

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»  
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП

\_\_\_\_\_ Т.С. Смирнова  
«04» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая кафедрой фундаментальной  
биологии

\_\_\_\_\_ Н.А. Ломтева

«04» апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Выживание в условиях информационной перегрузки»**

Составитель(и)

**Трясучев А.В., к.б.н., доцент;**

Согласовано с работодателями:

**Арестов А.В., Государственный инспектор  
Нижеволжского управления Федеральной  
службы по экологическому, технологическому и  
атомному надзору;  
Левинтас А.Э., Генеральный директор ООО  
«Каспийская нефтяная компания»  
05.03.01. Геология**

Направление подготовки /  
специальность

Направленность (профиль) /  
специализация ОПОП

Квалификация (степень)

Форма обучения

Год приёма

Курс

Семестр(ы)

Геология

бакалавр

очная

2024

1

2

Астрахань – 2024

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**1.1. Целями освоения дисциплины (модуля) «Выживание в условиях информационной перегрузки»** - формирование у студентов системных представлений об информационном стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях, умений проводить диагностику стресса и реализовывать физиологические методы диагностики и коррекции стресса в условиях современного образовательного процесса и трудовой деятельности.

### 1.2. Задачи освоения дисциплины (модуля):

- сформировать представление о различных теоретических подходах к проблеме информационного стресса.
- освоить способы оценки (диагностики) стрессовых симптомов и состояний, оценки стресс-факторов в учебной и профессиональной деятельности;
- освоить способы преодоления стрессогенных ситуаций, вызванных информационной перегрузкой;
- освоить способы профилактики и коррекции стрессовых состояний в условиях информационной перегрузки.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП

**2.1. Учебная дисциплина (модуль) «Выживание в условиях информационной перегрузки»** относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (Б1.В.Д. 02) и осваивается в 2 семестре.

Освоение дисциплины является важной составляющей профессиональной подготовки будущего биолога, в ходе изучения дисциплины студенты получают знания и умения, необходимые для дальнейшего освоения структуры и свойств живых систем на организменном уровне, физиологии мозга, физиологии высшей нервной деятельности, понимания закономерностей и механизмов психики и поведения.

**2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами (модулями):**

- **«Анатомия и морфология человека»:**

- знания: строение нервных клеток, организация центральной и периферической нервной системы, локализация центров соматической и вегетативной нервной системы, структурные элементы рефлекторного пути, анатомия головного мозга и структура его отделов, организация коры и важнейших подкорковых образований, строение периферического, проводникового и центрального отделов анализаторов;
- умения: ориентироваться в особенностях строения отдельных нервных образований, формулировать задачи изучения разных уровней организации нервной системы человека и животных;
- навыки: работы с литературой, анатомическими атласами и иллюстрациями, работы с анатомическими объектами.

- **«Физиология человека и животных»:**

- знания: физиологии возбудимых тканей, свойств и функций нейронов и нервных центров, принципов координации нервных процессов, физиологии центральной нервной системы, физиологии сенсорных систем;
- умения: выделять филогенетические особенности функции разных уровней нервной системы, ориентироваться в функциональном назначении различных «этажей» нервной

- системы, отдельных структур и корково-подкорковых отношениях;
- навыки: работы с учебной и научной литературой по физиологии, работы с живыми объектами, электрофизиологической аппаратурой.

**2.3. Последующие учебные дисциплины (модули) и (или) практики, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем):** цикл «Возрастной анатомии и физиологии человека», «Физиология высшей нервной деятельности», «Основы медицинских знаний».

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование элементов следующей(их) компетенции(ий) в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки / специальности:

*а) универсальной(ых) (УК); УК-6*

**Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения**

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)		
		Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
УК-6	УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понимать важность постоянного обучения и самосовершенствования;</li> <li>- Знать основные методы и подходы к саморазвитию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Анализировать свои сильные и слабые стороны;</li> <li>- Определять, какие ресурсы необходимы для достижения целей саморазвития</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Постоянно учиться и совершенствовать свои навыки</li> <li>- Использовать различные источники информации и образовательные ресурсы</li> </ul>
	УК-6.2. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоить техники тайм-менеджмента, такие как метод Pomodoro, GTD (Getting Things Done) и другие;</li> <li>- Понимать важность планирования и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Эффективно распределять время между задачами;</li> <li>- Применять техники тайм-менеджмента в повседневной жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Применять техники тайм-менеджмента в реальных условиях.</li> <li>- Использовать образовательные возможности для личного и</li> </ul>

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)		
		Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
	реализации траектории саморазвития	расстановки приоритетов.		профессионального роста.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с учебным планом составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Трудоемкость отдельных видов учебной работы студентов очной формы обучения приведена в таблице 2.1.

**Таблица 2.1. Трудоемкость отдельных видов учебной работы по формам обучения**

Вид учебной и внеучебной работы	для очной формы обучения
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в академических часах	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе (час.):	36
- занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе:	36
- практическая подготовка (если предусмотрена)	0
Самостоятельная работа обучающихся (час.)	36
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	зачет – 2 семестр;

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий и самостоятельной работы, для каждой формы обучения представлено в таблице 2.2.

**Таблица 2.2. Структура и содержание дисциплины (модуля)**

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.							СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости и, форма промежуточной аттестации [по семестрам]
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
<b>Семестр 2.</b>										
Тема 1. Информационный стресс, понятие. Связь с общими представлениями о стрессах.			6					6	12	Фронтальный опрос, реферат

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.							СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости и, форма промежуточ ной аттестации [по семестрам]
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
Физиологические критерии выявления напряжения организма. Психофизиологическая диагностика стрессового состояния.										
Тема 2. Моделирование информационного стресса. Оценка физиологической реактивности организма на стрессовую ситуацию, связанную с информационной нагрузкой.			6					6	12	Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат
Тема 3. Способы обработки информации. Способы концентрации внимания на наиболее значимой информации. Память и способы ее развития. Когнитивная регуляция стресса.			6					6	12	Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат
Тема 4. Анализ биоритмов для планирования распорядка дня. Физиологические изменения на фоне стресса. Тренировка и физическая активность как методы борьбы с информационным стрессом.			6					6	12	Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат
Тема 5. Медицинское обеспечения профессиональной деятельности			6					6	12	Фронтальный опрос, реферат
Тема 6. Экстренная мобилизация психологических и физиологических функций (функциональных резервов организма и психики) для выполнения сложных трудовых задач			6					6	12	Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>									<b>Зачёт</b>	
<b>ИТОГО за семестр:</b>			<b>36</b>					<b>36</b>	<b>72</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>36</b>					<b>36</b>	<b>72</b>	

