

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Нестерова Людмила Викторовна  
 Должность: Директор филиала Инди (филиал) ФГБОУ ВО "ЮГУ"  
 Дата подписания: 31.10.2023 12:32:08  
 Уникальный программный ключ:  
 381fbe5f0c4ccc6e500e8bc981c25bb218288e83

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
 ФЕДЕРАЦИИ**  
**ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор института нефти и газа  
 В.И. Зеленский/  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**К.М.04.ДВ.01.05 ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ**

**Направления подготовки:**  
 21.03.01 Нефтегазовое дело  
**Профиль:** Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти  
**Форма обучения:** очно-заочная (ускоренная)  
**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр  
**Год набора:** 2019

Виды занятий	Объём занятий, час/з.е., очно-заочная форма обучения	
	Всего	2 семестр
Дистанционные лекции	10	10
Практические занятия в т.ч. интерактивные формы обучения	12	12
Лабораторные работы в т.ч. интерактивные формы обучения		
Самостоятельная работа	86	86
Контрольные работы		
Курсовой (ая) проект/работа		
Итоговый контроль по дисциплине (промежуточная аттестация)	<b>Зачет</b>	Зачет
<b>Итого:</b>	<b>108 (3 з.е.)</b>	108 (3 з.е.)

Дата разработки  
 «14» мая 2019 г.  
 Дата актуализации  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Номер и дата регистрации в АКО:  
 № 21.03.01\_40 от 10.06.2019  
 № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Ханты-Мансийск, 2019

## Рабочая программа дисциплины (модуля)

### Предисловие

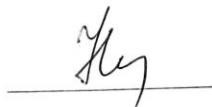
1. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования (ФГОС ВО 3++) по направлениям подготовки:

– 21.03.01 Нефтегазовое дело, утвержденного от 09.02.2018г. № 96;

2. Одобрена на заседании учебно-методического совета Гуманитарного института североведения №5 от 15.05.2019

3. Разработчик (и)

К.б.н., доцент



Н.Д. Нененко

4. СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОПОП по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело

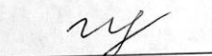
Доцент



Р.Ш. Аюпов

4.2 Курс - лидер

К.б.н., доцент



/Н.В. Черницына/

### 1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Психофизиологические основы здоровья» является обучение студентов теоретическим основам формирования психического и физического здоровья через системную взаимосвязь психической деятельности и социального поведения человека.

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Психофизиологические основы здоровья» дисциплина относится к вариативной части учебного плана, комплексному модулю К.М.04 Модуль самоорганизации и самообразования, является выборной дисциплиной.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Таблица 1

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения ОПОП (компетенции), достижение которых обеспечивает дисциплина		Индикаторы обучения по дисциплине
Коды компетенции	Содержание компетенций	
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<u>Знать:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• -понятия здоровья и здорового образа жизни, факторы, определяющие здоровье современного человека;</li><li>• особенности возникновения и реализации стресс-реакции, патологическую роль стресса;</li><li>• специфику выбора средств, методов контроля и коррекции психофизиологических состояний, возникающих в процессе профессиональной деятельности.</li></ul> <u>Уметь:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• обосновывать влияние стресса на здоровье человека;</li><li>• применять методы оценки психофизиологического статуса;</li><li>• определять средства и методы формирования и управления здоровьем.</li></ul> <u>Владеть:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• навыками оценки</li></ul>

		стрессоустойчивости индивида; <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыками предупреждения развития умственного и физического переутомления, психической дезадаптации</li> </ul>
--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы 108 часов.

##### 4.1 Содержание теоретического раздела дисциплины (модуля)

Теоретический материал дисциплины состоит из 2 разделов, каждый раздел завершается проведением мероприятий текущего контроля, в ходе изучения дисциплины выполняется сообщение со слайд-презентацией.

Разделы:

1. Психофизиология психических процессов и состояний
2. Дифференциальная психофизиология

Таблица 2

Лекции

№ п/п	Наименование и краткое содержание	Трудоемкость, часов
1	<b>Введение в дисциплину.</b> Определение психофизиологии как науки. Предмет и задачи психофизиологии. Связь психофизиологии с системой естественнонаучных и гуманитарных знаний. Основные методы психофизиологических исследований: электроэнцефалография, электроокулография, магнитоэнцефалография, электромиография, томография. Понятие и содержание здоровья. Исторические аспекты здоровья человека. Физическое здоровье. Психическое здоровье. Социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье человека. Стресс. Виды стресса. Механизмы стресса. Дистресс и болезни. Психоэмоциональные эффекты стресса. Общий адаптационный синдром Г.Селье. Социальные способы борьбы со стрессом	2
2	<b>Память и научение.</b> Виды памяти. Временная организация памяти. Взаимоотношение кратковременной и долговременной памяти. Физиологические механизмы кратковременной и долговременной памяти. Нарушения памяти	2
3	<b>Регуляция поведения.</b> Внимание и его свойства. Виды внимания. Ориентировочный рефлекс как основа произвольного внимания. Механизмы произвольного внимания. Внимание и модулирующие системы мозга. Нарушения внимания. Эмоции и их функции. Системы мозга, определяющие появление эмоций. Роль ретикулярной формации в обеспечении эмоций. Теории эмоций. Методы изучения и диагностики эмоций.	2
4	<b>Общие представления о свойствах нервной системы.</b>	2

	<p>Характеристики типологических особенностей проявления свойств нервной системы. Структура и классификация свойств нервной системы. Характеристика отдельных свойств нервной системы. Возрастно-половые особенности проявления свойств нервной системы. Возникновение учения о темпераменте. Гуморальная теория типов темперамента. Представления И.П.Павлова о типах темперамента.</p>	
5	<p><b>Гендерная психофизиология.</b> Биологические основы половой дифференцировки. Механизмы детерминации пола. Особенности интеллектуальных и психических функций у мужчин и женщин. Особенности организации головного мозга.</p>	2
	Итого	10

#### 4.2 Содержание практического раздела дисциплины

Таблица 3

##### Практические занятия

№ занятия	№ раздела	Наименование и краткое содержание	Трудоемкость, часов	Формы отчетности
1	1	Комплексная экспресс-оценка уровня здоровья	2	Задания для практических работ Вопросы для собеседования
2	1	Анкетный метод количественного определения уровня здоровья РАМН	2	Задания для практических работ Вопросы для собеседования Сообщения со слайд презентацией
3	1	Качество жизни как интегральная характеристика здоровья современного человека	2	Задания для практических работ Вопросы для собеседования Сообщения со слайд презентацией
4	1	Оценка индивидуальных количественных характеристик памяти	2	Задания для практических работ Вопросы для собеседования Сообщения со слайд презентацией
5	1	Оценка индивидуальных характеристик произвольного внимания	2	Задания для практических работ Вопросы для собеседования Сообщения со слайд презентацией
6	1-2	Контроль знаний	2	Вопросы для собеседования

		<b>Итого</b>	<b>12</b>	
--	--	--------------	-----------	--

Таблица 4

Организованная самостоятельная работа

<b>№ раздела</b>	<b>Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формы отчетности</b>
2	<b>Биологические основы психики.</b> Строение и функции нервной системы. Строение и функции нейронов. Строение и функции клеток глии. Передача информации в ЦНС.	20	Сообщения со слайд презентацией
2	<b>Психофизиология функциональных состояний.</b> Психофизиология бодрствования. Подходы к определению функциональных состояний. Уровень бодрствования. Нейрофизиологические механизмы регуляции бодрствования: нейронные механизмы, модулирующие системы, регуляция функциональных состояний на уровне целого мозга. Обратная связь в регуляции функциональных состояний. Психофизиология сна. Функциональное значение сна. Стадии медленного сна и быстрый сон. Потребность во сне. Депривация сна.	13	Сообщения со слайд презентацией
2	<b>Функциональная асимметрия головного мозга.</b> Типы асимметрий. Морфологическая асимметрия полушарий мозга. Исследования функциональной специализации полушарий в мозга. Специализация левого и правого полушария. Совместная деятельность полушарий мозга. Возрастные особенности становления асимметрии	20	Сообщения со слайд презентацией
2	<b>Психофизиологические механизмы аддиктивного поведения.</b> Участие систем подкрепления в формировании аддикции. Роль дофаминэргических структур. Наркотическая аддикция. Алкогольная аддикция. Сексуальная аддикция. Алиментарная аддикция. Кибераддикция	20	Сообщения со слайд презентацией
2	<b>Психофизиология восприятия.</b> Организация систем восприятия. Сенсорные системы. Зрительное восприятие. Слуховое восприятие. Вестибулярная система. Вкусовое восприятие. Обонятельное восприятие. Соматосенсорная и висцеральная системы.	13	Сообщения со слайд презентацией
2	<b>Психофизиологические механизмы аддиктивного поведения.</b> Участие системы подкрепления в формировании аддикции. Участие дофамина. Функциональные системы подкрепления. Наркотическая аддикция. Алкогольная аддикция. Любовная аддикция. Сексуальная аддикция. Алиментарная аддикция. Роботоголия. Гэмблинг. Кибераддикция.	20	Сообщения со слайд презентацией
	<b>Итого</b>	<b>86</b>	

## 5. Образовательные технологии, используемые при различных видах организации образовательного процесса

Таблица 5

Образовательные технологии

Вид занятия	Тема	Формы обучения
Практические занятия	1-5	Групповое проведение и защита практических заданий Подбор материала по определенной проблеме Доклад со слайд-презентацией.

