

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)

Структурное подразделение Институт естественных наук

Кафедра лабораторной диагностики, анатомии и физиологии

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института
естественных наук

Гаврик С. Ю.

2026

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине
Физиология стресса и адаптации

По направлению подготовки: 06.04.01 Биология

Профиль подготовки: Физиология человека и животных

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очная

Курс: 2 (3-й семестр)

Разработчики:

Старший преподаватель кафедры
лабораторной диагностики,
анатомии и физиологии
Житина И.А.

Заведующий кафедрой
лабораторной диагностики,
анатомии и физиологии
Климочкина Е. М.

«11.01.26» Е.М.К.

Луганск, 2026

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Учебные:

УК - 1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода.

Общепрофессиональных:

ОПК - 2. Способен творчески использовать в профессиональной деятельности знания фундаментальных и прикладных разделов дисциплин (модулей), определяющих направленность программы магистратуры.

1.2. Этапы формирования компетенций

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства/способ оценивания
Стресс как биологическая и психологическая категория.	УК – 1, ОПК – 2.	Устный опрос, практическое задание
Физиологические основы стресса.	УК – 1, ОПК – 2.	Устный опрос, практическое задание
Адаптивные механизмы развития стресс-реакции.	УК – 1, ОПК – 2.	Устный опрос, практическое задание
Стресс и пути его предупреждения.	УК – 1, ОПК – 2.	Устный опрос, практическое задание
Промежуточная аттестация	УК – 1, ОПК – 2.	Экзамен

1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
УК - 1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода.	Знать: - основные закономерности и механизмы стресса и адаптации организма к изменяющимся условиям внутренней и окружающей среды; - влияние стресса на здоровье и жизнедеятельность человека. Уметь: - применять научные знания в области физиологии стресса и адаптации, в процессе воспитательной, учебной и профессиональной

	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать литературу по разделам данной дисциплины, выделять и обобщать необходимые сведения. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основами закономерностей реакции организма на сильные раздражители; - критериями оценки стрессового состояния и стрессовой устойчивости.
<p>ОПК - 2. Способен творчески использовать в профессиональной деятельности знания фундаментальных и прикладных разделов дисциплин (модулей), определяющих направленность программы магистратуры.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стандартные программы, направленные на предупреждение стресса. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать функциональные состояния организма человека и животных на основе знаний о физиологических механизмах стресса. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами профилактики стресса.

1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах формирования

Вид учебной работы	Количество баллов
Посещение лекций	1 рейтинговый балл за посещённую лекцию $1 \times 5 = 5$
Теоретическая подготовка студента (по результатам входного теста и устного собеседования)	30
Своевременное посещение и защита практической работы	2 рейтинговых балла за 1 работу $2 \times 7 = 14$
Самостоятельная работа	11
Экзамен	40
Итого за семестр:	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	D – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	FХ – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично;	Не зачтено

		необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	
Неудовлетворительно	0–20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

2. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

2.1. Примерный перечень тем рефератов:

1. Физиологические основы адаптации. Основные понятия физиологии адаптивных процессов
2. Фазовый характер процесса адаптации
3. Структурный след адаптации. Перекрестная адаптация
4. Цена адаптации. Болезни адаптации
5. Общий адаптационный синдром. Учение Ганса Селье о стрессе
6. Стресс как универсальный механизм приспособления и выживания в неблагоприятных условиях
7. Реализация стресс-реакции на уровне гипоталамо-гипофизарной системы
8. Стадии стресса. Эрготропные и трофотропные механизмы
9. Стресс-реализующие системы. Синтоксические и кататоксические реакции
10. Молекулярно-клеточные проявления стресса
11. Повреждающее действие стресса
12. Механизмы защиты от повреждающего действия стресса
13. Стресс-лимитирующие системы
14. Реактивность организма: адаптированность или болезнь

2.2. Примерные варианты вопросов для контрольной работы:

- 1 Критерии стрессогенного психоэмоционального напряжения.
- 2 Факторы стресса – стрессоры.

- 3 Стресс – лимитирующие системы.
- 4 Центральное звено стресс-системы.
- 5 Периферическое звено стресс-системы.
- 6 Факторы, определяющие и формирующие норму здоровья.
- 7 Фазы стресса.
- 8 Психофизиология информационного стресса (определение, факторы).
- 9 Психофизиология психоэмоционального стресса.
- 10 Роль стресса в возникновении вегетозов и психосоматических расстройств.
- 11 Последствия развития вегетозов человека. Гипервентиляционный синдром.
12. Понятие о нормокапнии, гипокапнии и гиперкапнии.

2.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен) **Вопросы к зачёту**

1. Физиологические основы адаптации. Основные понятия физиологии адаптивных процессов
2. Динамика жизнедеятельности организма, как целого в его неразрывной связи с окружающей средой
3. Механизмы регуляции, обеспечивающие взаимодействие организма с окружающей средой на различных уровнях жизнедеятельности (субклеточном, клеточном, органном и уровне целостного организма)
4. Функциональные системы поддержания гомеостаза
5. Возможные пути использования факторов внешней среды для повышения функциональных резервов организма
6. Общие принципы и механизмы адаптации. Виды адаптации. Фазы адаптации
7. Срочная и долговременная адаптация
8. Факторы, оказывающие влияние на адаптацию. Понятие о неспецифических и специфических механизмах адаптации
9. Болезни адаптации
10. Обеспечение надежности функций за счет анатомических и функциональных резервов
11. Адаптационные возможности и их пределы. Структурные основы адаптации. Единство структуры и функции
12. Асинхронная работа структур. Гиперплазия и стимуляция репродукции. Дублирование функций. Возрастные особенности адаптивных перестроек
13. Норма адаптивной реакции и цена адаптации. Сложные и перекрестные адаптации. Обратимость процессов адаптации. Деадаптация
14. Концепция Г. Селье о стрессе
15. Современные представления о механизме развития стресса
16. Фазы развития стресса
17. Роль гипоталамуса, гипофиза и надпочечников в механизме развития стресса

18. Клеточные и молекулярные факторы реализации общего адаптационного синдрома
19. Механизм воздействия стрессовых гормонов
20. Устойчивость организма к стрессу. Значение стадия резистентности при стрессе.
21. Специфическая адаптация организма при стрессе. Неспецифическая адаптация при стрессе
22. Стрессоры. Биологические и психологические стрессоры
23. Эмоциональный стресс как частный случай психологического стресса
24. Стресс-лимитирующие системы
25. Молекулярно-клеточные проявления стресса
26. Повреждающее действие стресса
27. Механизмы защиты от повреждающего действия стресса
28. Взаимодействие стресс-реализующих и стресс-лимитирующих систем
29. Адаптируемость организма. Структурная и функциональная состоятельность систем
30. Типологические особенности организма. Чувствительность к повреждающему действию стресса