*Примечание:* Л – лекция; ПЗ – практическое занятие, семинар; ЛР – лабораторная работа; ПП – практическая подготовка; КР / КП – курсовая работа / курсовой проект; СР – самостоятельная работа

**Таблица 3. Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины (модуля) и формируемых компетенций**

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Кол-во часов	Код компетенции	Общее количество компетенций
		УК-6	
Тема 1. Информационный стресс, понятие. Связь с общими представлениями о стрессах. Физиологические критерии выявления напряжения организма. Психофизиологическая диагностика стрессового состояния.	12	УК-6	1
Тема 2. Моделирование информационного стресса. Оценка физиологической реактивности организма на стрессовую ситуацию, связанную с информационной нагрузкой.	12	УК-6	1
Тема 3. Способы обработки информации. Способы концентрации внимания на наиболее значимой информации. Память и способы ее развития. Когнитивная регуляция стресса.	12	УК-6	1
Тема 4. Анализ биоритмов для планирования распорядка дня. Физиологические изменения на фоне стресса. Тренировка и физическая активность как методы борьбы с информационным стрессом.	12	УК-6	1
Тема 5. Медицинское обеспечения профессиональной деятельности	12	УК-6	1
Тема 6. Экстренная мобилизация психологических и физиологических функций (функциональных резервов организма и психики) для выполнения сложных трудовых задач	12	УК-6	1
<b>Итого</b>	<b>72</b>		<b>6</b>

**Краткое содержание каждой темы дисциплины (модуля)**

**Тема 1. Информационный стресс, понятие. Связь с общими представлениями о стрессах. Физиологические критерии выявления напряжения организма. Психофизиологическая диагностика стрессового состояния.**

Информационный стресс и его причины. Способы диагностики стрессовых ситуаций и состояний. Информационный стресс, понятие. Связь с общими представлениями о стрессах. Физиологические критерии выявления напряжения организма. Психофизиологическая диагностика стрессового состояния. Определение нервно-психического напряжения с помощью специального опросника Т.А. Немчина. Стрессогенность учебной нагрузки и профессиональной деятельности. Методы оценки. Измерение «стресснаполненности жизни» с помощью анкетирования (по Холмсу и Райху, по Л.В. Куликову).

**Тема 2. Моделирование информационного стресса. Оценка физиологической реактивности организма на стрессовую ситуацию, связанную с информационной нагрузкой.**

Моделирование информационного стресса. Оценка физиологической реактивности организма на стрессовую ситуацию, связанную с информационной нагрузкой. Диагностика состояния сниженной работоспособности на фоне информационного стресса (по Леоновой и Величковой). Понятие о синдроме выгорания. Симптомы выгорания по В.В. Бойко. Опросник «Эмоциональное выгорание» для определения симптомов выгорания и фазы формирования выгорания (фазы напряжения, фазы резистентности, фазы истощения).

**Тема 3. Способы обработки информации. Способы концентрации внимания на наиболее значимой информации. Память и способы ее развития. Когнитивная регуляция стресса.** Способы коррекции и выходы из состояния информационного стресса. Способы обработки информации. Способы концентрации внимания на наиболее значимой информации. Память и способы ее развития. Когнитивная регуляция стресса. Анализ биоритмов для планирования распорядка дня. Физиологические изменения на фоне стресса.

**Тема 4. Анализ биоритмов для планирования распорядка дня. Физиологические изменения на фоне стресса. Тренировка и физическая активность как методы борьбы с информационным стрессом.**

Тренировка и физическая активность как методы борьбы с информационным стрессом. Основы правильного питания для преодоления стресса. Восстановление израсходованного ресурса, противодействие хронической усталости.

**Тема 5. Медицинское обеспечения профессиональной деятельности**

Медицинское обеспечения профессиональной деятельности включает применение фармакологические препараты при: экстренная мобилизация психологических и физиологических функций (функциональных резервов организма и психики) для выполнения сложных трудовых задач; длительное устойчивое повышение операторской работоспособности; снижение явлений утомления; управление процессами адаптации к экстремальным условиям жизни и деятельности;

**Тема 6. Экстренная мобилизация психологических и физиологических функций (функциональных резервов организма и психики) для выполнения сложных трудовых задач**

Медицинское обеспечения профессиональной деятельности включает применение фармакологические препараты при купирование чрезмерно выраженных эмоциональных реакций; профилактика психического перенапряжения и срывов приспособительных реакций; целенаправленное изменение реактивности организма по отношению к некоторым неблагоприятным факторам среды; регулирование течения восстановительных процессов в последствии и т. п

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине (модулю)**

Основные формы занятий по данной дисциплине являются практические (семинарские) занятия.

**Практическое (семинарское) занятие** – это особая форма учебно-теоретических занятий, которая, как правило, служит дополнением к лекционному курсу. Его отличительной особенностью является активное участие самих студентов в объяснении вынесенных на рассмотрение проблем, вопросов. Преподаватель дает возможность студентам свободно высказаться по обсуждаемому вопросу и только помогает им правильно построить обсуждение. Студенты заблаговременно знакомятся с планом семинарского занятия и литературой, рекомендуемой для изучения данной темы, чтобы иметь возможность подготовиться к семинару. При подготовке к занятию необходимо: проанализировать его тему, подумать о цели и основных проблемах, вынесенных на обсуждение; внимательно прочесть конспект лекции по этой теме; изучить рекомендованную литературу, делая при этом конспект прочитанного или выписки, которые понадобятся при обсуждении на семинаре; постараться сформулировать свое мнение по каждому вопросу и аргументировано его обосновать. Практическое (семинарское) занятие помогает студентам глубоко овладеть предметом, способствует развитию умения самостоятельно работать с учебной литературой и документами, освоению студентами методов научной работы и приобретению навыков научной аргументации, научного мышления. Преподавателю же работа студентов на семинаре позволяет судить о том, насколько успешно они осваивают материал курса.

### **5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)**

Самостоятельная работа студентов является одним из основных видов учебной деятельности и предполагает изучение вопросов, не вошедших в основной план занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов в вузе не менее важна, чем обязательные учебные занятия. Ее успешность во многом определяется тем, насколько умело, рационально сам учащийся сможет организовать свои индивидуальные занятия, насколько регулярными и своевременными они будут.

Задания и методические указания для различных видов самостоятельной работы разрабатываются с учетом её специфики, особенностей, изучаемых тем, наличия учебной и методической литературы.