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### Примерный перечень тем сообщений (докладов) к разделу 1.

1. Методики исследования индивидуальных особенностей субъективного восприятия
2. Зрительное восприятие
3. Аномалии рефракции глаза
4. Цветовое зрение и его нарушения
5. Восприятие пространства
6. Слуховое восприятие
7. Анализ вестибулярной информации
8. Проприорецепция
9. Соматосенсорная система
10. Болевая рецепция
11. Температурная чувствительность
12. Электроокулография. Кожно-гальваническая реакция
13. Реоэнцефалография. Электромиография
14. Роль базальных ганглиев в регуляции движения
15. Роль мозжечка и ретикулярной формации в управлении движением
16. Роль лобной и теменной коры мозга в управлении движением
17. Восприятие температуры. Болевая чувствительность

### Примерный перечень тем сообщений (докладов) к разделу 2.

1. Участие системы подкрепления в формировании аддикции. Роль дофамина.
2. Функциональные системы подкрепления.
3. Наркотическая аддикция.
4. Алкогольная аддикция. Любовная аддикция.
5. Сексуальная аддикция.
6. Алиментарная аддикция.
7. Роботоголия.
8. Гэмблинг и кибераддикция.
9. Устойчивость к неблагоприятным состояниям и типологические особенности
10. Регуляция состояний субъектов с разными типологическими особенностями
11. Возрастно-половые особенности проявления свойств нервной системы
12. Особенности острого и хронического стресса
13. Содержание психофизиологической диагностики состояния утомления
14. Содержание психофизиологической диагностики уровня восстановления
15. Субъективная оценка собственного состояния, ее особенности
16. Роль переживаний субъектов в диагностике их состояний
17. Направления применения реакциометрии и тепинг-тестов

### **Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Психофизиология как наука. Предмет и задачи психофизиологии.
2. Связь психофизиологии с другими науками.
3. Сущность метода электроэнцефалографии.
4. Сущность методов электроокулографии и электромиографии.
5. Томографические исследования мозга.
6. Определение памяти и виды памяти.
7. Биохимическая теория памяти. Нейронные механизмы рабочей (оперативной) памяти.
8. Определение внимания и его виды.
9. Центры регуляции внимания.
10. Психофизиологические теории научения.
11. Эмоции и их классификация. Функции эмоций.
12. Системы мозга, определяющие появление эмоций.
13. Характеристика первой и второй сигнальных систем, их взаимодействие. Функции речи.
14. Структура процесса мышления.
15. Вербальный и невербальный интеллект.
16. Роль межполушарной асимметрии в организации мыслительных процессов.
17. Индивидуальные различия мыслительной деятельности.
18. Основные типы высшей нервной деятельности по И.П. Павлову.
19. Характеристика отдельных свойств нервной системы.
20. Возрастно-половые особенности проявления свойств нервной системы.
21. Возникновение учения о темпераменте. Гуморальная теория типов темперамента.
22. Представления И.П. Павлова о типах темперамента.
23. Соотношении биологического и социального в структуре индивидуальности и личности.
24. Понятие стресса. Виды стресса.
25. Триада стресса.
26. Общий адаптационный синдром. Особенности острого и хронического стресса.
27. Биологические основы половой дифференцировки. Механизмы детерминации пола.
28. Особенности интеллектуальных и психических функций у мужчин и женщин.
29. Половая дифференцировка мозга.
30. Особенности организации психофизиологических обследований
31. Диагностика состояний и учет индивидуальных и половых различия
32. Диагностика основных свойств нервной системы и интерпретация полученных результатов
33. Диагностика индивидуальных типологических свойств и интерпретация полученных результатов
34. Содержание психофизиологической диагностики состояния утомления
35. Содержание психофизиологической диагностики уровня восстановления
36. Субъективная оценка собственного состояния, ее особенности
37. Роль переживаний субъектов в диагностике их состояний

### **6.1 Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом



особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья представлено:

- электронный учебно-методический комплект документов по дисциплине (модулю) **Психофизиологические основы здоровья** (модули) размещен в системе «Moodle» (и/или системе управления электронными образовательными ресурсами) на сайте Университета по ссылке <https://eluniver.ugrasu.ru/course/view.php?id=839>

## **6.2 Перечень оценочных средств для текущего контроля освоения дисциплины**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы (после изучения раздела) в следующих формах:

- коллоквиум;
- вопросы для собеседования;
- доклады со слайд-презентацией;
- задания к практическим работам.

Форма текущей аттестации для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

## **6.3. Состав фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета.

Фонд оценочных средств, перечень заданий для проведения промежуточной аттестации, а также методические указания для проведения промежуточной аттестации приводятся в Приложении 2.

Форма ответа для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, обучающимся инвалидам и обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляется право выбора формы ответа с учетом текущего состояния здоровья и индивидуальных возможностей и т.п.). Обучающимся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Для проведения промежуточной аттестации для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматриваются виды (тест, контрольные вопросы, контрольные задания и т.п.) и формы (письменная или устная проверка результатов обучения, использование электронных систем (например, Moodle)) оценочных средств, адаптированные к ограничениям их здоровья.

## **6.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Методические указания для обучающихся по проведению практических занятий и самостоятельной работы, предусмотренных учебным планом по направлению подготовки/специальности приведены в Приложении 1.

Методические указания для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ в доступной для них форме представлены в электронном виде в системе «Moodle» по ссылке <https://eluniver.ugrasu.ru/course/view.php?id=839>.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1. Перечень учебной литературы

Таблица 9

#### Обеспечение дисциплины литературой

№ п/п	Автор	Название	Место издания	Наименование издательства	Год издания	Ссылка на электронный ресурс (в случае если книга из ЭБС)
Электронные издания						
1	Марютина, Т. М.	Психофизиология: общая, возрастная, дифференциальная, клиническая:	Москва	НИЦ ИНФРА-М	2020	<a href="http://znanium.com/catalog/product/502847">http://znanium.com/catalog/product/502847</a>
2	Иашвили, М. В.	Физиологические основы здоровья	Москва	НИЦ ИНФРА-М	2020	<a href="http://znanium.com/catalog/product/429950">http://znanium.com/catalog/product/429950</a>
3	Самко, Ю. Н.	Психофизиология	Москва	НИЦ ИНФРА-М	2020	<a href="http://znanium.com/catalog/product/418981">http://znanium.com/catalog/product/418981</a>
5	Сухова Е.В.	Психофизиология профессиональной деятельности: умственный труд	Москва	ИНФРА-М-М	2019	<a href="http://znanium.com/catalog/product/752438">http://znanium.com/catalog/product/752438</a>
6	Базылевич Т.Ф.	Дифференциальная психофизиология и психология: ключевые идеи	Москва	НИЦ ИНФРА-М	2018	<a href="http://znanium.com/catalog/product/484741">http://znanium.com/catalog/product/484741</a>
7	Воробьева Е.В.	Психогенетика общих способностей	Москва	Ростов н/Д: Издательство ЮФУ	2011	<a href="http://znanium.com/catalog/product/550390">http://znanium.com/catalog/product/550390</a>

Для освоения дисциплины обучающимся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде научной библиотеки и в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования.

### 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет»

Таблица 10

№	Ссылка	Наименование ресурса	Доступность
1	<a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a>	ЭБС «BIBLIO-ONLINE»	Авторизованный доступ
2	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека	Авторизованный доступ

		«Elibrary.ru»	
3	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	ЭБС издательства «Лань»	Авторизованный доступ
4	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>	ЭБС «ZNANIUM.COM»	Авторизованный доступ

### 7.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Информационные технологии, используемые на занятиях по дисциплине:

- чтение лекций с использованием слайд-презентаций;
- подготовка проектов с использованием электронного офиса;
- сопровождение докладов студентов слайд-презентациями.

Системные программы:

- Microsoft Windows 7 (Акт № Tr014212 от 13.03.2017 );
- Kaspersky EndPoint Security для бизнеса (Акт 16/00757 от 22.12.2016).

