т-лимфоциты.

**50. Контролируемый и осознаваемый процесс, обладающий пропускной способностью, обеспечивающий последовательную обработку информации:**  
**а) произвольное внимание;**  
б) непроизвольное внимание;  
в) постпроизвольное внимание;  
г) предвнимание.

**51. Прибор для измерения силы мышц — …**  
**а) динамометр**  
б) термометр  
в) тонометр

**52. Пульс в покое в норме составляет 80 уд/мин. у:**  
а) новорожденный;  
б) 7 лет;  
**в) 14 лет;**  
г) взрослый.

**53. Нормальное давление студента составляет:**  
а) 130/90 мм. рт. ст.  
б) 110/70 мм. рт. ст.  
в) 90/60 мм. рт. ст.  
**г) 105/75 мм. рт. ст.**

**54. Угасание – особая форма обучения, получившая название … научения.**  
**а) негативного**  
б) позитивного  
в) отрицательного  
г) положительного

**55. Вегетативные компоненты ориентировочного рефлекса (отметить правильные ответы):**  
**а) расширение зрачков;**  
**б) увеличение кожной проводимости;**  
**в) снижение чсс;**  
**г) изменение дыхания;**  
д) сужение сосудов головы.

**56. Нейроны … избирательно реагируют на появление целевого объекта: на вид, запах пищи.**  
а) вида  
**б) цели**  
в)запаха

**57. Школа электрофизиков во главе с А. Эдрианом в Англии сложилась в:**  
**а) 1920 г.;**  
б)1927 г.;  
в) 1934 г.;  
г) 1938 г.

**58. Восприятие лица человека с выражением счастья вызывает активацию:**  
**а) левого полушария;**  
б) правого полушария;  
в) миндалины;  
г) ретикулярной формации.

**Раздел 2. Психофизиология стресса. Роль стресса в возникновении вегетозов и психосоматических расстройств**

1. Какой термин используют для обозначения этиологических

факторов стресса?

1. Адаптогены.

2. Алгогены

3. Стрессоры.

2. Выделите основные стрессовые факторы (стрессоры):

1. Механические.

2. Болевые.

3. Температурные.

4. Химические.

5. Биологические.

6. Иммобилизация.

7. Эмоциональные.

8. Все факторы

3. Укажите фазы общего адаптационного синдрома, согласно

классификации Г. Селье; расположите их в необходимой

последовательности:

1. Нейрогенная.

2. Инициальная.

3. Реакция тревоги.

4. Гуморальная.

5. Стадия прогрессии.

6. Стадия резистентности.

7. Стадия истощения

8. Все вышеуказанные в приведенной последовательности.

4. Из каких компонентов состоит триада симптомов,

формирующих проявления стресс-синдрома (по Селье)?

1. Возбуждение нервной системы.

2. Возбуждение симпато-адреналовой системы.

3. Гипертрофия коркового вещества надпочечников.

4. Активация иммунной системы.

5. Инволюция тимико-лимфатического аппарата.

6. Геморрагические язвы желудочно-кишечного тракта

7. Расстройства возбудимости сердца.

5. Какой гормон является специфическим стимулятором,

вызывающим усиление секреции и гипертрофию коры надпочечников?

1. Кортиколиберин.

2. Кортикотропин.

3. Соматотропин.

4. Вазопрессин.

6. Какие нейроэндокринные системы играют ведущую роль в

развитиистресса?

1. Симпато-адреналовая система.

2. Гипоталамо-гипофизарно-овариальная.

3. Гипоталамо-нейрогипофизарная.

4. Гипоталамо-гипофизарно-адренокортикальная.

5. Бета-клетки островкового аппарата поджелудочной железы.

7. Отметьте наиболее важные для развития стресса эффекты

катехоламинов:

1. Гликогенолиз.

2. Глюконеогенез.

3. Липолиз.

4. Липогенез.

5. Активация окислительных процессов.

6. Понижение интенсивности окисления.

7. Стимуляция перекисного окисления липидов.

8. Увеличение МОК.

9. Уменьшение МОК.

10. Централизация кровообращения.

11. Активация системы гипоталамус-гипофиз-кора надпочечников.

8. Укажите основные эффекты глюкокортикоидов при стрессе:

1. Стимуляция гликогенолиза.

2. Стимуляция глюконеогенеза.

3. Разобщение окисления и фосфорилирования.

4. Повышение неспецифической резистентности организма.

9. Выделите системы организма, наиболее поражаемые при стрессе:

1. Нервная система.

2. Эндокринная система.

3. Обмен веществ.

4. Иммунная система.

5. Желудочно-кишечный тракт.

6. Сердечно-сосудистая система.

7. Система крови.

8. Все вышеуказанные системы.

2. Нейтропения

3. Лимфопепения.

4. Лимфоцитоз.

5. Эозинопения.

6. Эозиноцитоз.

11. Изменения системы иммунитета при стрессе приводят к:

1. Повышение чувствительности к вирусным и бактериальным

инфекциям.

2. Снижение чувствительности к вирусным и бактериальным

инфекциям.

3. Снижение резистентности к опухолевому росту.

4. Повышение резистентности к опухолевому росту.

5. Повышение интенсивности аллергических реакций.