Систематическое освоение студентами необходимого учебного материала, своевременное выполнение предусмотренных учебных заданий, регулярное посещение лекционных и практических занятий позволяют подготовиться к успешному прохождению промежуточной аттестации по данной дисциплине.

В ходе самостоятельной работы студенты должны осуществлять:

- подготовку к занятиям, включая изучение лекций и литературы по теме занятия (используются конспекты лекций и источники, представленные в перечне основной и дополнительной литературы, а также электронные ресурсы);
- выполнение индивидуальных самостоятельных домашних заданий по теме прошедшего занятия;
- конспектирование материала источника;

подготовку письменных работ: реферата (индивидуальные задания по слабоусвоенным темам), в том числе самостоятельное изучение части теоретического материала по темам, которые заявлены в теме реферата (используются источники, представленные в перечне основной и дополнительной литературы, а также электронные ресурсы), а также доклада.

#### **Таблица 4. Содержание самостоятельной работы обучающихся**

*для очной формы обучения*

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Форма работы
<p><b>Тема 1.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Управление стрессом в профессиональной деятельности.</li> <li>2. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.</li> <li>3. Психологические технологии управления стрессом в организации.</li> <li>4. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний.</li> </ol>	6	Чтение основной и дополнительной литературы. Реферат.
<p><b>Тема 2.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Критерии психического здоровья.</li> <li>2. Особенности личности и способы реагирования на стресс.</li> <li>3. Современное представление о стрессе в отечественной и зарубежной психологии.</li> <li>4. Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.</li> <li>5. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.</li> <li>6. Синдром посттравматического стресса.</li> </ol>	6	Чтение основной и дополнительной литературы. Реферат.
<p><b>Тема 3.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы саморегуляции в традициях Древней Индии (карма-йога, бхакти-йога, джнана-йога).</li> <li>2. Управление дыханием (пранаяма) как метод концентрации мысли.</li> <li>3. Клиническая форма выражения эмоционального стресса.</li> <li>4. Подходы к устранению психосоматических расстройств.</li> </ol>	6	Чтение основной и дополнительной литературы. Реферат.
<p><b>Тема 4.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нейрофизиологические механизмы регуляции сна и бодрствования.</li> <li>2. Стадии сна.</li> <li>3. Гуморальные и нервные теории сна.</li> <li>4. Сон человека: роль ретикулярной формации, гипоталамуса, коры больших полушарий, лимбических структур мозга в формировании сна и бодрствования.</li> </ol>	6	Чтение основной и дополнительной литературы. Реферат.
<p><b>Тема 5.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практические рекомендации по преодолению тревожности и информационного стресса у студентов ВУЗа</li> </ol>	6	Чтение основной и дополнительной литературы. Реферат.

<p><b>Тема 6.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Факторы и приемы управления тревожностью и стрессом</li> <li>2. Взаимосвязь стресса, иммунитета и кишечной микробиоты</li> <li>3. Клинико-фармакологические подходы к превенции стресса</li> <li>4. Стресс-тест - Нарушения сердечно-сосудистой системы</li> </ol>	6	Чтение основной и дополнительной литературы. Реферат.
--	---	--

### **Устный опрос, разноуровневые задания**

Средство контроля знаний, организованное как опрос преподавателем студентов; Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме;

Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

К самостоятельной работе студентов также относятся: **чтение основной и дополнительной литературы** – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, контрольной работе, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, задачи, тесты; выполнение творческих заданий).

Другие, более детальные методические указания по освоению дисциплины приведены в учебно-методических пособиях по ней.

### **5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины (модуля), выполняемые обучающимися самостоятельно**

Самостоятельная работа студента по дисциплине призвана, не только закреплять и углублять знания, полученные на аудиторных занятиях, но и способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умения организовать своё время.

Самостоятельная работа по дисциплине включает самостоятельное изучение теоретического материала для подготовки к семинарам, написание реферата и подготовку презентаций для семинаров. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «*Выживание в условиях информационной перегрузки*» предусматривается объемом 36 часов и организуется в соответствии с используемыми в учебном процессе формами учебных занятий.

В результате самостоятельной работы каждый студент должен написать реферат по выбранной теме. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких литературных источников по определённой теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение. Цель написания реферата –

привитие студенту навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА**

Реферат – вид самостоятельной работы студентов с научной и научно-популярной литературой. Студент выбирает наиболее интересную для него тему, и на основе анализа литературы раскрывает ее. Возможна подготовка реферата по теме, не указанной в перечне, но соответствующей содержанию программы.

Объем реферата – 15-20 страниц. Текст оформляется на стандартных листах формата А4, с одной стороны, с обязательной нумерацией страниц. Поля: верхнее и нижнее – 2,5 см; левое – 3 см; правое – 1 см. **Реферат сдается в папке.** Первая страница не нумеруется, оформляется как титульный лист (пример приводится).

На второй странице располагают план реферата. Пункты плана должны раскрывать основное содержание выбранной проблемы.

С третьей страницы начинается само содержание реферата. Во введении (2-3 страницы) необходимо раскрыть важность и значение проблемы, обосновать, почему выбрали именно эту тему, чем она для Вас интересна, определить цель реферата.

Основная часть (10-15 страниц) дает определение и характеристику проблемы, раскрывает основные направления ее развития, разрешения и применения.

В заключении (1-2 страницы) делаются выводы по реферату, выражается свое отношение к проблеме.

На последней странице размещается список использованной литературы. Для написания реферата необходимо использовать не менее 5 источников.

## **6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

### **6.1. Образовательные технологии**

В процессе обучения используются различные образовательные технологии как традиционные (семинарские занятия), так и инновационные: проблемные семинары, мультимедиа и компьютерные технологии (семинарские занятия в форме презентации с использованием мультимедийного оборудования). Методическое обеспечение интерактивных форм проведения занятий находится в составе учебно-методического комплекса дисциплины на кафедре.

семинарские занятия строятся на диалоговой основе, используются электронные презентации, что способствует активизации внимания студентов и лучшему усвоению изучаемого материала. На семинарских занятиях используются дискуссии по актуальным социальным проблемам, методы проблематизации сознания студентов, направленные на формирование способности видеть, самостоятельно анализировать и находить пути решения социальных проблем. В учебном процессе используются разнообразные методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности (словесные, наглядные и практические методы передачи информации, проблемные лекции и др.); стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности (дискуссии и др.); контроля и самоконтроля (индивидуального и фронтального, устного и письменного опроса, коллоквиума, зачета).