Прикладные программы:

- Office Professional plus 2010 Russian (Акт № Tr014212 от 13.03.2017).

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 11

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Перечень основного оборудования		№ кабинета	Вид работ (лекции, практики, лабораторные)
		ТСО и компьютерной техники (их количество)	Наименование оборудования, приборов и т.п. (их количество)		
1	Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата	Экран, проектор – переносные.	Учебная мебель, учебная доска.	Согласно расписанию	Лекции, практические работы
2.	Помещения для самостоятельной работы	8 посадочных мест. Компьютеры с выходом в интернет.	Учебная мебель. 8 посадочных мест. Компьютеры с выходом в интернет. Материалы для самостоятельной работы студента: методические рекомендации преподавателей, учебники и учебные пособия	СОК, ауд. 203	СРС

## 9. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

### 1. Дополнения изменения в рабочей программе

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- 1) \_\_\_\_\_;
- 2) \_\_\_\_\_;
- 3) \_\_\_\_\_.

### 2. Разработчик (и)

---

(ученое звание, ученая степень) \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_  
(И. О. Фамилия)

### 3. СОГЛАСОВАНО:

3.1 Руководитель ОПОП по направлению подготовки/специальности

---

(ученое звание, ученая степень) \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_  
(И. О. Фамилия)

3.2 Курс-лидер

---

(ученое звание, ученая степень) \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_  
(И. О. Фамилия)

4.Изменения, внесенные в рабочую программу, одобрены на заседании учебно-методического совета \_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_.  
(институт) (дата)

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Методические указания по организации  
(практических/лабораторных занятий/самостоятельной работы) обучающихся**

**Б1.В.ДВ 03.03 ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ**

**Направления подготовки:**

21.03.01 Нефтегазовое дело

**Профиль:** все профили, обеспечиваемых направлений ОПОП

**Форма обучения:** очно-заочная (ускоренная)

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Год набора:** 2019

## Содержание

**Введение**

**1. Основная часть**

**1.1. Организация самостоятельной работы**

**1.2. Организация практических занятий**

Практическое занятие 1. Комплексная экспресс-оценка уровня здоровья

Практическое занятие 2. Анкетный метод количественного определения уровня здоровья РАМН

Практическое занятие 3. Качество жизни как интегральная характеристика здоровья современного человека

Практическое занятие 4. Оценка индивидуальных количественных характеристик памяти

Практическое занятие 5. Оценка индивидуальных характеристик произвольного внимания

Практическое занятие 6. Контроль знаний

**Заключение**

## Введение

Цель методических указаний по освоению дисциплины «Психофизиологические основы здоровья»: реализация требований к результатам освоения дисциплины «Психофизиология здоровья» в условиях действия федерального государственного стандарта высшего образования по направлениям подготовки: 21.03.01 Нефтегазовое дело, а также оказание помощи обучающимся в подготовке и выполнении заданий практических занятий и самостоятельной работы по дисциплине.

Таблица 1

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине по направлению подготовки

Планируемые результаты освоения ОПОП (компетенции), достижение которых обеспечивает дисциплина		Индикаторы обучения по дисциплине
Коды компетенции	Содержание компетенций	
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• -понятия здоровья и здорового образа жизни, факторы, определяющие здоровье современного человека;</li> <li>• особенности возникновения и реализации стресс-реакции, патологическую роль стресса;</li> <li>• специфику выбора средств, методов контроля и коррекции психофизиологических состояний, возникающих в процессе профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обосновывать влияние стресса на здоровье человека;</li> <li>• применять методы оценки психофизиологического статуса;</li> <li>• определять средства и методы формирования и управления здоровьем.</li> </ul> <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыками оценки стрессоустойчивости индивида;</li> <li>• навыками предупреждения развития умственного и физического переутомления, психической дезадаптации</li> </ul>

Программа дисциплины включает два основных раздела. Между разделами имеется связь, новый материал следует изучать только после усвоения предыдущего. Организация учебного процесса предусматривает лекционные и практические занятия,

самостоятельную работу студентов, проведение форм текущего и промежуточного контроля.

**Разделы:**

- 1. Психофизиология психических процессов и состояний**
- 2. Дифференциальная психофизиология**



## **1. Основная часть**

### **1.1. Организация самостоятельной работы обучающихся**

**Цель самостоятельной работы** – формирование творческих умений, систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений, самостоятельное овладение новым учебным материалом

**Форма организации СРС:** самостоятельная работа обучающихся организована в форме изучения специальной литературы и рекомендованных электронных информационных ресурсов, составлении конспектов и подготовке докладов со слайд-презентациями по вопросам практических занятий.

#### **Перечень тем докладов к разделу 1.**

1. Методики исследования индивидуальных особенностей субъективного восприятия
2. Зрительное восприятие
3. Аномалии рефракции глаза
4. Цветовое зрение и его нарушения
5. Восприятие пространства
6. Слуховое восприятие
7. Анализ вестибулярной информации
8. Проприорецепция
9. Соматосенсорная система
10. Болевая рецепция
11. Температурная чувствительность
12. Электроокулография. Кожно-гальваническая реакция
13. Реоэнцефалография. Электромиография
14. Роль базальных ганглиев в регуляции движения
15. Роль мозжечка и ретикулярной формации в управлении движением
16. Роль лобной и теменной коры мозга в управлении движением
17. Восприятие температуры. Болевая чувствительность

#### **Перечень тем докладов к разделу 2.**

1. Познавательные способности и типологические особенности
2. Волевые качества и свойства нервной системы
3. Устойчивость к неблагоприятным состояниям и типологические особенности
4. Регуляция состояний субъектов с разными типологическими особенностями
5. Возрастно-половые особенности проявления свойств нервной системы
6. Диагностика основных свойств нервной системы и интерпретация полученных результатов
7. Механизмы детерминации пола
8. Особенности сексуального поведения человека
9. Особенности организации психофизиологических обследований
10. Диагностика состояний и учет индивидуальных и половых различия
11. Особенности интеллектуальных и психических функций у мужчин и женщин
12. История исследований функциональной асимметрии мозга
13. Клинические данные о функциональной неравнозначности полушарий
14. Методы исследования функциональной асимметрии мозга
15. Леворукость и праворукость. Происхождение леворукости
16. Возрастные особенности становления асимметрии
17. Особенности острого и хронического стресса
18. Содержание психофизиологической диагностики состояния утомления
19. Содержание психофизиологической диагностики уровня восстановления
20. Субъективная оценка собственного состояния, ее особенности
21. Роль переживаний субъектов в диагностике их состояний
22. Направления применения реакциометрии и тепинг-тестов

### Список рекомендуемой литературы:

1. [Марютина, Татьяна Михайловна](#). Психофизиология: общая, возрастная, дифференциальная, клиническая: Учебник/Марютина Т.М. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 436 с. (ЭБС «Znanium»).
2. [Иашвили, Мириан Вахтангович](#). Физиологические основы здоровья: Учеб. пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с. (ЭБС «Znanium»).
3. [Самко, Юрий Николаевич](#). Психофизиология: Учебное пособие / Ю.Н. Самко. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 154 с. (ЭБС «Znanium»).
4. [Базылевич, Татьяна Федоровна](#). Психология высших достижений личности (психоакмеология): Монография / Т.Ф. Базылевич. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 331 с. (ЭБС «Znanium»).
5. [Сухова, Елена Викторовна](#). Психофизиология профессиональной деятельности: умственный труд : учеб. пособие / Е.В. Сухова. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 155 с. (ЭБС «Znanium»).
6. [Воробьева, Елена Викторовна](#). Психогенетика общих способностей: монография / Е.В. Воробьева. - Ростов н/Д: Издательство ЮФУ, 2011. - 222 с. (ЭБС «Znanium»).
7. [Базылевич, Татьяна Федоровна](#). Дифференциальная психофизиология и психология: ключевые идеи: Монография / Т.Ф. Базылевич. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 340 с. (ЭБС «Znanium»).

### 1.2. Организация практических занятий

Каждому практическому занятию предшествует тщательная подготовка студента по теоретическим вопросам. Перечень вопросов по занятиям приведен в методических рекомендациях. Для получения более глубоких познаний рекомендуется помимо лекций изучить дополнительную литературу и электронные информационные ресурсы, список которой приведен в рабочей программе дисциплины.

Практическая работа защищается студентом индивидуально или в группе после выполнения экспериментально-практической части в полном объеме. Форма защиты регламентируется методическими указаниями к практической работе. Объем и содержание контрольных мероприятий при защите практической работы соответствует материалу, изложенному в лекциях, методических указаниях и затрагивать только тематику выполненной работы.