6. Снижение интенсивности аллергических реакций

**Раздел 3 . Психофизиология стресса в сфере труда**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Назовите три вида эмоциональных процессов |
| 2 | Установите соответствие между функциями эмоций и их определениями  а) отражательно-оценочная;  б) регулирующая;  в) подкрепляющая;  г) компенсаторная;  д) коммуникативная   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1) | передача своих переживаний другим людям | 2) | мобилизация ресурсов организма | | 3) | побуждение человека к действию | 4) | эмоции выступают в качестве безусловного подкрепления человеческой реакции | | 5) | обобщенная оценка событий и явлений |  |  | |
| 3 | Субъективное переживание, отражающее отношение индивидуума к окружающему миру и к самому себе, называется   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1) | эмоциональной реакцией | 2) | эмоциональным состоянием | | 3) | аффектом | 4) | собственно  эмоцией | |
| 4 | Установите соответствие между названиями видов вегетативного выражения эмоций и их определениями  а) реакции, характеризующие стенические эмоции;  б) реакции, характеризсующие астенические эмоции;   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1) | реакции, которые оказывают тормозной эффект | 2) | реакции, которые производят возбуждающий эффект | |
| 5 | Тоническое напряжение мышц при напряженном эмоциональном состоянии – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ выражение эмоций |
| 6 | У людей с холерическим темпераментом наблюдается функциональное преобладание   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1) | гиппокампа и миндалины | 2) | лобной коры и гипоталамуса | | 3) | гипоталамуса и гиппокампа | 4) | миндалины и лобной коры | |
| 7 | К основным психофизиологическим методам исследования эмоций человека относится\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 8 | Перечислите профессии, в которых недопустима эмоциональная нестабильность? |
| 9 | Процесс изучения отдельной профессии называется   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1) | профессиографией | 2) | психотехникой | | 3) | профессиографированием |  |  | |
| 10 | Целью \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ профессиограмм является подбор методик для профотбора, расстановки и переподготовки кадров   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1) | информационных | 2) | конструктивных | | 3) | ориентировочно-диагностических | 4) | методических | | 5) | диагностических |  |  | |
| 11 | Изучение документации по данной профессии относится к группе таких методов профессиографирования, как   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1) | интерпретационные методы | 2) | методы сбора эмпирических данных | | 3) | организационные методы | 4) | методы обработки эмпирических данных | |
| 12 | Какие качества, свойства, особенности человека отражает психограмма?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1) | профессионально важные | 2) | физиологические | | 3) | социальные | 4) | физические | |
| 13 | Какого типа профессий не включает классификация Е. А. Климова?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1) | человек-знаковая система | 2) | человек-художественный образ | | 3) | человек-техника | 4) | человек-химический элемент | | 5) | человек-природа |  |  | |
| 14 | Временная регистрация последовательности выполнения действий, смена режимов труда и отдыха, вынужденных пауз в работе называется методом «\_\_\_\_\_\_» |
| 15 | Установите соответствие между названиями методов психофизиологического анализа профессиональной деятельности и их определениями  а) неэкспериментальные;  б) экспериментальные;   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1) | целенаправленное изучение профессиональной деятельности в естественных условиях | 2) | целенаправленное изучение организации, условий и способов выполнения деятельности | |
| 16 | Личностно-мотивационный уровень анализа трудовой деятельности (по В. Д. Шадрикову) предполагает   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1) | изучение связей между отдельными компонентами деятельности | 2) | изучение общественной значимости профессии, личностной значимости | | 3) | измерение количества информации, приемов её хранения и переработки |  |  | |
| 17 | Назовите известные вам мотивы к труду человека как субъекта трудовой деятельности |
| 18 | Совокупность форм деятельности, объединенных родственными особенностями объекта, содержания, средств, организации, результата труда и требованиями к подготовке субъекта труда, называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 19 | На каком этапе трудовой деятельности (по мнению А. К. Марковой) человек находится на вершине профессиональных достижений   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1) | профессионализм | 2) | послепрофессионализм | | 3) | суперпрофессионализм |  |  | |
| 20 | Какое качество из перечисленных ниже не характеризует зрелую личность?  Изучение документации по данной профессии относится к группе таких методов профессиографирования, как   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1) | надежность | 2) | твердость характера | | 3) | способность самостоятельно принимать решения | 4) | материальная зависимость | |
| 21 | Установите последовательность стадий профессионализации   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1) | интернал | 2) | мастер | | 3) | адаптант | 4) | авторитет | | 5) | адепт | 6) | наставник | | 7) | оптация |  |  | |
| 22 | Какой кризис может возникнуть в связи с уходом на пенсию?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1) | нарушения перспектив профессионального продвижения | 2) | падения интереса к профессии | | 3) | потери перспектив профессиональной карьеры | 4) | утраты профессиональной деятельности | |
| 23 | Предоставление человеку рекомендаций о возможных направлениях профессиональной деятельности, наиболее соответствующих его психологическим, психофизиологическим и физиологическим особенностям, называется   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1) | профессиональной ориентацией | 2) | профессиональным отбором | | 3) | профессиональным подбором |  |  | |
| 24 | Является ли психическое / физическое здоровье одним из профессионально важных качеств?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1) | да | 2) | нет | |
| 25 | Какой степени профессиональной пригодности не существует?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1) | годен | 2) | абсолютно годен | | 3) | условно (относительно) годен | 4) | непригоден | |

**Раздел 4. Психофизиология адаптации. Адаптация и психологическая помощь в кризисных ситуациях**

1. Негенетическая биосоциальная адаптация к сложному комплексу условий внешней среды, где центральное место занимает климатический фактор называется -

А) аклимация Б) фенотипическая адаптация В) акклиматизация Г) социальная дизадаптация

2. Под ростом производительности труда подразумевается экономия затрат труда (рабочего времени) на изготовление ….. или …, что непосредственно влияет на повышение эффективности производства, так как в одном случае сокращаются текущие издержки на производство единицы продукции по статье «…..», а в другом — в единицу ……

Заполните пропуски.

3.Количество вещества, которое приводит к гибели человека при отсутствии срочного медицинского вмешательства.

А. минимальная пороговая доза Б. летальная доза В. минимальная токсическая доза Г. Максимально разовая предельно допустимая концентрация

4. Расположите в правильном порядке стадии донозологического состояния по времени наступления:

А. состояние предболезни Б. пограничное состояние В. состояние перенапряжения Г. состояние напряжения.

5. Адаптация, возникшая в ходе эволюционного процесса приспособления человека к условиям окружающей среды называется

А) социальная дизадаптация Б) фенотипическая адаптация В) акклиматизация Г) биологическая адаптация

**Раздел 5 . Чрезвычайные ситуации и их классификация. Психофизиология стресса в чрезвычайных ситуациях**

**Раздел 6. Психофизиология эмоций и страха. Психофизиология острых кризисных состояний**

1.  Эмоции... проявлению волевых качеств характера.

1)  способствуют.

2)  не способствуют,

3)  препятствуют.

2.  Как [эмоции](https://pandia.ru/text/category/yemotcii/) влияют на реализацию защитных механиз-мов организма?

1)  способствуют, являясь фактором быстрой оценки ситуации,

2)  препятствуют, потому что являются фактором быстрой оценки.

3.  Физиологическим выражением эмоций являются... .

1)  мимика, жесты, уровень тонического напряжения мышц.

2)  голос и вегетативные реакции,

3)  биоэлектрическая активность мозга,

4)  биоэлектрическая активность сердца,

5)  все перечмсленное

4.  В чем заключается значимость эмоций?

1)  способствуют выполнению потребности, компенсируя дефицит информации и помогают осуществлению целенаправленного поведения,

2)  благодаря эмоциям достигается лучшее соответствие реакции организма внешним условиям, достигается более совершенное приспособление его к среде,

3)  эмоции дают возможность организму ориентироваться в различных сложных ситуациях.

5.  Какие основные изменения наблюдаются в сердечно-сосудистой системе при астенических отрицательных эмоциях?

1)  возбуждение симпатической части [вегетативной нервной системы](https://pandia.ru/text/category/vegetativnaya_nervnaya_sistema/), выброс [адреналина](https://pandia.ru/text/category/adrenalin/) в кровь, усиление работы сердца, повышение артериального давления, увеличение газообмена, увеличение интенсивности окислительно-восстановительных реакций и энергетических процессов,

2)  уменьшение частоты и силы сокращений сердца, повышение артериального давления,

3)  учащение пульса и понижение артериального давления.

6.  Субъективное состояние, помогающее оценить результат деятельности - это:

1)  акцептор результата действия,

2)  мотивация,

3)  сознание,

4)  эмоция.

7.  Положительные эмоции выполняют функцию... .

1)  закрепления положительного опыта,

2)  формирования биологических и социальных потребностей,

3)  создания афферентного синтеза.