Необходимым элементом учебной работы является консультирование студентов по вопросам учебного материала.

Самостоятельная работа студентов включает подготовку к семинарским занятиям, выполнение различных видов заданий, написание докладов, подготовку к текущему и промежуточному контролю.

Текущий контроль помогает дифференцировать студентов на успевающих и неуспевающих, мотивирует обучение. Текущий контроль может быть организован с помощью устного опроса, контрольных заданий, тестов, коллоквиумов.

Зачет по дисциплине, может включать:

1. итоговый тест, содержит вопросы по всему курсу,

## 2. собеседование по вопросам.

**Таблица 5. Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий**

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Форма учебного занятия		
	Лекция	Практическое занятие, семинар	Лабораторная работа
Тема 1. Информационный стресс, понятие. Связь с общими представлениями о стрессах. Физиологические критерии выявления напряжения организма. Психофизиологическая диагностика стрессового состояния.	<i>Не предусмотрено</i>	<b>Фронтальный опрос, реферат</b>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 2. Моделирование информационного стресса. Оценка физиологической реактивности организма на стрессовую ситуацию, связанную с информационной нагрузкой.	<i>Не предусмотрено</i>	<b>Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат</b>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 3. Способы обработки информации. Способы концентрации внимания на наиболее значимой информации. Память и способы ее развития. Когнитивная регуляция стресса.	<i>Не предусмотрено</i>	<b>Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат</b>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 4. Анализ биоритмов для планирования распорядка дня. Физиологические изменения на фоне стресса. Тренировка и физическая активность как методы борьбы с информационным стрессом.	<i>Не предусмотрено</i>	<b>Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат</b>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 5. Медицинское обеспечения профессиональной деятельности	<i>Не предусмотрено</i>	<b>Фронтальный опрос, реферат</b>	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 6. Экстренная мобилизация психологических и физиологических функций (функциональных резервов организма и психики) для выполнения сложных трудовых задач	<i>Не предусмотрено</i>	<b>Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат</b>	<i>Не предусмотрено</i>

**6.2. Информационные технологии**

Информационные технологии, используемые при реализации различных видов учебной и внеучебной работы:

- использование возможностей Интернета (в том числе - электронной почты преподавателя) в учебном процессе (рассылка заданий, предоставление выполненных работ на проверку, ответы на вопросы, ознакомление учащихся с оценками и т.д.);
- использование электронных учебников и различных информационных сайтов (электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации;
- использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, электронных тренажеров, презентаций и т.д.);
- использование интерактивных средств взаимодействия участников образовательного процесса (технологии дистанционного или открытого обучения в глобальной сети: веб-конференции, вебинары, форумы, учебно-методические материалы и др.)
- использование виртуальной обучающей среды (LMS Moodle «Электронное образование») или иных информационных систем, сервисов и мессенджеров]

### 6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

#### 6.3.1. Программное обеспечение

Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Mozilla FireFox	Браузер
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 10 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
Notepad++	Текстовый редактор
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер
Paint .NET	Растровый графический редактор
Microsoft Security Assessment Tool. Режим доступа: <a href="http://www.microsoft.com/ru-ru/download/details.aspx?id=12273">http://www.microsoft.com/ru-ru/download/details.aspx?id=12273</a> (Free) Windows Security Risk Management Guide Tools and Templates. Режим доступа: <a href="http://www.microsoft.com/en-us/download/details.aspx?id=6232">http://www.microsoft.com/en-us/download/details.aspx?id=6232</a> (Free)	Программы для информационной безопасности

#### 6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

[Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС»](http://dlib.eastview.com)  
<http://dlib.eastview.com>

Имя пользователя: AstrGU Пароль: AstrGU
Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов <a href="http://www.polpred.com">www.polpred.com</a>
Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» <a href="https://library.asu.edu.ru/catalog/">https://library.asu.edu.ru/catalog/</a>
Электронный каталог «Научные журналы АГУ» <a href="https://journal.asu.edu.ru/">https://journal.asu.edu.ru/</a>
Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. <a href="http://mars.arbicon.ru">http://mars.arbicon.ru</a>

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

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Выживание в условиях информационной перегрузки» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

**Таблица 6. Соответствие разделов, тем дисциплины (модуля), результатов обучения по дисциплине (модулю) и оценочных средств**

Контролируемый раздел, тема дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Тема 1. Информационный стресс, понятие. Связь с общими представлениями о стрессах. Физиологические критерии выявления напряжения организма. Психофизиологическая диагностика стрессового состояния.	УК-6	Фронтальный опрос, реферат
Тема 2. Моделирование информационного стресса. Оценка физиологической реактивности организма на стрессовую ситуацию, связанную с информационной нагрузкой.	УК-6	Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат
Тема 3. Способы обработки информации. Способы концентрации внимания на наиболее значимой информации. Память и способы ее развития. Когнитивная регуляция стресса.	УК-6	Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат

Контролируемый раздел, тема дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Тема 4. Анализ биоритмов для планирования распорядка дня. Физиологические изменения на фоне стресса. Тренировка и физическая активность как методы борьбы с информационным стрессом.	УК-6	Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат
Тема 5. Медицинское обеспечения профессиональной деятельности	УК-6	Фронтальный опрос, реферат
Тема 6. Экстренная мобилизация психологических и физиологических функций (функциональных резервов организма и психики) для выполнения сложных трудовых задач	УК-6	Фронтальный опрос, Контрольная работа, реферат

## 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Для оценивания результатов обучения в виде **знаний** используются следующие типы контроля:

- тестирование;
- индивидуальное собеседование,
- письменные ответы на вопросы.

Для оценивания результатов обучения в виде **умений** и **владений** используются следующие типы контроля:

- практические контрольные задания (далее – ПКЗ), включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить.

**Таблица 7. Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний**

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение обоснованно излагать свои мысли по обсуждаемым вопросам, способность полно, правильно и аргументированно отвечать на вопросы, приводить примеры
4 «хорошо»	демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует неполное, фрагментарное знание теоретического материала, требующее наводящих вопросов преподавателя, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется в приведении примеров и формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, не способен его изложить и ответить на наводящие вопросы преподавателя, не может привести примеры

**Таблица 8. Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений**

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания,

Шкала оценивания	Критерии оценивания
	умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	не способен правильно выполнить задания

### **7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)**

#### ***Раздел 1. Информационный стресс, понятие. Связь с общими представлениями о стрессах. Физиологические критерии выявления напряжения организма.***

#### ***Психофизиологическая диагностика стрессового состояния.***

#### **1. Фронтальный опрос:**

1. Информационный стресс и его причины.
2. Способы диагностики стрессовых ситуаций и состояний.
3. Информационный стресс, понятие.
4. Связь с общими представлениями о стрессах. Физиологические критерии выявления напряжения организма.
5. Психофизиологическая диагностика стрессового состояния.
6. Определение нервно-психического напряжения с помощью специального опросника Т.А. Немчина.
7. Стрессогенность учебной нагрузки и профессиональной деятельности.
8. Методы оценки. Измерение «стресснаполненности жизни» с помощью анкетирования (по Холмсу и Райху, по Л.В. Куликову).