#### Критерии оценивания выполнения практических заданий:

- полнота знаний практического контролируемого материала;
- демонстрация умений и навыков измерения и оценки изучаемых психофизиологических показателей;
- умение самостоятельно решать проблему/задачу на основе изученного теоретического материала и методов гигиенических исследований;
- уметь интерпретировать полученные в процессе выполнения работы результаты, умение четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать выводы;
- способность к коммуникации;
- способность эффективно работать в команде.

Защищенная работа отмечается подписью преподавателя и датой защиты

Текущий контроль за усвоением материала производится в ходе устных опросов на практических занятиях, по окончании изучения разделов – в форме коллоквиумов.

## **Раздел 1. Психофизиология психических процессов и состояний**

### ***Практическое занятие 1. Комплексная экспресс-оценка уровня здоровья***

**Цель работы.** Ознакомление с комплексной методикой экспресс-оценки здоровья и определение индивидуальных факторов риска здоровья

**Оборудование:** ростомер, электронные весы, сантиметровая лента.

**Форма отчетности:** защита практической работы

#### **Вопросы для собеседования:**

1. Предмет и задачи психофизиологии.
2. Связь психофизиологии с системой естественнонаучных и гуманитарных знаний.
3. Основные методы психофизиологических исследований.
4. Понятие и содержание здоровья. Факторы, определяющие здоровье человека.
5. Характеристика физического здоровья.
6. Характеристика психического здоровья.
7. Характеристика социального здоровья.

#### **Практическое задание 1. Самооценка физического здоровья**

##### **Ход работы**

Оцените свое физическое состояние по следующим показателям.

1. **Возраст.** Каждый год дает один балл.

2. **Вес.** Нормальный вес равен росту в сантиметрах минус 100. За каждый килограмм ниже нормы прибавляется 5 баллов, за каждый килограмм выше нормы вычитается 5 баллов.

3. **Курение.** Некурящий человек получает 30 баллов. За каждую выкуренную сигарету в день вычитается 1 балл.

4. **Выносливость.** Если вы ежедневно в течение не менее 12 минут выполняете упражнения на развитие выносливости, вы получаете 30 баллов. Упражняясь 4 раза в неделю, вы набираете 25 баллов, 3 раза – 20, 2 раза – 10, 1 раз – 5 баллов. Если вы вообще не занимаетесь физкультурой, то из общей суммы вычитается 10 баллов. Если к тому же вы ведете малоподвижный образ жизни, то вычитаете еще дополнительно 20 баллов.

5. **Пульс в состоянии покоя.** Если число сердечных сокращений в состоянии покоя у вас меньше 90 уд./мин, то за каждый удар пульса ниже 90 вы получаете 1 балл.

6. **Восстановление частоты пульса после нагрузки.** После 2-минутного бега отдохните 4 минуты лежа. При частоте пульса, превышающей исходную цифру всего на 10 ударов, вы получаете 30 баллов, на 15 ударов – 15 баллов, на 20 ударов и более – баллы не насчитываются.

**Обработка и интерпретация результатов.** Подсчитывается общая сумма баллов по всем показателям. Интерпретация осуществляется в соответствии с «ключом», представленном в раздаточном материале.

#### **Практическое задание 2. Самооценка психического здоровья**

##### **Ход работы**

Для самооценки психического здоровья вам предлагается ответить на 7 вопросов и выбрать тот вариант ответа, который в наибольшей степени соответствует вашему поведению.

1. Злитесь ли вы иногда из-за глупости или неловкости другого человека?

- а) Да, довольно часто. б) Нечасто, стараюсь по возможности терпимее относиться к людям.  
в) Почти никогда, я отличаюсь редкостным терпением.

2. Иногда вы просыпаетесь среди ночи с сильным сердцебиением?

- а) Нет, ни разу. б) Да, если меня беспокоят какие-либо проблемы. в) Очень часто.

3. Можете ли вы прибегнуть к силе своего голоса, чтобы отстоять свою точку зрения?
- а) Могу, но пользуюсь этим очень редко. б) Нет, хотя сдерживаться иногда бывает трудно. в) Могу, такой окрик помогает сбросить человеку всю накопившуюся злость.
4. Вы довольны своей фигурой?
- а) Нет, раньше она мне нравилась больше. б) В общем, да, за исключением некоторых деталей. в) Да, мне не хотелось бы ничего менять.
5. Если ваши отношения с партнером потерпят крах, у вас есть свободный выбор среди нескольких новых кандидатов?
- а) Нет, мне требуется довольно длительное время, чтобы познакомиться с подходящим человеком. б) Есть некоторые знакомства, но они меня не устраивают. в) Огромный выбор.
6. Как часто вам снятся страшные сны?
- а) Почти никогда. б) Иногда. в) Не менее одного раза в месяц.
7. У вас есть надежные друзья?
- а) Да, безусловно. б) В основном приятели. в) Нет, стремлюсь полагаться только на себя.

**Обработка и интерпретация результатов.** Подсчитывается набранное количество баллов в соответствии с «ключом»: «Ключ» и интерпретация представлены в раздаточном материале.

### **Практическое задание 3. Самооценка социального здоровья**

#### **Ход работы**

Для самооценки социального здоровья используется методика определения степени конфликтности. Вам предлагается ответить на 8 вопросов и выбрать тот вариант ответа, который в наибольшей степени соответствует вашему поведению.

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?
- а) Не принимаю участия. б) Коротко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой. в) Активно принимаю участие в споре.
2. Выступаете ли вы на собраниях с критикой руководства?
- а) Нет. б) Только если имеются веские основания. в) Критикую по любому поводу.
3. Часто ли вы спорите с друзьями?
- а) Только если это люди необидчивые. б) Лишь по принципиальным вопросам. в) Споры – моя стихия.
4. Как вы себя ведет, если кто-то попытается пройти без очереди в магазине?
- а) Возмущаюсь в душе, но молчу. б) Делаю замечание. в) Прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.
5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?
- а) Не буду нервничать из-за пустяков. б) Молча возьму солонку. в) Не удержусь от едких замечаний.
6. Если в общественном транспорте вам наступят на ногу, как вы поступите?
- а) С возмущением посмотрю на обидчика. б) Сухо сделаю замечание. в) Выскажусь, не стесняясь в выражениях.
7. Если кто-то из близких купил вам вещь, которая вам не понравилась?
- а) Промолчу. б) Ограничусь коротким тактичным замечанием. в) Устрою скандал.
8. Не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесетесь?
- а) Постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово больше не участвовать в ней. б) Не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором. в) Проигрыш надолго испортит мне настроение.

**Обработка и интерпретация результатов.** Подсчитывается набранное количество баллов в соответствии с «ключом»: «Ключ» и интерпретация представлены в раздаточном материале.

#### Практическое задание 4. Интегральная оценка факторов риска здоровья

##### Ход работы

Определите следующие собственные антропометрические данные: вес; окружность грудной клетки; обхват талии.

Определите вероятную продолжительность жизни, учитывая действие факторов риска здоровья и среднюю продолжительность жизни у мужчин и женщин в РФ. Заполните анкету.

№	Содержание вопроса анкеты	Количество лет (+ или -)	Индивидуальный результат
1	Если Вам от 50 до 60	+10	
2	Если Вам больше 60	+2	
3	Если двое или более Ваших бабушек или дедушек прожили 80 лет и более	+5	
4	Если кто-либо из родителей, бабушек, дедушек, сестра или брат умерли от инфаркта или инсульта в возрасте до 50 лет	-4	
5	Если кто-нибудь из них умерли от этих заболеваний в возрасте моложе 60 лет	-2	
	Если у кого-то из Ваших родителей, дедушек или бабушек были: диабет, расстройство щитовидной железы, рак груди или пищеварительных органов, астма, или	-3	
7	Если Вы состоите в браке	+4	
8	Если Вы старше 25 лет и не состоите в браке	-1 балл за каждые 10 лет вне брака	
9	За каждые 4,5 кг Вашего лишнего веса	-1	
10	За каждый 2,5 см, на которые обхват Вашей талии больше обхвата груди	-2	
11	Если Вам 40 и более лет и у вас нет лишнего веса	+3	
12	Если Ваши физические тренировки: - регулярные и умеренные (бег трусцой 3 раза в неделю); - регулярные и упорные (бег на длинные дистанции 3 раза в неделю)	+3 +5	
13	Если у Вас сидячая работа	-3	
14	Если Вы подвижны на работе	+3	
15	Если Вы человек малопьющий (не более 1 раза в неделю) или не пьете вообще	+2	
16	Если Вы выпиваете более 2 раз в неделю	-8-10	
17	Если Вы впервые столкнулись со спиртным в зрелом возрасте	-1	
18	Если Вы выкуриваете более 2 пачек сигарет в день	-8	
19	Если Вы выкуриваете 1-2 пачки сигарет в день	-4	
20	Если Вы выкуриваете менее 1 пачки сигарет в день	-2	
21	Если Вы регулярно курите трубку и сигары	-2	
22	Если Вы благоразумны и практичны	+2	
23	Если Вы раздражительны и напряжены	-2	
24	Если Вы считаете себя счастливым человеком и в целом удовлетворены своей жизнью	+1+5	