8.  Отрицательные эмоции возникают, если... .

1)  реальный результат не совпадает с идеальным,

2)  не удовлетворяется доминирующая потребность,

3)  отсутствует пусковая афферентация,

4)  возбуждение гипоталамуса не распространяется на мамиллярные тела.

9.  Для сильных эмоций характерны

1)  понижение содержания сахара в крови, стабилизация пульса, неритмичность дыхания,

2)  сдвиг лейкоцитарной формулы влево, понижение АД, экстросистолия,

3)  возбуждение симпатической нервной системы, увеличение ЧСС, ЧД, АД.

10.  Секреция катехоламинов при эмоциональном возбуждении... .

1)  уменьшается,

2)  не меняется,

3)  увеличивается.

11.  Отрицательные эмоции возника-ют у человека тогда, когда... .

1)  средств и времени для достижения цели достаточно, но отсутствует мотивация,

2)  мышление стереотипно и шаблонно, отношение к действию раздражителя индифферентно,

3)  есть мотивация, но информации, энергии, сил и времени меньше, чем необходимо для достижения цели.

12.  Напряжение, сопровождающееся состоянием гнева, ярости, значительным повышением активности органов и систем, возрастанием концентрации внимания - это:

1)  невроз,

2)  астеническая отрицательная эмоция,

3)  стеническая отрицательная эмоция.

13.  Для астенических отрицательных эмоций характерны... .

1)  повышение мобилизации памяти, внимания, активности.

2)  состояние гнева, ярости и др., повышающее ресурсы организма, способствующее решению поставленной задачи.

3)  резкое снижение энергетических и [иммунологических](https://pandia.ru/text/category/immunologiya/) ресурсов, появление страха, тоски, отмена текущей деятельности.

14.  Для стенических эмоций характерны... .

1)  снижение интеллектуальных и [энергетических ресурсов](https://pandia.ru/text/category/yenergeticheskie_resursi/), возникновение страха, тоски, печали,

2)  падение тонуса симпатической нервной системы и увеличение тонуса парасимпатической.

3)  рост работоспособности, концентрация внимания, усиление работы сердца, легких, усиление текущей деятельности.

15.  Субъективное состояние, возникающее при невозмож-ности в течение определенного времени достичь жизненно важ-ных для организма результатов, называется:

1)  мотивация,

2)  потребность,

3)  страх,

4)  эмоциональный стресс.

**Определите, верны или неверны утверждения и связь между ними:**

16.  Мотивации различаются своей направленностью, *потому что* любая мотивация сопровождается [активацией](https://pandia.ru/text/category/aktivatciya/) моторной системы.

1.ВВВ 2.ВНН 3.ННН 4.ВВН 5.НВН

17.  Общим свойством всех мотиваций является повышенный тонус симпатической системы, *потому что* только это может приводить к увеличению АД, расширению сосудов скелетной мускулатуры.

1.ВВВ 2.ВНН 3.ННН 4.ВВН 5.НВН

18.  Во время эмоциональных переживаний увеличивается частота дыхания, сердечных сокращений, *потому что* эмоциональные переживания могут проявляться в мимике и жестах.

1.ВВВ 2.ВНН 3.ННН 4.ВВН 5.НВН

19.  Отрицательные эмоции возникают при недостатке информации, сил и времени для достижения цели, *потому что* эмоции являются средством оценки вероятности удовлетворения потребности живых существ.

1.ВВВ 2.ВНН 3.ННН 4.ВВН 5.НВН

20.  Мотивация жажды возникает,*потому что* изменение осмотического давления приводит к возбуждению осморецепторов гипоталамуса.

1.ВВВ 2.ВНН 3.ННН 4.ВВН 5.НВН

21.  Мотивационное возбуждение может передаваться в кору больших полушарий, *потому что* оно возникает в гипоталамусе.

1.ВВВ 2.ВНН 3.ННН 4.ВВН 5.НВН

22.  Эмоция помогает оценить результат деятельности, *потому что* эмоция возникает при сравнении реального и ожидаемого результата.

1.ВВВ 2.ВНН 3.ННН 4.ВВН 5.НВН

**Раздел 7. Психофизиология напряжения. Психофизиология состояния тревоги**

1 Борьба с депрессией включает в себя:

посещение психолога

употребление наркотических веществ

разговор с хорошим и преданным человеком

получение положительных эмоций

занятие спортом

2 Сопоставьте стадии стресса с их описанием.

В этой стадии у человека возникает тревога на действие стрессора, которая активизирует организм, готовя его к защите или бегству.

Переход организма в эту стадию происходит в случае продолжительного воздействия стрессоров.

В этой стадии мобилизуются все системы организма, а физиологические и психологические процессы переводятся на более высокий уровень.

Эта стадия наступает тогда, когда минует непосредственная опасность для человека.

3 Укажите истинность высказываний.

При сильном стрессе разум и тело человека функционируют наиболее эффективно.

Долгая борьба со стрессом чревата возникновением разного рода заболеваний.

При умеренном стрессе обеспечивается достижение поставленных целей без истощения жизненных сил организма.

При умеренном стрессе разум и тело человека функционируют наиболее эффективно.

Высокий уровень стресса стимулирует интерес к жизни, заставляет быстрее думать и действовать.

4 Укажите истинность или ложность высказываний.

Чем больше стрессоров в данный момент жизни, тем больше будет уровень стресса.

Чем больше стрессоров в данный момент жизни, тем меньше будет уровень стресса.

Действия стрессоров не накапливаются.

Действия стрессоров суммируются и накапливаются.

5 Стресс – это…

это все события, оказывающие на человека сильное влияние, независимо от того, положительные они или отрицательные.

состояние напряжения, возникшее у человека под влиянием сильных воздействий.

состояние напряжения, возникшее у человека под влиянием положительных воздействий.

состояние напряжения, возникшее у человека под влиянием отрицательных воздействий.

6 Укажите порядок стадий общего адаптационного синдрома.

Стадия тревоги

Стадия сопротивляемости

Стадия истощения

7 Как следует себя вести в случае получения информации о том, что знакомый оказался в реально опасной ситуации?

Немедленно сообщить взрослым

Всё из перечисленного

Помочь знакомому "разрулить" ситуацию

Попытаться самостоятельно поговорить с ним

8 Какие физиологические изменения происходят в организме человека при стрессе?

Увеличение частоты пульса.

Повышение кровяного давления.

Нервозность

Потливость

Уменьшение частоты пульса.

9 Отметьте правила борьбы со стрессом.

Вырабатывайте уверенность в возможностях управлять своим поведением и поступками

Учитесь находить оптимальные решения в экстремальных ситуациях

Живите в согласии с природой

Вырабатывайте самоуверенность

Будьте оптимистом

10 Все события, оказывающие на человека сильное влияние, независимо от того, положительные они или отрицательные.

Составьте слово из букв:

ТСЕФВСЕ ЫЫСТОРКАОР ->

**Раздел 8. Психофизиология утомления и усталости**

Вопрос 1

Назовите признаки усталости, степень утомления резкая ( большая)?