#### **2. Реферат:**

1. Испуг, страх, ужас: специфические особенности.
2. Характеристика тревожного ряда.
3. Паника как деструктивное состояние.
4. Гипноз: сущность, возможности, риски.
5. Транс: характеристика, возможности, риски.
6. Невроз: психологические особенности.

#### ***Раздел 2. Моделирование информационного стресса. Оценка физиологической реактивности организма на стрессовую ситуацию, связанную с информационной нагрузкой.***

#### **1. Фронтальный опрос:**

1. Моделирование информационного стресса.
2. Оценка физиологической реактивности организма на стрессовую ситуацию, связанную с информационной нагрузкой.

3. Диагностика состояния сниженной работоспособности на фоне информационного стресса (по Леоновой и Величковской).
4. Понятие о синдроме выгорания.
5. Симптомы выгорания по В.В. Бойко.
6. Опросник «Эмоциональное выгорание» для определения симптомов выгорания и фазы формирования выгорания (фазы напряжения, фазы резистентности, фазы истощения).

## **2. Контрольная работа:**

### **1. Состояние психической напряженности называют:**

- а. нарушением процесса саморегуляции
- б. гипермобилизацией организма
- в. стрессом
- г. дистрессом

### **2. Эмоциональное напряжение это:**

- а. напряжение, вызванное конфликтными условиями
- б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

### **3. Утомление это:**

- а. напряжение, вызванное конфликтными условиями
- б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

### **4. Мотивационное напряжение это:**

- а. напряжение, вызванное конфликтными условиями
- б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

### **5. Психогенные изменения настроения возникает под влиянием:**

- а. взрыва эмоций
- б. приёмом алкоголя, транквилизаторов, наркотиков
- в. монотонии
- г. физического напряжения

### **6. Монотония возникает при:**

- а. при однообразном выполнении действий
- б. при повышенных нагрузках на двигательный аппарат
- в. при неоптимальной деятельности перцептивных систем и затруднений в восприятии
- г. при частых обращениях к интеллектуальным процессам, обусловленное большим потоком проблемных ситуаций

### **7. Повышенное напряжение возникает:**

- а. при однообразном выполнении действий
- б. деятельности в экстремальных условиях
- в. при повышенных нагрузках на двигательный аппарат
- г. при частых обращениях к интеллектуальным процессам, обусловленное большим потоком проблемных ситуаций

### **8. К неблагоприятным факторам, повышающих напряжение относят:**

- а. вработывание
- б. физиологический дискомфорт
- в. избыток времени на обслуживание
- г. тормозной тип психического напряжения

### **9. С какой стадии начинается стресс?**

- а. со стадии адаптации;

- б. со стадии тревоги;
- в. со стадии резистентности;
- г. со стадии истощения.

**10. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса?**

- а. щитовидная железа;
- б. поджелудочная железа;
- в. мозговое вещество надпочечников;
- г. корковое вещество надпочечников.

**11. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс?**

- а. положительный эмоциональный фон;
- б. наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- в. опыт решения подобных проблем в прошлом;
- г. негативный прогноз на будущее.

**12. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс?**

- а. чрезмерная сила стресса;
- б. большая продолжительность стрессорного воздействия;
- в. одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
- г. недостаток нужной информации.

**13. Что общего у биологического и психологического стресса?**

- а. участие гормонов надпочечников;
- б. преимущественное влияние на социальный статус человека;
- в. наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
- г. «размытые» временные рамки.

**14. Укажите пример «психологического» стресса.**

- а. воспалительная реакция после ожога;
- б. болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
- в. повышение артериального давления после семейной ссоры;
- г. травма, связанная с падением.

### 3. Реферат:

1. Алкогольное опьянение: характеристика, риски.
2. Эмоциональный стресс и его характеристика.
3. Особенности информационного стресса.
5. Поведенческий стресс.
6. Психологическая характеристика одиночества

*Раздел 3. Способы обработки информации. Способы концентрации внимания на наиболее значимой информации. Память и способы ее развития. Когнитивная регуляция стресса.*

#### 1. Фронтальный опрос:

1. Способы коррекции и выходы из состояния информационного стресса.
2. Способы обработки информации.
3. Способы концентрации внимания на наиболее значимой информации.
4. Память и способы ее развития.
5. Когнитивная регуляция стресса.
6. Анализ биоритмов для планирования распорядка дня.
7. Физиологические изменения на фоне стресса.

#### 2. Контрольная работа:

**1. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?**

- а. к поведенческой;
- б. к эмоциональной;
- в. к интеллектуальной;
- г. к физиологической.

**2. К какой форме проявления стресса относится головная боль?**

- а. к поведенческой;
- б. к эмоциональной;
- в. к интеллектуальной;
- г. к физиологической.

8

**3. К какой группе эмоциональных изменений относится снижение самооценки, которое имеет место у некоторых людей при психологическом стрессе?**

- а. к изменению общего эмоционального фона»;
- б. к выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- в. к изменениям в характере;
- г. к невротическим состояниям.

**4. К какому уровню ситуативной тревожности можно отнести показатель 57 баллов по Спилбергеру?**

- а. к низкому;
- б. к среднему;
- в. к высокому;
- г. к сверхвысокому.

**5. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса?**

- а. мысли;
- б. действия;
- в. чувства;
- г. последствия.

**6. К какой из нижеперечисленных групп методов прогнозирования уровня стресса относится метод множественной регрессии?**

- а. использование дозированных тестовых стрессов в лабораторных условиях;
- б. мысленное моделирование стрессорных ситуаций;
- в. прогнозы на основе психологических тестов;
- г. математические модели.

**3. Реферат:**

1. Студенческий стресс.
2. Профессиональный стресс.
3. Эмоциональное выгорание в помогающих профессиях.
4. Экзаменационный стресс как модель эмоционального стресса.
5. Военный стресс.
6. Мирные жители в условиях военных действий.