25	Если Вы часто чувствуете себя несчастным, тревожитесь и испытываете чувство вины	-1-5	
26	Если у Вас незаконченное среднее образование	-2	
27	Если у Вас высшее образование	+3	
28	Если Вы большую часть жизни провели в сельской местности	+4	
29	Если Вы прожили большую часть жизни в городских условиях	-2	
30	Если Вы спите более 9 часов в сутки	+5	
31	Если Вы регулярно закаляетесь	+2	
32	Если вы регулярно проходите медицинское обследование	+3	
33	Если вы часто болеете	-2	

### **Практическое занятие 2. Анкетный метод количественного определения уровня здоровья РАМН**

**Цель работы.** Провести количественную оценку психического и соматического здоровья.

**Оборудование:** раздаточный материал, анкеты.

**Форма отчетности:** защита практической работы

#### **Вопросы для собеседования:**

1. Психофизиология бодрствования.
2. Подходы к определению функциональных состояний.
3. Уровни бодрствования.
4. Нейрофизиологические механизмы регуляции бодрствования

### **Практическое задание 1. Количественное определение уровня здоровья с использованием анкетного метода, разработанного РАМН**

Данная методика опирается на экспресс-анкетирование и позволяет дать количественную оценку психическому и соматическому уровню здоровья.

Самооценка особенностей своего поведения, переживаний, сопровождающих внутренние процессы в организме может дать важную информацию для дальнейшей более глубокой работы с человеком. Нарушения внешних форм поведения связаны с особыми целостными понятиями – синдромами, объединяющими набор симптомов – признаков нарушений в психической и телесной сфере человека. Выраженность одного или нескольких синдромов отражает существенные проблемы с социальной адаптацией и свидетельствует о наличии проблем со здоровьем испытуемого.

Информативность данного метода 70-80%.

Анкета построена по функционально-системному принципу и включает в себя вопросы, позволяющие выделить 12 синдромов:

**1. Астенический.** Поведение характеризуется повышенной утомляемостью, истощаемостью, ослаблением или утратой способности к продолжительному физическому или умственному напряжению, раздражительностью, частой сменой настроения, слезливостью, капризностью, вегетативными расстройствами. Отмечается потеря самообладания, несдержанность, раздражительность.

**2. Невротический.** Поведение характеризуется субъективными переживаниями (чувство тревоги, собственной неполноценности, страх высоты, замкнутых пространств, навязчивые мысли, воспоминания и др.), соматовегетативными расстройствами (нарушения сна, аппетита, рвота, диарея, учащенные сердцебиения),

**3. Истероподобный.** Поведение характеризуется беспредельным эгоцентризмом, ненасытной жадой внимания к своей особе, восхищения, почитания. Лживость и фантазирование целиком направлены на приукрашивание своей персоны. Кажущаяся эмоциональность в действительности оборачивается отсутствием глубоких искренних чувств. Театральность, склонность к позерству.

**4. Психастенический.** Поведение характеризуется нерешительностью, склонностью к пространным рассуждениям, тревожной мнительностью, любовью к самоанализу, легкостью формирования навязчивых страхов, действий, ритуалов, мыслей.

**5. Патохарактерологический.** Характеризуется «плохим характером», реакциями протеста, асоциальным поведением, обусловленными психотравматической ситуацией в детском возрасте или неправильным воспитанием.

**6. Церебрастенический.** Выражены симптомы церебрального (мозгового) происхождения (головокружения).

**7-11 Симптомыкомплексы,** отражающие состояние функциональных систем «ухо-горло-нос» (ЛОР), желудочно-кишечная (ЖКТ), сердечно-сосудистая, кроветворная (анемический синдром), иммунная (аллергический синдром).

**12. Вегето-сосудистый.** Характерен комплекс симптомов, отражающих состояние вегетативной нервной системы (нарушения регуляции сосудистого русла, водного баланса, терморегуляции, потоотделения и др.)

#### **Ход работы**

1. Провести анкетирование.

В предлагаемой анкете содержится перечень признаков. Если какой-нибудь из признаков имеет отношение к Вам, вашему поведению или самочувствию, то оцените в баллах как часто и как сильно этот признак у Вас выражен

#### **Частота проявления признака**

0 баллов – отсутствие

1 балл – редко встречается

2 балла – часто встречается

3 балла – постоянно встречается

#### **Сила (выраженность) признака**

0 баллов – отсутствие

1 балл – слабая

2 балла – средняя

3 балла – сильная

2. Исходя из результатов вычисления интегрального показателя, определить уровень здоровья по каждому синдрому

#### **Сумма баллов**

от 0 до 12

от 13 до 24

от 25 до 36

от 37 до 48

от 49 до 60

#### **Уровень здоровья**

Высокий – 1

Выше среднего – 2

Средний – 3

Ниже среднего – 4

Низкий – 5

3. Построить график профиля здоровья. На оси ординат расположить уровень здоровья (от 1 до 5), на оси абсцисс указать симптомокомплексы (синдромы) (от 1 до 12).

### **Практическое занятие 3. Качество жизни как интегральная характеристика здоровья современного человека**

**Цель работы.** Оценить степень общей удовлетворенности качеством индивидуальной жизни и выявить сферы жизнедеятельности, вызывающие наибольший дискомфорт

**Оборудование:** раздаточный материал.

**Форма отчетности:** защита практической работы

#### **Вопросы для собеседования:**

1. Психофизиология сна.

2. Функциональное значение сна.
3. Стадии медленного сна и быстрый сон.
4. Потребность во сне. Депривация сна.

**Практическое задание 1. Самооценка качества жизни по опроснику, разработанного Научно-исследовательским центром профилактической медицины**

**Ход работы**

Ответьте на вопросы. Для количественного измерения ответа предлагаются шкалы от 0 до 100. 0 соответствует очень плохому состоянию, 100 – очень хорошему.

**1. Деньги, материальный достаток**

1.1. Довольны ли вы благосостоянием вашей семьи

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
совершенно										нет

совершенно да

1.2. Довольны ли вы своим личным заработком

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
совершенно										нет

совершенно да

**2. Квартира, жилищные условия**

2.1. Довольны ли вы размерами жилой площади

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
совершенно										нет

совершенно да

2.2. Довольны ли вы благоустроенностью квартиры (мебель, бытовые приборы и др.)

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
совершенно										нет

совершенно да

**3. Экология, быт**

3.1. Довольны ли вы климатическими условиями в месте проживания (температура, влажность, давление и др.)

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
совершенно										нет

совершенно да

3.2. Довольны ли вы экологическими условиями в месте проживания (шум, пыль и др.)

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
совершенно										нет

совершенно да

3.3. Довольны ли вы бытовыми условиями в месте проживания (магазины, услуги и др.)



	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
совершенно совершенно да											нет
<b>4. Семья</b>											
4.1.Насколько вы считаете свои семейную жизнь счастливой											
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
совершенно совершенно да											нет
<b>5. Питание</b>											
5.1.Довольны ли вы разнообразием потребляемых продуктов питания											
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
совершенно совершенно да											нет
5.2.Довольны ли вы количеством пищи, потребляемой за сутки											
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
совершенно совершенно да											нет
<b>6. Любовь, сексуальные отношения</b>											
6.1.Довольны ли вы своей сексуальной жизнью											
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
совершенно совершенно да											нет
<b>7. Развлечения, отдых, спортивные занятия</b>											
7.1.Довольны ли вы своим суточным сном											
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
совершенно совершенно да											нет
7.2.Довольны ли вы своей физической активностью											
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
совершенно совершенно да											нет
<b>8. Положение в обществе</b>											
8.1.Довольны ли вы своим положением в обществе											
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
совершенно совершенно да											нет

## 9. Работа

### 9.1. Отношения с руководителем

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

---

совершенно нет

совершенно да

### 9.2. Отношения с коллегами по работе

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

---

совершенно нет

совершенно да

### 9.3. Возможность профессионального роста

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

---

совершенно нет

совершенно да

### 9.4. Удовлетворенность своей работой

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

---

совершенно нет

совершенно да

## 10. Духовные потребности

### 10.1. Считаете ли вы свою жизнь духовно богатой (литература, искусство, природа и др.)

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

---

совершенно нет

совершенно да

## 11. Социальная поддержка

### 11.1. В случае серьезных неприятностей можете ли вы рассчитывать на поддержку родственников, друзей

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

---

совершенно нет

совершенно да

## 12. Здоровье, благополучие родственников

### 12.1. Здоровье детей

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

---

плохое

хорошее

### 12.2. Здоровье жены/мужа

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

---

плохое  
хорошее

**13. Оцените состояние своего здоровья**

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

---

плохое  
хорошее

**14. Оцените свое душевное состояние в последнее время**

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

---

плохое  
хорошее

**15. Оцените в целом, как складывается ваша жизнь**

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

---

плохое  
хорошее

**Обработка и интерпретация результатов**

Подсчитывается средний балл всех параметров качества жизни, определяется уровень качества жизни. Интерпретация осуществляется в соответствии с «ключом», представленном в раздаточном материале.