Варианты ответов

Окраска кожи, резкое покраснение или побледнение, синюшность;

Окраска кожи, значительное покраснения;

Окрас кожи, незначительное покраснения.

Вопрос 2

Укажите признаки усталости степень утомления значительная:

Варианты ответов

Потливость, очень большая, появление соли на висках, на рубашке;

Потливость, небольшая;

Потливость, большая ( плечевой пояс).

Вопрос 3

Назовите признаки усталости и степень утомления небольшая?

Варианты ответов

Дыхание, учащенное, ровное;

Дыхание, сильно учащенное;

Дыхание, резко учащенное, поверхностное.

Вопрос 4

Укажите признаки усталости степень утомления

( большая)?

Варианты ответов

Движение, неуверенный шаг, покачивания;

Движение, быстрая походка;

Движение, резкие покачивания, отставание при ходьбе. беге.

Вопрос 5

Укажите признаки усталости и степень утомления при значительная?

Варианты ответов

Внимание, хорошее. безошибочное выполнение указаний;

Внимание , неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений;

Внимание, замедленное выполнение команд. воспринимаются только громкие команды.

Вопрос 6

Назовите признаки усталости и степень утомления резкая ( большая)?

Варианты ответов

Самочувствие, никаких жалоб;

Самочувствие, жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение;

Самочувствие, жалоба на на те же явления Головная боль, тошнота и даже рвота.

**Раздел 9. Психофизиология апатии и депрессивных состояний. Эмоции, стресс и здоровье молодежи**

***1. Устойчивые переживания изменяют поведение человека - функция эмоций:***

а) регулирующая                                в) коммуникативная

б) сигнальная                                      г) энергетическая

***2. Чем более значим познавательный объект, тем более глубоки переживания - функция эмоций:***

а) регулирующая                                в) коммуникативная

б) сигнальная                                      г) энергетическая

***3. Внешние проявления эмоций информируют людей об отношении к предметам действительности - функция эмоций:***

а) регулирующая                                в) коммуникативная

б) сигнальная                                      г) энергетическая

***4. Переживание удовольствия или неудовольствия в процессе ощущения:***

а) аффект                                             в) эмоциональный тон ощущений

б) собственно эмоции                         г) настроение

***5. Устойчивое длительное эмоциональное состояние, придающее эмоциональный тон переживаниям, мыслям, действиям человека:***

а) аффект                                             в) эмоциональный тон ощущений

б) собственно эмоции                         г) настроение

***6. Непатологическая реакция организма, дезориентация, вызванная внезапным сверхсильным эмоциональным воздействием с импульсивными действиями и изменениями в организме:***

а) аффект                                             в) эмоциональный тон ощущений

б) собственно эмоции                         г) настроение

***7. К классификации эмоций по отношению к деятельности относится:***

а) стенические                                     в) дистантные

б) идеальные                                       г) эстетические

***8. К классификации эмоций по происхождению от групп потребностей:***

а) стенические                                     в) дистантные

б) идеальные                                       г) эстетические

***9. Сильное, глубокое чувство, характеризующееся волевой направленностью и длительностью:***

а) страсть                                            в) чувства

б) фрустрация                                    г) стресс

***10. Устойчивые эмоциональные переживания, возникающие в процессе отношений с окружающим миром:***

а) страсть                                            в) чувства

б) фрустрация                                    г) стресс

***11. Конфликтное эмоциональное состояние, вызванное непреодолимыми трудностями к достижению цели:***

а) страсть                                            в) чувства

б) фрустрация                                    г) стресс

***12. Мобилизующий стресс:***

а) дистресс                                          в) полистресс

б) аустресс                                          г) неостресс

***13. Эмоциональная сфера осуществляет:***

а) активацию                                     в) запуск

б) оценку                                           г) адаптацию

***14. Эмоции относятся к процессам регуляции поведения:***

а) аффективным                                в) внешний

б) активным                                      г) внутренний

***15. Эмоциональные особенности личности обусловленны:***

а) воспитанием                                 в) темпераментом

б) характером                                  г) типом нервной деятельности

***16. Эмоциональное качество, обусловленное складом личности, познавательным отношением к предметному миру, её интеллектуальным развитием:***

а) отзывчивость                               в) впечатлительность

б) чёрствость                                   г) эмоциональная холодность

***17. Слабость, обеднение эмоциональных проявлений и контактов:***

а) эмоциональная тупость              в) эмоциональная холодность

б) апатия                                          г) сензитивность

***18. Ранимость, эмоциональная чувствительность:***

а) эмоциональная тупость              в) эмоциональная холодность

б) апатия                                          г) сензитивность

***19. Бессознательный перенос на себя чувств и качеств другого человека:***

а) проекция                                     в) рационализация

б) идентификация                           г) вытеснение

***20. Обособление внутри сознания травмирующих фактов для человека:***

а) замещение                                   в) интроекция

б) отчуждение                                 г) реактивное образование

***21. Бессознательное переключение отрицательной психической энергии на занятие социально-полезным трудом:***

а) сублимация                                  в) сопротивление

б) регрессия                                     г) отрицание

***22. Этап волевого действия – достижение цели:***

а) заключительный                         в) выполнение

б) подготовительный                      г) рефлексии

**А.1 Вопросы для опроса:**

**Раздел 1. Человек и его здоровье. Психофизиология мозговой организации**

1. Чем представлены центральный и периферический  
отделы нервной системы?

2. Перечислите функции нервной системы.

3. Строение нервной системы по функциям.

4. Дайте определение понятию «стресс-реализующие системы».

5. Какова физиологическая роль выброса в кровь гор­монов адреналина и норадреналина на начальных этапах стресс-реакции?

6. Какие стресс-лимитирующие системы, существую­щие в организме человека, вам известны?

7. При возникновении стрессовой ситуации в организ­ме резко увеличивается выработка глюкозы в печени. Объясните физиологический смысл этого явления.

**Раздел 2. Психофизиология стресса. Роль стресса в возникновении вегетозов и психосоматических расстройств**

1. Дайте определение нервной системы.

2. Какие функции выполняют соматическая и автоном­ная (вегетативная) нервная система?

3.Строение нервной системы по расположению.

4.Дайте определение понятию «стресс-лимитирующие системы».

5.К каким нежелательным эффектам приводит чрез­мерное выделение глюкокортикоидов при включении в стресс-реакцию адренокортикального механизма?

6.Физиологические изменения в организме на первом этапе стресс-реакции

7. Какова физиологическая роль выброса в кровь гор­монов адреналина и норадреналина на начальных этапах стресс-реакции?

**Раздел 3 . Психофизиология стресса в сфере труда**

1. Дайте определение понятию «стресс».

2. Какие эмоциональные субсиндромы стресса вам известны?

3. Биологический смысл стадии тревоги в общем адаптационном синдроме.

4. Каковы негативные последствия стресса для чело¬века?

5. Перечислите личностные черты человека, обусловливающие повы¬шенную стрессоустойчивость.

6. Перечислите факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса .

7. Что такое копинг-механизмы. В каких формах они реализуются?