*Раздел 4. Анализ биоритмов для планирования распорядка дня. Физиологические изменения на фоне стресса. Тренировка и физическая активность как методы борьбы с информационным стрессом.*

**1. Фронтальный опрос:**

1. Тренировка и физическая активность как методы борьбы с информационным стрессом.
2. Основы правильного питания для преодоления стресса.

3. Восстановление израсходованного ресурса, противодействие хронической усталости.

### 3. Контрольная работа:

**1. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь?**

- а. тревоги;
- б. адаптации;
- в. истощения;
- г. на любой из перечисленных.

**2. Какая фаза развития стресса подразделяется на три периода?**

- а. стадия адаптации;
- б. стадия тревоги;
- в. стадии истощения.

**3. Какой уровень эмоционального возбуждения, согласно правилу Р. Йеркса и Аж. Додсона, соответствует эустрессу?**

- а. отсутствие эмоций;
- б. средний уровень эмоционального возбуждения;
- в. чрезмерно выраженные эмоции.

**4. Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочих равных особенностях)?**

- а. слабый и короткий;
- б. слабый и длительный;
- в. сильный и короткий;
- г. сильный и длительный.

**5. Какие врожденные факторы, а также события первых лет жизни больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека?**

- а. уровень самооценки;
- б. характер человека;
- в. направленность психики;
- г. характер протекания беременности у матери.

**6. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, относится к когнитивным факторам?**

- а. тип высшей нервной деятельности;
- б. родительские сценарии;
- в. условия труда;
- г. прогноз будущего.

**7. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, не относится к социальным факторам?**

- а. ближнее социальное окружение (родители, друзья, коллеги);
- б. общественный статус;
- в. условия труда;
- г. установки и ценности человека.

**8. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, формируется позже всего?**

- а. наследственные особенности стрессоустойчивости;
- б. характер протекания беременности у матери;
- в. черты личности;
- г. ранний детский опыт

**9. Какими качествами обладают люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу)?**

- а. вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;
- б. аккуратные и добродушные;
- в. спокойные и рассудительные;
- г. быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту.

**10. Что не влияет напрямую на уровень сензитивности человека?**

- А. чувствительность рецепторов;

- б. тип высшей нервной деятельности;
- в. легкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга;
- г. особенность процессов мышления;

**11. Психосоматические болезни возникают в результате ослабления защитных сил организма и срыва работы органов по принципу «слабого звена» после:**

- а. стресса;
- б. внутреннего конфликта;
- в. депрессии
- г. переутомления

**12. Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарии мозга является причиной ПТСР в рамках:**

- а. физиологической концепции;
- б. биохимической концепции;
- в. психоаналитической концепции;
- г. когнитивной концепции;

#### **4. Реферат:**

1. Управление стрессом.
2. Психические состояния, возникающие у безработных людей.
3. Психологическая помощь людям, получившим травму в чрезвычайных ситуациях.
4. Психологические последствия насилия у детей.
5. Стихийные бедствия и катастрофы: особенности психических состояний.
6. Горе как реакция на необратимую утратную ситуацию.

### ***Раздел 5. Медицинское обеспечения профессиональной деятельности***

#### **1. Фронтальный опрос:**

Медицинское обеспечения профессиональной деятельности включает применение фармакологические препараты при: экстренная мобилизация психологических и физиологических функций (функциональных резервов организма и психики) для выполнения сложных трудовых задач; длительное устойчивое повышение операторской работоспособности; снижение явлений утомления; управление процессами адаптации к экстремальным условиям жизни и деятельности;

#### **2. Реферат:**

1. Конструирование смысла в ситуации горя.
2. Особенности травматического стресса больных людей.
3. Социальные стрессы информационного общества.
4. Психологические защиты и копинг-стратегии: сравнительный анализ.
5. Склонность к риску и стрессоустойчивость.
6. Человек рискующий: психологический портрет.

### ***Раздел 6. Экстренная мобилизация психологических и физиологических функций (функциональных резервов организма и психики) для выполнения сложных трудовых задач***

#### **1. Фронтальный опрос:**

Медицинское обеспечения профессиональной деятельности включает применение фармакологические препараты при купирование чрезмерно выраженных эмоциональных реакций; профилактика психического перенапряжения и срывов приспособительных реакций; целенаправленное изменение реактивности организма по отношению к некоторым неблагоприятным факторам среды; регулирование течения восстановительных процессов в последствии и т. п

#### **2. Контрольная работа:**

**1. Какая причина стресса связана с длительно действующими программами поведения?**

- а. стресс, вызванный ошибками мышления;
- б. стресс, вызванный невозможностью удовлетворить физиологические потребности;
- в. стресс, вызванный столкновением противоположных условных рефлексов;
- г. стресс, вызванный неадекватными родительскими программами.

**2. Какая причина стресса связана с динамически меняющимися программами поведения?**

- а. стресс, связанный с генетическими особенностями организма;
- б. стресс, вызванный невозможностью удовлетворить «высшие» потребности личности;
- в. стресс, вызванный неумением распоряжаться временем;
- г. стресс, вызванный неадекватными установками и убеждениями личности.

**3. Как называется псевдоразумное объяснение человеком своих поступков в случае, если признание их действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушает сложившуюся картину мира?**

- а. отрицание;
- б. сублимация;
- в. вытеснение;
- г. рационализация.

**4. Какое слово-маркер сигнализирует о наличии неадекватной установки негативной генерализации?**

- а. никогда;
- б. должен;
- в. обязан;
- г. во что бы то ни стало.

**5. К какой группе потребностей, по А. Маслоу, относится стресс, вызванный неразделенной любовью?**

- а. физиологические потребности;
- б. безопасности и стабильности;
- в. принадлежности;
- г. уважения и признания;

**6. Какая стратегия разрешения конфликта наиболее приемлема, если нужно получить хоть какие-то преимущества и есть что предложить взамен?**

- а. уход (из конфликта и зоны стресса);
- б. компромисс (минимизация стресса);
- в. соперничество (введение в стресс второго участника);
- г. уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);

**7. Какая стратегия разрешения конфликта является наиболее трудоемкой, но наиболее выгодной в долговременном плане?**

- а. уход (из конфликта и зоны стресса);
- б. компромисс (минимизация стресса);
- в. соперничество (введение в стресс второго участника);
- г. уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);

**8. К какой группе объективных причин стресса можно отнести техногенные катастрофы?**

- а. к условиям жизни и работы;
- б. к межличностным факторам;
- в. к политическим и экономическим факторам;
- г. к чрезвычайным обстоятельствам.