**Практическое задание 2. Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни по опроснику Института медицины стресса (США) (1993)**

**Ход работы**

Оцените степень удовлетворенности вашей жизнью по каждому пункту. Выберите балл, наиболее четко отражающий ваше состояние.

**1. Работа (карьера)**

Полностью не соответствует моим интересам и ожиданиям	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Полностью соответствует интересам и ожиданиям
---	-------------------------	---

**2. Личные устремления и достижения**

Не достигли многих целей, часто ощущаете себя неудачником	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Достигли многих целей, обычно чувствуете себя удачливым человеком
---	-------------------------	---

**3. Здоровье**

Часто болею	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Обычно здоров
-------------	-------------------------	---------------

**4. Изменяющиеся обстоятельства**

Часто вызывают сильное переживание одиночества	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогда не чувствую себя одиноким
--	-------------------------	-----------------------------------

**5. Отношения с детьми (своими или чужими)**

Не вызывают радости	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда радуют
---------------------	-------------------------	---------------

**6. Отношения на работе (с коллегами, начальством)**

Вызывают сильный дискомфорт (напряжение и неудовлетворенность)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Обычно гармоничные (приятные)
--	-------------------------	-------------------------------

**7. Отношения с друзьями**

Нет искренних дружеских отношений. Без теплоты и взаимопонимания	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Близкие и теплые, чувствую их поддержку
--	-------------------------	---

**8. Духовная и религиозная поддержка**

Несущественная (нет)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Сильная и существенная
----------------------	-------------------------	------------------------

**9. Хорошее настроение, как правило, зависит**

От внешней ситуации (отношения с другими людьми)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	От внутреннего самообладания (оптимизм, жизнерадостность)
--	-------------------------	---

**10. Умение организовать свое время**

Всегда не хватает, постоянное напряжение из-за дефицита времени	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Умею хорошо организовать свое время
---	-------------------------	-------------------------------------

**11. Окружающая среда**

Неприятна и опасна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Безопасна и комфортна
--------------------	-------------------------	-----------------------

**12. Физическое состояние**

Усталость, постоянное напряжение	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отличное
----------------------------------	-------------------------	----------

**13. Финансовое состояние**

Неудовлетворительное, плохо управляемое	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Хорошее, стабильное
---	-------------------------	---------------------

**14. Количество и драматизм жизненных кризисов за последние два года**

Чрезмерное	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Не было кризисов
------------	-------------------------	------------------

**15. Деловая профессиональная карьера**

Бесперспективная	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Хорошие перспективы
------------------	-------------------------	---------------------

**16. Физическая активность**

Очень низкая и нерегулярная	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокая и регулярная
-----------------------------	-------------------------	----------------------

**17. Сон**

Часто плохой	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отличный и полноценный
--------------	-------------------------	------------------------

**18. Физическая форма**

Неудовлетворенность	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Полностью удовлетворяет
---------------------	-------------------------	-------------------------

**19. Самоконтроль и самообладание**

Неудовлетворительные	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда держусь на уровне
----------------------	-------------------------	--------------------------

**20. Принятие решений**

Всегда трудно принимаю ответственные решения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Легко принимаю решения
--	-------------------------	------------------------

**21. Обязательность**

Беру на себя слишком много своих и чужих обязательств. Часто беру на себя то, что должны делать другие	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Делаю только то, что могу, никогда не перенапрягаюсь
--	-------------------------	--

**22. Чувство вины и стыда**

Очень часто	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогда
-------------	-------------------------	---------

**23. При изменении ситуации или планов**

Всегда нервничаю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Легко приспосабливаюсь к любой новой ситуации
------------------	-------------------------	---

**24. Гнев**

Я часто сержусь на себя и других	1 2 3 4 5 6 7 8 9	Многие вещи я воспринимаю с
----------------------------------	-------------------	-----------------------------

	10	легкостью и без раздражения
<b>25. Самоуважение</b>		
Я часто недоволен (недовольна) собой	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	В целом я доволен (довольна) собой
<b>26. Жизненные ценности и принципы</b>		
Не всегда ясны, часто изменчивы	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда ясны и стабильны
<b>27. Моральная и эмоциональная поддержка близких людей</b>		
Минимальная (отсутствует)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Сильная и существенная
<b>28. Чувство эмоциональной «приподнятости» и жизнерадостности</b>		
Никогда	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Очень часто
<b>29. Интимно-сексуальная жизнь</b>		
Неудовлетворительная	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Гармоничная и регулярная
<b>30. Понимание и уважение в профессиональной среде</b>		
Очень низкое	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокое
<b>31. Страх и тревога</b>		
Присутствуют ежедневно	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отсутствуют
<b>32. Профессиональная (деловая) поддержка</b>		
Отсутствует	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокая
<b>33. Обида и гнев на других</b>		
Очень часто	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отсутствует
<b>34. Настроение</b>		
Почти всегда мрачное	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда жизнерадостное
<b>35. В трудных жизненных ситуациях</b>		
Всегда испытываю растерянности или чувство «безысходности»	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогда не теряю надежды на благополучное разрешение ситуации
<b>36. Внутренние (личные) ресурсы</b>		
Чувствую истощенность жизненных резервов	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Чувствую в себе огромные силы и ресурсы

### Обработка и интерпретация результатов

1. Подсчитайте сумму баллов для каждой категории жизнедеятельности (9 субшкал, каждая из 4 вопросов).

- Работа 1, 6, 13, 15
- Личные достижения 2, 25, 26, 30
- Здоровье 3, 16, 17, 18
- Общение с близкими людьми 4, 5, 7, 29
- Поддержка (внутренняя и внешняя) 8, 27, 32, 36
- Оптимистичность 9, 28, 34, 35
- Напряженность 10, 11, 12, 14
- Самоконтроль 19, 20, 21, 23
- Негативные эмоции 22, 24, 31, 33

Определите степень удовлетворенности в различных областях жизнедеятельности в соответствии с таблицей 1 раздаточного материала.

2. Определите общий индекс качества жизни, равный среднему значению баллов, набранных по всем девяти субшкалам. Сделайте вывод в соответствии с таблицей 2 раздаточного материала.

#### **Практическое занятие 4. Оценка индивидуальных количественных характеристик памяти**

**Цель работы.** Провести оценку количественных характеристик зрительной и слуховой памяти

**Оборудование:** секундомер, бланки для оценки зрительной памяти.

**Форма отчетности:** защита практической работы

**Вопросы для собеседования:**

1. Виды памяти.
2. Временная организация памяти.
3. Физиологические механизмы кратковременной и долговременной памяти.
4. Нарушения памяти.

**Практическое задание 1. Определение объема кратковременной слуховой памяти у человека**

**Ход работы**

Для определения объема кратковременной слуховой памяти необходимо установить то максимальное количество знаков, которое испытуемый может усвоить на слух с одного предъявления и точно воспроизвести. Экспериментатор зачитывает 1-й ряд цифр. Испытуемый прослушивает этот ряд полностью, а затем записывает его в своей тетради. Затем экспериментатор диктует второй ряд. Испытуемый прослушивает его и записывает и т.д.

После того, как продиктованы все ряды цифр, экспериментатор вновь диктует эти же ряды цифр для проверки правильности воспроизведения. Объем кратковременной слуховой памяти равен количеству цифр в ряду, полностью воспроизведенном правильно.

**Обработка и интерпретация результатов:** объем кратковременной слуховой памяти у человека в среднем равен  $7 \pm 2$ .

**Практическое задание 2. Определение объема кратковременной зрительной памяти у человека**

**Ход работы**

В течение 1 минуты испытуемый должен внимательно прочитать текст, состоящий из 25 слов. Далее в течение 5 минут должен записать все слова, которые ему удалось запомнить в любом порядке.

**Обработка и интерпретация результатов:** подсчитайте количество правильно написанных слов, за каждое верно написанное слово начисляется 1 балл.

Число баллов	Характеристика памяти
6 и меньше	Объем памяти низкий. Желательно регулярно выполнять упражнения по тренировке памяти.
7-12	Объем памяти чуть ниже среднего. Главной причиной слабого запоминания может быть неумение сосредоточиться.
13-17	Объем памяти хороший
18-21	Объем памяти отличный.
Свыше 22	Ваша память феноменальна.