**Раздел 4. Психофизиология адаптации. Адаптация и психологическая помощь в кризисных ситуациях**

1. Дайте определение нервной системы.

2. Какие функции выполняют соматическая и автоном­ная (вегетативная) нервная система?

3.Строение нервной системы по расположению.

4.Дайте определение понятию «стресс-лимитирующие системы».

5.К каким нежелательным эффектам приводит чрез­мерное выделение глюкокортикоидов при включении в стресс-реакцию адренокортикального механизма?

6.Физиологические изменения в организме на первом этапе стресс-реакции

7. Какова физиологическая роль выброса в кровь гор­монов адреналина и норадреналина на начальных этапах стресс-реакции?

**Раздел 5. Чрезвычайные ситуации и их классификация. Психофизиология стресса в чрезвычайных ситуациях**

1. Что такое эустресс? Приведите примеры.
2. Как проявляется вегетативный субсиндром и его последствия на организм человека?
3. Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса (темперамент)
4. Что включает в себя эмоциональная реакция на стресс и как она влияет на преодоление человеком стресса.
5. В какой стадии общего адаптационного синдрома выделяют фазы «шока» и «противотока»? Что происходит с организмом на этой стадии опишите.
6. Что такое копинг-механизмы. Как они реализуются в когнитивной сфере.
7. Как влияет фактор «интерпретация человеком стрессового события» на развитие психологического стресса.

**Раздел 6. Психофизиология эмоций и страха. Психофизиология острых кризисных состояний**

1. Что такое дистресс? Приведите примеры.

2. Опишите, как общее состояние здоровья влияет на возникновение и развитие стресса

3. Что включает в себя поведенческая реакция на стресс. Что такое копинг-механизмы.

4. Как проявляется эмоциональ­но-поведенческий субсиндром и его последствия на организм человека?

5. Что такое общий адаптационный синдром и какие стадии развития этого синдрома вам известны?

1. Какое позитивное влияние оказывает стресс на жизнь человека?
2. Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса (опишите как влияет характеристика стрессового события)

**Раздел 7. Психофизиология напряжения. Психофизиология состояния тревоги**

1. Дайте определение понятию «стресс».
2. Как проявляется когнитивный субсиндром и его последствие организм человека?
3. Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса (самооценка)
4. Что включает в себя поведенческая реакция на стресс
5. Что такое общий адаптационный синдром и какие стадии развития этого синдрома вам известны?
6. Что такое механизмы психологической защиты. Какие механизмы вам известны приведите 1 пример и опишите. У каких личностей преобладают.
7. Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса (опишите как влияет прошлый опыт человека)

**Раздел 8. Психофизиология утомления и усталости**

1.Что такое психологический стресс? Приведите примеры психических стрессоров.

2.Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение и развитие стресса (локус контроля)

3.Назовите виды (уровни) реакций на стресс.

4. На какой стадии общего адаптационного синдрома измене­ния, происходящие в организме, считают необратимыми?

5. Какое позитивное влияние оказывает стресс на жизнь человека?

6. К наиболее известным физиологическим особеннос­тям, обеспечивающим повышенную стрессоустойчивость, относят:

7. Что такое копинг-механизмы. Как они реализуются в эмоциональной сфере.

8.Факторы, оказывающие влияние на развитие психологического стресса (опишите фактор «осведомленность и информированность».

**Раздел 9. Психофизиология апатии и депрессивных состояний. Эмоции, стресс и здоровье молодежи**

1. Дайте определение острому стрессовому расстройству.
2. Перечислите основные симптомы острого стрессового расстройства.
3. Общие правила оказания экстренной допсихологической помощи.
4. Что такое плач? Экстренная помощь при плаче.
5. Самопомощь при страхе.
6. Какие методы и приемы для снятия сильного нервного напряжения в период стрессовой ситуации вы знаете? Опишите один.

А.2 Вопросы для семинара

**Блок В - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «уметь»**

**В.1 Примерные варианты заданий на выполнение практических работ:**

**Занятие 1. Стресс и здоровье человека. Стресс как ответная реакция на стрессоры среды**

Вопросы для самоподготовки:

- Психология и психофизиология эмоций.

- Функции и компоненты эмоций.

- Теории эмоций (П. Экмана, Плутчека, Изарда и др.).

- Посттравматические стрессовые реакции (ПТСР), проявления,

классификация.

- Психоэмоциональный стресс (ПЭС). Классификация. Синдромы.

- Признаки ПЭС.

- Стресс жизни, профессиональный стресс.

- Стресс в боевых условиях.

- Коррекция функциональных состояний. Обоснование.

- Средства и способы коррекции: физиологические, витаминотерапия,

фармакологические, психологические, психофизиологические.

**Занятие 2. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе**

Вопросы для самоподготовки:

- Производственные условия, обитаемость, режимы труда и отдыха.

- Категории производственных условий.

- Предельно-допустимые условия и предельно-допустимые концентрации.

- Методы оценки работоспособности: физиологические (показатели деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обмена веществ и энергии), психофизиологические (показатели деятельности ВНД, сенсорных систем – зрительной, слуховой, двигательной и т.д.), психологические (социальный анализ личности, личностные свойства, мотивация, эмоциональная устойчивость, межличностные отношения, исследование групповой деятельности), работоспособности (быстродействие, безошибочность, точность).

- Математические методы оценки физической и умственной работы.

- Специфические функциональные состояния (монотония, утомление, гипокинезия, нервно-эмоциональное напряжение) и их оценка.

**Занятие 3.** [**Функциональные состояния**](file:///C:\Users\био.BGTI\Desktop\МО%20по%20БМ%202021%20год%20вечерники\Б1.Д.В.Э.5.2%20Психофизиология%20стресса%20и%20адаптации\М_РП_ПСиА_06.03.01_БМ_очно-заочн_2021.doc#_bookmark6)[**человека и стресс**](file:///C:\Users\био.BGTI\Desktop\МО%20по%20БМ%202021%20год%20вечерники\Б1.Д.В.Э.5.2%20Психофизиология%20стресса%20и%20адаптации\М_РП_ПСиА_06.03.01_БМ_очно-заочн_2021.doc#_bookmark6)

Вопросы для самоподготовки:

- Газовый состав воздуха.

- Влияние процентного содержания газов вдыхаемого воздуха на

состояние человека при нормальном атмосферном давлении.

- Характеристика системы воздухообмена

- Классификация гипоксий.

- Примеси вредных и токсических газов.

- Особенности действия угарного газа.

- Гипер- и гипобария и ее воздействие на человека.

- Виды деятельности, предполагающие пребывание под повышенным

давлением.

- Снаряжение для подводного погружения.

- Понятие абсолютного и избыточного атмосферного давления.

- Особенности воздействия на человека повышенного давления

воздушной и водной сред.

- Механическое действие повышенного атмосферного давления.

- Меры предупреждения неблагоприятных и травмирующих

воздействий.

- Влияние повышенного давления на дыхательную функцию.

11

- Понятие парциального давления.