**9. К какой области каузальной классификации стрессов относится страх темноты?**

- а. к области мудрого принятия;
- б. к области конструктивных действий;

в. к области субъективных стрессов;

г. к области саморегуляции.

### 3. Реферат:

1. Нейрофизиология потребностей. Психофизиологические механизмы возникновения потребностей.
2. Классификация потребностей. Биологические, социальные, идеальные потребности.
3. Мотивация как фактор организации поведения. Нейроанатомия и нейрофизиология мотиваций.
4. Нейрохимия мотиваций.
5. Физиологические механизмы эмоций. Морфо-функциональный субстрат эмоций. Нейрохимия эмоций.
6. Межполушарная асимметрия и эмоции.
7. Теории эмоций.

### Перечень вопросов и заданий, выносимых на зачёт

1. Что такое информационная перегрузка и как она влияет на человека?
2. Какие методы тайм-менеджмента помогают справиться с информационной перегрузкой?
3. Как оценить свои личностные ресурсы для достижения целей саморазвития?
4. Какие принципы образования в течение всей жизни помогают в условиях информационной перегрузки?
5. Как эффективно планировать свою деятельность в условиях информационной перегрузки?
6. Какие техники помогают управлять временем при работе с большим объемом информации?
7. Как определить свои сильные и слабые стороны для достижения целей саморазвития?
8. Какие источники информации наиболее полезны для саморазвития в условиях информационной перегрузки?
9. Как применять метод Pomodoro для управления временем?
10. Какие преимущества непрерывного образования в условиях информационной перегрузки?
11. Как эффективно распределять время между задачами в условиях информационной перегрузки?
12. Какие методы помогают анализировать свои ресурсы для достижения целей саморазвития?
13. Как формулировать конкретные и измеримые цели для саморазвития?
14. Какие техники помогают эффективно планировать свою деятельность?
15. Как применять принципы образования в течение всей жизни для саморазвития?
16. Какие источники информации наиболее полезны для саморазвития в условиях информационной перегрузки?
17. Как оценивать свои сильные и слабые стороны для достижения целей саморазвития?
18. Какие методы помогают управлять временем при работе с большим объемом информации?
19. Как применять техники тайм-менеджмента в повседневной жизни?
20. Какие преимущества непрерывного образования в условиях информационной перегрузки?
21. Как эффективно распределять время между задачами в условиях информационной перегрузки?
22. Какие методы помогают анализировать свои ресурсы для достижения целей саморазвития?
23. Как формулировать конкретные и измеримые цели для саморазвития?
24. Какие техники помогают эффективно планировать свою деятельность?

25. Как применять принципы образования в течение всей жизни для саморазвития?  
 26. Какие источники информации наиболее полезны для саморазвития в условиях информационной перегрузки?  
 27. Как оценивать свои сильные и слабые стороны для достижения целей саморазвития?  
 28. Какие методы помогают управлять временем при работе с большим объемом информации?  
 29. Как применять техники тайм-менеджмента в повседневной жизни?  
 30. Какие преимущества непрерывного образования в условиях информационной перегрузки?

**Таблица 9. Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов**

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
<b>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;</b>				
1.	Задание закрытого типа	К какой группе антистрессорного воздействия относится аутотренинг? а. к физическим; б. к физиологическим; в. к биохимическим; г. к психологическим	Г	1
2.		К какой группе антистрессорного воздействия относится алкоголь? а. к физическим; б. к физиологическим; в. к биохимическим; г. к психологическим.	В	1
3.		К какой группе антистрессорного воздействия относится массаж? а. к физическим; б. к физиологическим; в. к биохимическим; г. к психологическим	Б	1
4.		Состояние психической напряженности называют: а. нарушением процесса саморегуляции б. гипермобилизацией организма в. стрессом г. дистрессом	В	1
5.		Эмоциональное напряжение это: а. напряжение, вызванное конфликтными условиями б. напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы	А	1

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		<p>в. связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.</p> <p>г. напряжение, связанное с временным снижением работоспособности</p>		
6.	Задание открытого типа	Кто является основателем аутогенной тренировки?	<p>Аутогенная тренировка (от др. греч. «ауто» — сам, «генос» — происхождение) это психотерапевтическая методика, предложенная немецким врачом Иоганном Шульцем в 1932 году. В основе аутогенной тренировки лежит использование самовнушений для улучшения психофизического состояния организма.</p>	5
7.		Что такое медитация?	<p>Медитация (лат. meditatio — «размышление») — ряд психических упражнений, используемых в составе или оздоровительной практики,</p>	5-6
8.		Что такое Синдром эмоционального выгорания?	<p>Под эмоциональным выгоранием (burn-out) понимается комплекс особых психических проблем, возникающих у человека в связи с его профессиональной деятельностью. Впервые они были описаны Х. Фройденбергером в 1974 г. Он наблюдал их у специалистов так называемых помогающих профессий — людей, с полной самоотдачей и с большим воодушевлением</p>	6-7

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			работавших в общественных организациях.	
9.		Что такое «игровой тренинг»?	Игровой тренинг – простое и эффективное средство корпоративного обучения, воспринимаемое сотрудниками с энтузиазмом. • Обучение в формате игры – интерактивная деятельность, участники которой получают ценные знания и навыки.	3
10.		Какая причина стресса не относится к группе объективных факторов?	Объективными причинами возникновения психологического стресса являются: – условия жизни и работы (постоянные компоненты существования): а) локальные - относятся бытовые домашние проблемы, изматывающая работа и т.д.; б) глобальные - представлены загрязнением окружающей среды. При этом часто вредные условия среды обитания вызывают стресс не за счет непосредственного воздействия на организм; – взаимодействие с другими людьми: а) отношения с близкими людьми (эмоциональные); б) деловые отношения (рациональные); с) конфликты с незнакомыми людьми.	4-5

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			<p>– политические и экономические факторы:</p> <p>а) экономические - низкие доходы и высокие расходы;</p> <p>б) политические - невыгодное экономическое законодательство и неэффективная политическая власть.</p> <p>– чрезвычайные обстоятельства</p> <p>а) природные, техногенные и социальные чрезвычайные ситуации;</p> <p>б) криминал - экономический ущерб и ущерб здоровью и достоинству;</p> <p>с) заболевания.</p>	

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины (модуля).