### **Практическое задание 3. Определение объема памяти при смысловом запоминании**

#### **Ход работы**

Экспериментатор медленно зачитывает 25 понятий, испытуемый должен сделать зарисовки каждого из понятий на заранее подготовленном листке. После окончания эксперимента проверяется количество правильно воспроизведенных понятий.

### **Практическое занятие 5. Оценка индивидуальных характеристик произвольного внимания**

**Цель работы.** Провести оценку индивидуальных количественных характеристик внимания.

**Оборудование:** секундомер, бланки для оценки объема, распределения и устойчивости внимания.

**Форма отчетности:** защита практической работы

#### **Вопросы для собеседования:**

1. Внимание и его свойства.
2. Виды внимания.
3. Ориентировочный рефлекс как основа непроизвольного внимания.
4. Механизмы произвольного внимания.
5. Нарушения внимания.
6. Эмоции и их функции.
7. Системы мозга, определяющие появление эмоций.
8. Теории эмоций.
9. Методы изучения и диагностики эмоций.

### **Практическое задание 1. Исследование объема внимания**

#### **Ход работы**

Испытуемому выдается бланк, на котором написаны вразброс цифры от 101 до 136. Задача испытуемого – зачеркнуть все цифры по порядку от 101 до 135. Время от начала работы до ее окончания фиксируется секундомером.

**Обработка и интерпретация результатов.** Объем внимания определяется по формуле:  $\text{Объем внимания} = 648 / \text{время работы в секундах}$ . Интерпретация результата производится в соответствии с таблицей 1 раздаточного материала.

### **Практическое задание 2. Исследование распределения внимания**

#### **Ход работы**

Испытуемому выдается бланк с изображением двух квадратов, в каждом из которых по 25 клеток. В левом квадрате располагаются в случайном порядке числа от 1 до 99 (значительная часть чисел пропущена). Испытуемый должен переписать числа из левого квадрата в клетки правого в возрастающей последовательности, делая это как можно быстрее. На выполнение задания дается 2 минуты.

### **Практическое задание 3. Исследование переключения внимания**

#### **Ход работы**

Испытуемый должен выполнить задания на сложение с наибольшей скоростью за 1 минуту, результаты оформить двумя разными способами..

Первый способ: сложить 2 числа, сумму писать рядом с верхним числом, а верхнее из двух предыдущих слагаемых писать внизу (десятки не пишутся).

*Пример.*

2	6	8	4	2	6
4	2	6	8	4	2

Второй способ: сложить 2 числа, сумму писать рядом с нижним числом, а нижнее из предыдущих слагаемых писать наверху (десятки не пишутся).

*Пример.*

1	2	3	5	8	3
2	3	5	8	3	1

#### **Практическое задание 4. Исследование устойчивости внимания**

##### **Ход работы**

Испытуемый внимательно смотрит на проекцию усеченной пирамиды. Если не отрывать взгляд от рисунка, то вершина пирамиды то обращается вверх, то уходит вглубь. Задача испытуемого посчитать, сколько раз поменялось изображение за 30 секунд.

**Обработка и интерпретация результатов.** Интерпретация результата производится в соответствии с таблицей 2 раздаточного материала.

#### ***Практическое занятие 6. Контроль знаний***

##### **Вопросы для собеседования**

1. Психофизиология как наука. Предмет и задачи психофизиологии.
  2. Связь психофизиологии с другими науками.
  3. Сущность метода электроэнцефалографии.
  4. Сущность методов электроокулографии и электромиографии.
  5. Томографические исследования мозга.
  6. Мозг и психические процессы.
  7. Определение памяти и виды памяти.
  8. Биохимическая теория памяти. Нейронные механизмы рабочей (оперативной) памяти.
  9. Определение внимания и его виды.
  10. Центры регуляции внимания.
  11. Психофизиологические теории научения.
  12. Эмоции и их классификация. Функции эмоций.
  13. Системы мозга, определяющие появление эмоций.
  14. Характеристика первой и второй сигнальных систем, их взаимодействие.
- Функции речи.
15. Структура процесса мышления.
  16. Вербальный и невербальный интеллект.

##### **Заключение**

Оценка успеваемости осуществляется с использованием бально (модульно)-рейтинговой системы и осуществляется в ходе **текущего контроля и промежуточной аттестации**.

Итоговая оценка по дисциплине осуществляется как сумма баллов по текущему контролю и промежуточной аттестации. Распределение баллов за различные виды работ представлено в технологической карте дисциплины.

Максимальная оценка, которая может быть получена в ходе текущего контроля – 70 баллов, в ходе промежуточной аттестации – 30 баллов.

Для допуска к промежуточной аттестации обучающийся в ходе текущего контроля должен набрать не менее 50 баллов.

Обучающийся может получить оценку за экзамен «автоматом», для этого в ходе текущего контроля ему необходимо набрать не менее 68 баллов.



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Фонд оценочных средств по учебной дисциплине (модулю)  
Б1.В.ДВ 03.03 ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ**

**Направления подготовки:**

21.03.01 Нефтегазовое дело

**Профиль:** все профили, обеспечиваемых направлений ОПОП

**Форма обучения:** очно-заочная (ускоренная)

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Год набора:** 2019

**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине  
«Психофизиологические основы здоровья»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) модули дисциплин	Контроли руемые компетен ции (или их части)	ФОС	
			вид оценочного средства	количество вариантов заданий
1	Раздел 1. Психофизиология психических процессов и состояний	УК-6	Вопросы для собеседования (практические работы №1-5)	28
			Задания для практических работ (практические работы №1-5)	14
			Коллоквиум 1	16
			Темы сообщений	17
	Раздел 2. Дифференциальная психофизиология	УК-6	Темы сообщений	22
	Промежуточная аттестация	УК-6	Вопросы к зачету	37

## **1. Критерии оценивания по дисциплине**

Согласно учебному плану формой промежуточной аттестации по дисциплине «Психофизиологические основы здоровья» является зачет.

Оценка успеваемости в ходе каждого семестра осуществляется с использованием балльно (модульно)-рейтинговой системы в ходе **текущего контроля и промежуточной аттестации**. Распределение баллов за различные виды работ представлено в технологической карте дисциплины.

Максимальная оценка, которая может быть получена в ходе текущего контроля – 70 баллов, в ходе промежуточной аттестации – 30 баллов.

Для допуска к промежуточной аттестации обучающийся в ходе текущего контроля должен набрать не менее 50 баллов.

Оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся в случае, если он набрал в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации более 61 балла.

## **2. Комплект заданий для текущей аттестации по дисциплине в соответствии с паспортом ФОС**

### **2.1. Организация текущего контроля по дисциплине**

Текущий контроль студентов производится в дискретные временные интервалы (после изучения раздела) в следующих формах:

- собеседование по вопросам к практическим занятиям;
- выполнение практических заданий;
- сообщения со слайд-презентацией;
- вопросы для собеседования

### **2.2 Собеседование**

**Собеседование** – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся по теме практического занятия, рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по данной теме.

#### **Вопросы для собеседования к практическому занятию 1**

1. Предмет и задачи психофизиологии.
2. Связь психофизиологии с системой естественнонаучных и гуманитарных знаний.
3. Основные методы психофизиологических исследований.
4. Понятие и содержание здоровья. Факторы, определяющие здоровье человека.
5. Характеристика физического здоровья.
6. Характеристика психического здоровья.
7. Характеристика социального здоровья.

#### **Вопросы для собеседования к практическому занятию 2**

1. Психофизиология бодрствования.
2. Подходы к определению функциональных состояний.
3. Уровни бодрствования.
4. Нейрофизиологические механизмы регуляции бодрствования

#### **Вопросы для собеседования к практическому занятию 3**

1. Психофизиология сна.
2. Функциональное значение сна.
3. Стадии медленного сна и быстрый сон.
4. Потребность во сне. Депривация сна.

#### **Вопросы для собеседования к практическому занятию 4**

1. Виды памяти.
2. Временная организация памяти.
3. Физиологические механизмы кратковременной и долговременной памяти.
4. Нарушения памяти.

#### **Вопросы для собеседования к практическому занятию 5**

1. Внимание и его свойства.
2. Виды внимания.
3. Ориентировочный рефлекс как основа непроизвольного внимания.

4. Механизмы произвольного внимания.
5. Нарушения внимания.
6. Эмоции и их функции.
7. Системы мозга, определяющие появление эмоций.
8. Теории эмоций.
9. Методы изучения и диагностики эмоций.

**Критерии оценивания:**

- полнота и правильность ответа;
- степень осознанности и понимания изученного;
- логическая последовательность в изложении материала и грамотность.