- Изменение биохимического действия газов дыхательной смеси под

давлением и, связанное с этим изменение состояния и работоспособности

человека.

- Особенности дыхательных смесей для дыхания под высоким

давлением.

- Понятие компрессии, декомпрессии, рекомпрессии. «Кесонная

болезнь»

- Пребывание человека на различных высотах над уровнем моря.

- Влияние пониженного атмосферного давления на состояние и

работоспособность человека.

- Предельные возможности функций дыхательной, кроветворной и

сердечно-сосудистой систем. Возможности адаптации.

- Меры предупреждения и защиты человека от неблагоприятных

(повреждающих) факторов гипобарических условий.

**Занятие 4.** [**Стресс, критические жизненные**](file:///C:\Users\био.BGTI\Desktop\МО%20по%20БМ%202021%20год%20вечерники\Б1.Д.В.Э.5.2%20Психофизиология%20стресса%20и%20адаптации\М_РП_ПСиА_06.03.01_БМ_очно-заочн_2021.doc#_bookmark8)[**ситуации и экстремальные состояния**](file:///C:\Users\био.BGTI\Desktop\МО%20по%20БМ%202021%20год%20вечерники\Б1.Д.В.Э.5.2%20Психофизиология%20стресса%20и%20адаптации\М_РП_ПСиА_06.03.01_БМ_очно-заочн_2021.doc#_bookmark8)

Вопросы для самоподготовки

- Ускорения и вибрации в производственных условиях и в повседневной жизни. Виды ускорений.

- Перегрузка как результат действия ускорений.

- Действие ускорения в зависимости от направления к продольной оси тела.

- Механизм действия ускорений на организм.

- Пределы переносимости.

- Ударные ускорения. Меры защиты.

- Вибрации. Источники вибрации в производственных условиях.

- Параметры вибрации, определяющие эффект воздействия. Местное и

общее воздействие. Возникновение резонансной частоты отдельных органов.

- Защита от вредного воздействия вибраций. Тряска и качка – разновидности вибраций.

- Человек в условиях невесомости. Адаптация к условиям кратковременного (до 1 сут) пребывания в космосе в космическом корабле.

- Экстремальные условия, связанные с действием звука, света и некоторых других видов излучений.

- Акустическая среда, характеристики оценки звука.

- Экстремальные условия, связанные с деятельностью в условиях высокого шума, слабых и сильных звуковых сигналов.

- Понятие болевого порога. Общее действие шума. Меры защиты.

- Освещенность производственных помещений.

- Экстремальные условия, обусловленные яркостью, освещенностью и неравномерностью яркостей в поле зрения.

- Понятие абсолютно слепящей яркости.

- Особенности световой и темновой адаптации.

- Ультрафиолетовое излучение в естественных и производственных условиях, воздействие, меры защиты.

- Электромагнитные поля СВ, УВЧ, СВЧ. Воздействия на организм человека, меры защиты.

- Радиоактивные воздействия на человека. «Лучевая болезнь», защита от радиоактивного воздействия

**Блок С - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «владеть»**

**С.1 Творческие задания**

Требования к методикам борьбы с ежедневными стрессами :

1) они должны занимать короткое время;

2) быть свободными от каких-либо побочных негативных эффектов;

3) не снижать уровень энергетики;

4) не влиять на мотивацию;

5) должны позволить почувствовать себя раскованными и в то же время собранными.

Задание 1. Внимательно прочитайте о первой помощи в острой стрессовой ситуации. Мысленно проиграйте такую ситуацию и Ваше поведение.

Первая помощь в острой стрессовой ситуации

1. В острой стрессовой ситуации не следует принимать (пытаться принимать) никаких решений. Исключения составляют стихийные бедствия, когда речь идёт о спасении самой жизни.

2. Сосчитайте до десяти.

3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

Дальнейшие события могут развиваться в двух направлениях.

А. Стрессовая ситуация застигла вас в помещении.

4. Встаньте, если это нужно, и, извинившись, выйдите из помещения.

Например, у Вас всегда есть возможность пойти в туалет или какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.

5. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

6. Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором Вы находитесь, хорошо Вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.

7. Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда Вы в последний раз вот так смотрели на небо?

8. Набрав воды в стакан (в крайнем случае - в ладони), медленно, сосредоточенно выпейте её. Сконцентрируйте своё внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

9. Выпрямитесь. Поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу.

Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямитесь; действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова.

Б. Стрессовая ситуация застигла Вас где-либо вне помещения.

10. Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте всё, что видите.

11. Детально рассмотрите небо, называя про себя всё, что видите.

12. Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырёх минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь чётко представить его с закрытыми глазами.

13. Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею – пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течёт по вашему горлу.

14. Ещё раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос; сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно, через нос, выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются Ваши плечи.

В качестве первой помощи этого вполне достаточно. В день, когда Вы попадаете в острую стрессовую ситуацию, не принимайте никаких решений.

Попробуйте заняться каким-либо простым видом деятельности. Не повредят умеренные занятия спортом или прогулка - словом любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения.

Задание 2. Ознакомьтесь с методами и приемами нейтрализации негативных моментов предстартовых состояний и выберите подходящие для Вас.

В практической работе и обыденной жизни довольно часто человек попадает в состояния, именуемые предстартовыми (они предшествуют какому-либо событию, явлению, способному вызвать стресс).

Переход в предстартовый период психически сильного, натренированного и опытного человека может вызвать у него озабоченность и повысить его бдительность к тем мелочам в будущем деле, от которых подчас зависит его исход. Для него предстартовое состояние - это сигнал на мобилизацию резервов и их подготовку к действию.

Другой тип реакции на предстоящее событие - у незакалённого психически человека. У него может возникнуть такой уровень тревожности (страха), чаще всего из-за опасения не успеть сделать всё необходимое, который может проявляться в несвойственной ему в обычном состоянии суетливости, разбросанности, многократных непродуктивных проигрываниях в уме предстоящих событий, в анализе окончания событий с неблагоприятным итогом и размышлениях о негативных последствиях такого исхода. Появляется напряжённость в отношениях с людьми, нарушается сон, нередко начинают давать себя знать ранее перенесённые болезни. Управлять своими состояниями, заставить себя спокойно работать, планомерно и продуманно готовиться к предстоящему событию становится всё труднее.

Даже если это удаётся, продуктивность труда оказывается меньше, чем того требует дело, или даже намного меньше продуктивности труда в обычных условиях. Человек хватается за десятки дел, не доводя ни одного до конца. В худшем варианте человек оказывается деморализованным настолько, что практически становится неспособным к какой-либо продуктивной деятельности.

Методы и приёмы нейтрализации негативных моментов предстартовых состояний

1. Метод полной рационализации предстоящего события, то есть многократное осмысление его с такой степенью детализации, которая создаёт ощущение привычности будущей ситуации и действий в будущих условиях. А, как известно, привычное и знакомое волнует меньше, чем неопределённое. На первое место этот метод поставлен не случайно. Дело в том, что негативные эмоции возникают прежде всего там, где высока степень неопределённости процесса и исхода значимого для человека события.