#### **7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)**

##### **Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям**

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

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

##### **Методические указания по подготовке к контрольным работам**

Контрольная работа выполняется в виде небольшой письменной работы, представляющей знания и индивидуальную позицию студента по заданной теме. Содержание ответа должно быть последовательным и аргументированным. Структура ответа, как правило, должна включать в себя следующие смысловые элементы: а) введение или вступление, в котором анализируется значение и место раскрываемого вопроса в учебной дисциплине, а также могут быть определены особенности методики изложения и структуры работы; б) основная часть, посвященная

изложению известных студенту сведений по заданному вопросу; в) заключение, в котором подводятся итоги изложенного материала, высказывается индивидуальная позиция студента по заданному вопросу. Вверху первой страницы ответа до начала основного текста размещается информация, содержащая название дисциплины, Ф.И.О. студента, группа, вариант.

### Методические рекомендации по подготовке и проведению коллоквиума

На коллоквиум выносятся крупные, теоретические вопросы. От студента требуется:

- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой теме или темам;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.

Подготовка к коллоквиуму предполагает несколько этапов:

1. Подготовка к коллоквиуму начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения коллоквиума.

2. Как правило, на самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 3–4 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и (по указанию преподавателя) конспектирование важнейших источников.

3. Коллоквиум проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым студентом или беседы в небольших группах (3–5 человек).

4. Преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, контролирует конспект.

5. По итогам коллоквиума выставляется балл, имеющий большой удельный вес в определении текущей успеваемости студента.

**Таблица 10 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю)**

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
<b>Основной блок</b>				
1.	<i>Ответ на занятия</i>	2 (6б.)	3	Согласно плану
2.	<i>Выполнение индивидуального задания</i>	1(6б.)	6	Согласно плану
3.	<i>Коллоквиум</i>	2 (18б.)	9	Согласно плану
4.	<i>Контрольные работы и тесты</i>	2 (10б.)	5	Согласно плану
<b>Всего</b>			<b>40</b>	-
<b>Блок бонусов</b>				
5.	<i>Посещение занятий</i>	9 (4.5б)	0.5	Согласно плану
6.	<i>Своевременное выполнение всех заданий</i>	3 (5,5б.)	1,8	Согласно плану
<b>Всего</b>			<b>10</b>	-
<b>Дополнительный блок</b>				
7.	<i>Экзамен</i>		50	Согласно плану
<b>Всего</b>			<b>50</b>	-

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>	-

**Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)**

Показатель	Балл
<i>Опоздание на занятие</i>	0,5 б.
<i>Нарушение учебной дисциплины</i>	1б.
<i>Неготовность к занятию</i>	3б.
<i>Пропуск занятия без уважительной причины</i>	2б.

**Таблица 12 – Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)**

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале	
90–100	5 (отлично)	Зачтено
85–89	4 (хорошо)	
75–84		
70–74		
65–69	3 (удовлетворительно)	Зачтено
60–64		
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено

При реализации дисциплины (модуля) в зависимости от уровня подготовленности обучающихся могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

*[В данном разделе приводятся перечни основной и дополнительной литературы, а также Интернет-ресурсов, которые необходимы для освоения дисциплины (модуля).*

*В перечни основной и дополнительной литературы включаются электронные источники из электронно-библиотечных систем (ЭБС), с которыми университетом заключены договоры, и (или) печатные источники из библиотеки университета с указанием количества экземпляров.*

*Печатные источники, включённые в перечень как основной, так и дополнительной литературы, должны быть в наличии в библиотеке университета в количестве не менее 0,25 экз. каждого издания на одного обучающегося.*

*Все источники в перечнях основной и дополнительной литературы располагают в алфавитном порядке. Примеры оформления источников:*

1. Андреева Г. М. Социальная психология: учебник. М.: Аспект Пресс, 2002. 364 с. (23 экз.).

2. Лебедев С. А. Научный метод: история и теория. М.: Проспект, 2018. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392241798.html> (ЭБС «Консультант студента»)]

### 8.1. Основная литература

1. Вагин И.О., Стресс-менеджмент [Электронный ресурс] : аудиокнига / Вагин И.О., читают АВТОР и Вадим Максимов. Время звучания 3 час. 28 мин., носитель 1 CD, формат: mp3, 192 Kbps, 16 bit, 44.1 kHz, stereo. - М.: Студия АРДИС, 2007. (Серия "Искусство успеха") - Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/AUDIO-55662.html>
2. Журавлев, А. Л. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко - Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. (Психология социальных явлений) URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002221.html>
3. Кириллов, И. Стресс-серфинг : Стресс на пользу и в удовольствие / Иван Кириллов. - Москва : Альпина Паблишер, 2013. - 210 с. - ISBN 978-5-9614-4320-2. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961443202.html>
4. Фоминова, А. Н. Психологические ресурсы человека : возрастной аспект : монография / А. Н. Фоминова - Москва : Прометей, 2021. - 294 с. - ISBN 978-5-00172-089-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001720898.html>

## 8.2. Дополнительная литература

1. Воронин, Л.Г. Физиология высшей нервной деятельности и психология : учеб. пособ. по факульт. курсу для уч-ся IX-X классов. Рек. Главным управлением школ М-ва просвещения СССР. - 3-е изд. ; перераб. - М. : Просвещение, 1984. - 207 с. : ил. - 0-60. (5 экз.).
2. Дмитриев А.С. Физиология высшей нервной деятельности . - изд. 2-е ; перераб. и доп. - М. : Высш. шк., 1974. - 454 с. - 1-10. (1 экз.).
3. Коган А.Б. Основы физиологии высшей нервной деятельности : учеб. пособ. для вузов. - 2-е изд. ; перераб. и доп. - М. : Высш. шк., 1988. - 368 с. - 2506, 1-20. (2 экз.).
4. Руководство к практическим занятиям по физиологии нервной системы, сенсорных систем и высшей нервной деятельности: Учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] / Валкина О.Н. - М.: Прометей, 2011. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785426300644.html>

## 8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <a href="https://minobrnauki.gov.ru">https://minobrnauki.gov.ru</a>
Министерство просвещения Российской Федерации <a href="https://edu.gov.ru">https://edu.gov.ru</a>
Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь) <a href="https://fadm.gov.ru">https://fadm.gov.ru</a>
Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) <a href="http://obrnadzor.gov.ru">http://obrnadzor.gov.ru</a>

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Занятия по дисциплине «Выживание в условиях информационный перегрузки» проводятся в специализированной аудитории, оснащенной анатомическим музеем и специализированным физиологическим оборудованием. Кафедра располагает всеми необходимыми демонстрационными материалами и объектами для практического освоения дисциплины. В наличии имеются наглядные пособия, таблицы и атласы по всем разделам учебного курса.

## **10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т. д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т. д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).