**Шкала оценивания:** соответствует технологической карте дисциплины.

**2.3. Практические задания**

Практические задания защищаются студентом индивидуально или в группе после выполнения экспериментально-практической части в полном объеме. Объем и содержание контрольных мероприятий при защите практических заданий должны соответствовать материалу, изложенному в лекциях, методических указаниях или основной литературе, рекомендованной для данной дисциплины и затрагивать только тематику выполненной работы.

**Раздел 1. Психофизиология психических процессов и состояний**

**Практическое занятие 1. Комплексная экспресс-оценка уровня здоровья**

Практическое задание 1. Самооценка физического здоровья

Практическое задание 2. Самооценка психического здоровья

Практическое задание 3. Самооценка социального здоровья

Практическое задание 4. Интегральная оценка факторов риска здоровья

**Практическое занятие 2. Анкетный метод количественного определения уровня здоровья РАМН**

Практическое задание 1. Количественное определение уровня здоровья с использованием анкетного метода, разработанного РАМН

**Практическое занятие 3. Качество жизни как интегральная характеристика здоровья современного человека**

Практическое задание 1. Самооценка качества жизни по опроснику, разработанного Научно-исследовательским центром профилактической медицины

Практическое задание 2. Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни по опроснику Института медицины стресса (США) (1993)

**Практическое занятие 4. Оценка индивидуальных количественных характеристик памяти**

Практическое задание 1. Определение объема кратковременной слуховой памяти у человека

Практическое задание 2. Определение объема кратковременной зрительной памяти у человека

Практическое задание 3. Определение объема памяти при смысловом запоминании

**Практическое занятие 5. Оценка индивидуальных характеристик произвольного внимания**

Практическое задание 1. Исследование объема внимания

Практическое задание 2. Исследование распределения внимания

Практическое задание 3. Исследование переключения внимания

Практическое задание 4. Исследование устойчивости внимания

**Критерии оценивания выполнения практических заданий:**

- полнота знаний практического контролируемого материала;
- демонстрация умений и навыков измерения и оценки изучаемых психофизиологических показателей;
- умение самостоятельно решать проблему/задачу на основе изученного теоретического материала и методов гигиенических исследований;

- уметь интерпретировать полученные в процессе выполнения работы результаты, умение четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать выводы;
- способность к коммуникации;
- способность эффективно работать в команде.

Защищенная работа отмечается подписью преподавателя и датой защиты

**Шкала оценивания:** соответствует технологической карте дисциплины.

#### 2.4. Сообщения (доклады)

Сообщение (доклад) – продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

##### Примерный перечень тем сообщений (докладов) к разделу 1.

1. Методики исследования индивидуальных особенностей субъективного восприятия
2. Зрительное восприятие
3. Аномалии рефракции глаза
4. Цветовое зрение и его нарушения
5. Восприятие пространства
6. Слуховое восприятие
7. Анализ вестибулярной информации
8. Проприорецепция
9. Соматосенсорная система
10. Болевая рецепция
11. Температурная чувствительность
12. Электроокулография. Кожно-гальваническая реакция
13. Реоэнцефалография. Электромиография
14. Роль базальных ганглиев в регуляции движения
15. Роль мозжечка и ретикулярной формации в управлении движением
16. Роль лобной и теменной коры мозга в управлении движением
17. Восприятие температуры. Болевая чувствительность

##### Примерный перечень тем сообщений (докладов) к разделу 2.

1. Участие системы подкрепления в формировании аддикции. Роль дофамина.
2. Функциональные системы подкрепления.
3. Наркотическая аддикция.
4. Алкогольная аддикция. Любовная аддикция.
5. Сексуальная аддикция.
6. Алиментарная аддикция.
7. Роботоголия.
8. Гэмблинг и кибераддикция.
9. Устойчивость к неблагоприятным состояниям и типологические особенности
10. Регуляция состояний субъектов с разными типологическими особенностями
11. Возрастно-половые особенности проявления свойств нервной системы
12. Особенности острого и хронического стресса
13. Содержание психофизиологической диагностики состояния утомления
14. Содержание психофизиологической диагностики уровня восстановления
15. Субъективная оценка собственного состояния, ее особенности
16. Роль переживаний субъектов в диагностике их состояний
17. Направления применения реакциометрии и тепинг-тестов

##### Критерии и шкалы оценивания

Сообщение (доклад) оценивается по 5-бальной шкале.

Критерии оценивания	Баллы
---------------------	-------

1. Уровень раскрытия темы доклада/ проработанность темы, структурированность материала	сообщение соответствует заявленной теме, тема проработана, сообщение структурировано	3
	сообщение соответствует заявленной теме, материал плохо структурирован	2
	сообщение соответствует заявленной теме, тема проработана не в полном объеме	1
	сообщение не соответствует заявленной теме или тема не раскрыта	0
2. Наглядность	наличие соответствующей теме слайд-презентации	1
	отсутствие наглядности	0
3. Культура дискуссии	свободное владение материалом, аргументированные ответы на вопросы	1
	ответы не на все вопросы	0

### 2.5. Текущий контроль

Текущий контроль результатов изучения разделов проводится в форме устных опросов (коллоквиумов)

Коллоквиум – средство контроля усвоения учебного материала темы (раздела), организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимся.

#### Комплект контрольных вопросов к коллоквиуму 1

1. Психофизиология как наука. Предмет и задачи психофизиологии.
2. Связь психофизиологии с другими науками.
3. Сущность метода электроэнцефалографии.
4. Сущность методов электроокулографии и электромиографии.
5. Томографические исследования мозга.
6. Мозг и психические процессы.
7. Определение памяти и виды памяти.
8. Биохимическая теория памяти. Нейронные механизмы рабочей (оперативной) памяти.
9. Определение внимания и его виды.
10. Центры регуляции внимания.
11. Психофизиологические теории научения.
12. Эмоции и их классификация. Функции эмоций.
13. Системы мозга, определяющие появление эмоций.
14. Характеристика первой и второй сигнальных систем, их взаимодействие. Функции речи.
15. Структура процесса мышления.
16. Вербальный и невербальный интеллект.

### 3. Комплект заданий для организации промежуточной аттестации по дисциплине

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психофизиология здоровья» проходит в форме зачета.

#### Примерный перечень вопросов к зачету

1. Психофизиология как наука. Предмет и задачи психофизиологии.

2. Связь психофизиологии с другими науками.
3. Сущность метода электроэнцефалографии.
4. Сущность методов электроокулографии и электромиографии.
5. Томографические исследования мозга.
6. Определение памяти и виды памяти.
7. Биохимическая теория памяти. Нейронные механизмы рабочей (оперативной) памяти.
8. Определение внимания и его виды.
9. Центры регуляции внимания.
10. Психофизиологические теории научения.
11. Эмоции и их классификация. Функции эмоций.
12. Системы мозга, определяющие появление эмоций.
13. Характеристика первой и второй сигнальных систем, их взаимодействие. Функции речи.
14. Структура процесса мышления.
15. Вербальный и невербальный интеллект.
16. Роль межполушарной асимметрии в организации мыслительных процессов.
17. Индивидуальные различия мыслительной деятельности.
18. Основные типы высшей нервной деятельности по И.П. Павлову.
19. Характеристика отдельных свойств нервной системы.
20. Возрастно-половые особенности проявления свойств нервной системы.
21. Возникновение учения о темпераменте. Гуморальная теория типов темперамента.
22. Представления И.П.Павлова о типах темперамента.
23. Соотношении биологического и социального в структуре индивидуальности и личности.
24. Понятие стресса. Виды стресса.
25. Триада стресса.
26. Общий адаптационный синдром. Особенности острого и хронического стресса.
27. Биологические основы половой дифференцировки. Механизмы детерминации пола.
28. Особенности интеллектуальных и психических функций у мужчин и женщин.
29. Половая дифференцировка мозга.
30. Особенности организации психофизиологических обследований
31. Диагностика состояний и учет индивидуальных и половых различия
32. Диагностика основных свойств нервной системы и интерпретация полученных результатов
33. Диагностика индивидуальных типологических свойств и интерпретация полученных результатов
34. Содержание психофизиологической диагностики состояния утомления
35. Содержание психофизиологической диагностики уровня восстановления
36. Субъективная оценка собственного состояния, ее особенности
37. Роль переживаний субъектов в диагностике их состояний

#### **Критерии и шкалы оценивания ответа обучающегося на промежуточной аттестации**

- **25-30** – получены полные ответы на все вопросы, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки,

изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

- **18-24** – получены достаточно полные ответы на все вопросы, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.
- **12-18** – выставляется обучающемуся, если дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Обучающийся может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.
- **0-11** – получены фрагменты ответов на вопросы или вопросы не раскрыты, содержит существенные ошибки в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающийся не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.