Метод рационализации как раз и уменьшает эту неопределённость.

2. Метод имитационных игр, суть которых заключается в практическом проигрывании своих ролей участниками будущих событий. Это своеобразные репетиции перед спектаклем. Чем их больше и чем тщательнее они проведены, тем больше уверенность в успехе дела и тем большая вероятность снятия мешающих делу зажимов психики и уменьшения предстартовой апатии или предстартовой лихорадки.

3. Метод избирательного позитивного вспоминания заключается в анализе своего личностного опыта удачно закончившихся сложных жизненных ситуаций. Последовательное и детальное мысленное повторение всех возможных тонкостей успешно разрешённых проблем является содержательной базой сохранения здорового предстартового состояния тем успешнее, чем больше число таких ситуаций со "счастливым" концом проанализировано (психика заполняется позитивным опытом) и чем сложнее были эти удачно окончившиеся события. Вывод: "Я решал сложные проблемы, решу и эту".

4. Метод предельного мысленного усиления возможности неудачи.

Психологический настрой человека на неудачный результат снимает с него излишнее напряжение (ведь неудача всё равно неизбежна) и позволяет в ответственный момент быть собранным и достаточно спокойным.

5. Метод "Зеркало". Человек знает, как меняется его лицо в зависимости от внутреннего состояния; в известных пределах он может придавать лицу требуемое ситуацией выражение. Стоит в обычной обстановке посмотреть на себя в зеркало не торопясь и внимательно, а затем волевым путём придать ему выражение человека в уравновешенном состоянии, как по схеме обратной связи может сработать механизм стабилизации психики. Точно так же можно поступить с речью, уравновешенный эталон которой заранее записан на ленте магнитофона. В таком же ключе можно отработать жестикуляцию, походку, положение тела на рабочем месте и т.п. Всё это требует определённой тренировки, но зато в сложной ситуации даёт хороший результат.

Задание 3. Ознакомьтесь с методами защиты от неврозов и выберите подходящие для Вас. Составьте карту, как это предлагается в методике объективизации стрессов, и проанализируйте ее.

Средства защиты от неврозов

Динамичность установок. Неудача, постигшая человека в достижении какой-либо жизненно важной (или представляющейся важной) цели, если у него одновременно нет других целей, движение к которым сглаживает остроту неудачи, довольно часто приводит к неврозу. Человек с большим количеством разных целей, обладающий способностью их заменять в случае неудачи, защищён от невроза лучше, чем тот, кто однозначно ориентирован на достижение единственного, главного конкретного результата.

Умение переоценивать то, чего не смог достичь. Всеми силами рвущийся к достижению определённой цели человек вызывает уважение и почтение.

Но если провал?! И нет другой цели, ради которой стоит работать так же настойчиво? Неизбежен невроз и, как следствие, падение работоспособности.

Нейтрализовать такой результат помогает умение принизить значимость потери, снизив ценность того, к чему стремился. Всё-таки переносить малые потери легче, чем значительные. Этот механизм иногда срабатывает автоматически. Его нужно объяснять тому, у кого начинается невроз, научить его умению принижать ценность потери до терпимой.

Объективизация стрессов. Суть этого метода заключается в умении отличать неудачи от катастрофы, неурядицу от беды, частный промах от крушения всех жизненных планов и т.д. Иначе говоря - это способность объективно оценивать то, что вначале представляется катастрофическим или трагическим. Серьёзным подспорьем является составление оценочных карт.

Их структура довольно проста, а эффективность применения порой поразительна. Карта состоит из трёх колонок. В левую в порядке убывания отрицательной значимости (с указанием их "веса") заносятся все возможные отрицательные события, которые могут коснуться человека; в среднюю вносится перечень реальных успехов, достижений (личностных, служебных, финансовых и т.п.) либо делается запись об извлечённом из неудачи уроке (это то, что мы называем абсолютной утилизацией - превратить вред в пользу); в правую колонку вписывается конкретная неприятность. После этого три колонки сравниваются. Человек, имеющий подобный масштаб для сравнения, сразу же ставит всё на своё место. Если к тому же ему удаётся заполнить среднюю колонку - рациональное восприятие неудачи ему обеспечено, а невротические сбои в деятельности будут предотвращены.

Навык к расслаблению. Серьёзная результативная деятельность без мобилизации усилий и напряжения немыслима. Но остающаяся после этого напряжённость лишает человека возможности отдохнуть – истощается нервная система. Особенно это истощение велико, если деятельность нередко сопровождается неудачами. Поэтому периодическое расслабление - естественный фактор преодоления неврозов.

Дискретное общение. Длительное непрерывное общение нередко является источником напряжённости в отношениях между людьми. Существует мера времени общения, выход за пределы которой (для большинства людей) может в лучшем случае привести к потере конструктивного смысла общения, а в худшем - попросту вызвать конфликт. Для разных пар и для разных групп людей эта мера различна. Законом пресыщения общением нельзя пренебрегать. Во избежание появления напряжённых отношений между людьми следует знать признаки насыщения общением (возникновение и усиление беспричинного недовольства партнёром, раздражительность, обидчивость и т.д.) и уметь вовремя выходить из контактов с данными людьми ради их последующего позитивного продолжения.

Вопросы для самоконтроля

1. Укажите, какие признаки могут свидетельствовать о хроническом стрессе.

2. Приведите примеры первой помощи в острой стрессовой ситуации.

3. Поясните, что такое эмоциональная напряженность и каковы ее внешние проявления.

4. Приведите примеры вегетативные реакций при эмоциогенных воздействиях.

5. Расскажите о том, как Вы справляетесь с эмоциональным стрессом.

**Блок D - Оценочные средства, используемые в рамках промежуточного контроля знаний, проводимого в форме зачетa/экзамена.**

Экзаменационные вопросы (вопросы к зачету).

**Вопросы для проведения зачета по Психофизиологии стресса и адаптации**

* 1. Проблема стресса в жизни современного общества.
  2. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
  3. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
  4. Стресс и здоровье человека.
  5. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
  6. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
  7. Классическая концепция стресса Г. Селье.. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
  8. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития
  9. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования.
  10. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
  11. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классыдиагностических методов, примеры конкретных методик.
  12. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
  13. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
  14. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
  15. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса.
  16. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
  17. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).
  18. Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.
  19. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
  20. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
  21. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность.
  22. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.
  23. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии.
  24. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
  25. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца).
  26. Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
  27. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса.
  28. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
  29. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
  30. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
  31. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.
  32. Посттравматический стресс.
  33. Проблема управления стрессом.
  34. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
  35. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы.
  36. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
  37. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
  38. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействие на состояние человека.
  39. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник.
  40. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
  41. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.
  42. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведени индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.
  43. Стресс. Понятие о стрессе.
  44. Виды стресса
  45. Критерии стрессогенного психоэмоционального напряжения.
  46. Факторы стресса – стрессоры.
  47. Стресс – лимитирующие системы.
  48. Центральное звено стресс-системы.
  49. Периферическое звено стресс-системы.
  50. Факторы, определяющие и формирующие норму здоровья.
  51. Фазы стресса.
  52. Психофизиология информационного стресса (определение, факторы).
  53. Психофизиология психоэмоционального стресса.
  54. Роль стресса в возникновении вегетозов и психосоматических расстройств.
  55. Последствия развития вегетозов человека. Гипервентиляционный синдром.
  56. Понятие о нормокапнии, гипокапнии и гиперкапнии.
  57. Психофизиология эмоций и страха.
  58. Принципы выражения эмоций.
  59. Влияние факторов среды и эмоций на развитие стресса у человека.
  60. Психофизиологические признаки кратковременного напряжения.
  61. Психофизиологические проявления затяжного напряжения.
  62. Психофизиология тревоги. Состояние тревоги.
  63. Утомление и усталость. Степени переутомления по К.К. Платонову.
  64. Психофизиология депрессивных состояний.
  65. Психофизиология острых кризисных состояний.
  66. Психофизиология стресса при беременности.
  67. Психофизиология стресса в сфере труда.
  68. Стресс в экстремальных ситуациях.
  69. Психофизиология стресса в ЧС.
  70. Понятие об адаптации и дезадаптации.
  71. Виды адаптации.
  72. Критерии адаптации и дезадаптации.
  73. Адаптация и психологическая самопомощь при депрессивных состояниях.
  74. Адаптация и психологическая помощь в кризисных ситуациях.
  75. Адаптация человека в экстремальных ситуациях.
  76. Адаптация при ЧС.
  77. Адаптация женщин в период беременности.
  78. Адаптация и психологическая помощь при развитии ситуации утраты.
  79. Психофизиология стресса в сфере труда.
  80. Стресс в экстремальных ситуациях.
  81. Психофизиология стресса в ЧС.
  82. Понятие об адаптации и дезадаптации.
  83. Виды адаптации.
  84. Критерии адаптации и дезадаптации.
  85. Адаптация и психологическая самопомощь при депрессивных состояниях.
  86. Адаптация и психологическая помощь в кризисных ситуациях.
  87. Адаптация человека в экстремальных ситуациях.
  88. Адаптация при ЧС.
  89. Адаптация женщин в период беременности.
  90. Адаптация и психологическая помощь при развитии ситуации утраты.

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4-балльная шкала | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Неудовлетворительно |
| 100 балльная шкала | 85-100 | 70-84 | 50-69 | 0-49 |
| Бинарная шкала | Зачтено | | | Не зачтено |

**Оценивание выполнения практических заданий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4-балльная шкала | Показатели | Критерии |
| Отлично | 1. Полнота выполнения практического задания;  2. Своевременность выполнения задания»  3. Последовательность и рациональность выполнения задания;  4. Самостоятельность решения; | Задание решено самостоятельно. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логических рассуждениях, в выборе формул и решении нет ошибок, получен верный ответ, задание решено рациональным способом. |
| Хорошо | Задание решено с помощью преподавателя. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; правильно сделан выбор формул для решения; есть объяснение решения, но задание решено нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ |
| Удовлетворительно | Задание решено с подсказками преподавателя. При этом задание понято правильно, в логическом рассуждении нет существенных ошибок, но допущены существенные ошибки в выборе формул или в математических расчетах; задание решено не полностью или в общем виде. |
| Неудовлетворительно | Задание не решено. |

**Оценивание выполнения тестов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4-балльная шкала | Показатели | Критерии |
| Отлично | 1. Полнота выполнения практического задания;  2. Своевременность выполнения задания»  3. Последовательность и рациональность выполнения задания;  4. Самостоятельность решения;  5. и т.д | Выполнено 85% заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос |
| Хорошо | Выполнено 70% заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов |
| Удовлетворительно | Выполнено 50 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками. |
| Неудовлетворительно | Выполнено менее 50 % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях). |

**Оценивание ответа на экзамене**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4-балльная шкала | Показатели | Критерии |
| Отлично | 1. Полнота выполнения практического задания;  2. Своевременность выполнения задания»  3. Последовательность и рациональность выполнения задания;  4. Самостоятельность решения;  5. и т.д | Глубоко и хорошо усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно связывать теорию с практикой, свободно справляется с написанием формул, не затрудняется с ответом на вопросы с видоизмененными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий; |
| Хорошо | Твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно принимает теоретические положения при решении практических заданий, владеет приемами и навыками их выполнения; |
| Удовлетворительно | Имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допуская неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач; |
| Неудовлетворительно | Не знает значительной части программного материала, допускает ошибки, неуверенно с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно. |

**Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Основными этапами формирования компетенций по дисциплине при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов. В целом по дисциплине оценка «зачтено» ставится в следующих случаях:

- обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок.

- обучаемый способен продемонстрировать самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции, причем на более высоком уровне. Наличие сформированной компетенции на повышенном уровне самостоятельности со стороны обучаемого при ее практической демонстрации в ходе решения аналогичных заданий следует оценивать как положительное и устойчиво закрепленное в практическом навыке.

- обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин, следует считать компетенцию сформированной на высоком уровне.

Оценка «незачтено» ставится при неспособности обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции. Отсутствие подтверждения наличия сформированности компетенции свидетельствует об отрицательных результатах освоения учебной дисциплины.

При оценивании результатов обучения: знания, умения, навыки и/или опыта деятельности (владения) в процессе формирования заявленных компетенций используются различные формы оценочных средств текущего, рубежного и итогового контроля (промежуточной аттестации).

Таблица - Формы оценочных средств

| №  п/п | Наименование  оценочного  средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление  оценочного средства в фонде |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Практические задания и задачи | Различают задачи и задания:  а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины;  б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей;  в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.  Рекомендуется для оценки знаний умений и владений студентов.  Форма предоставления ответа студента: письменная работа | Комплект задач и заданий |
| 2 | Собеседование (на практическом занятии) | Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Рекомендуется для оценки знаний студентов. | Вопросы по темам/разделам дисциплины |
| 3 | Комплексные практические задания | Проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально­ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.  Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений, а также отдельных дисциплинарных компетенций студентов. Форма предоставления ответа студента: письменная работа | Задания для решения кейс-задачи |
| 4 | Тест | Система стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, умений и владений обучающегося.  Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.  Используется веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ». На тестирование отводится 60 минут. Каждый вариант тестовых заданий включает 40 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос дается 1 балл. Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он набрал 50 % правильных ответов. Оценка «не зачтено» ставится, если студент набрал менее 50 % правильных ответов. | Фонд тестовых заданий |
| 5 | Экзамен | Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по учебной дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.  С учетом результативности  Работы студента может быть принято решение о признании студента освоившим отдельную часть или весь объем учебного предмета по итогам семестра и проставлении в зачетную книжку студента оценки. Студент, не выполнивший минимальный объем учебной работы по дисциплине, не допускается к сдаче экзамена.  Экзамен сдается в устной форме. | Комплект теоретических вопросов и практических заданий (билетов) к экзамену. |