**Практическое занятие к теме 1**

**Дайте ответы на вопросы:**

1. Психофизиология как наука.

2. Понятие психофизиологической адаптации.

3. Составляющие психофизиологической адаптации.

4. Место дисциплины «Психофизиологические основы адаптации» в профессиональной подготовке.

## Практическое занятие к теме 2

**Дайте ответы на вопросы:**

1. Понятие экстремальной ситуации. Примеры экстремальных ситуаций.

2. Формы и виды реакций организма на экстремальные ситуации.

3. Основные положения теории функциональных систем П. К. Анохина.

4. Механизмы регуляции поведения в экстремальных ситуациях.

## Практическое занятие к теме 3

**Дайте ответы на вопросы:**

1. Адаптивные реакции человека.

2. Адаптивные реакции в режиме функционального напряжения.

3. Адаптивные реакции в режиме функциональной релаксации.

**Выполните задание:**

Создайте презентацию по теме «Методы физической и психоэмоциональной релаксации и снятия напряжения» (8–10 слайдов).

## Практическое занятие к теме 4

**Дайте ответы на вопросы:**

1. Стресс. Стадии ОАС.

2. Физиологические и эмоциональные реакции на стрессогенные факторы.

3. Боль как критерий психоэмоциональной оценки опасности.

**Выполните задание:**

Создайте презентацию о механизме боли, противоболевых системах организма, методах управления болью (10–15 слайдов).

## Практическое занятие к теме 5

**Дайте ответы на вопросы:**

1. Механизмы психологической защиты.

2. Социальные роли. Ролевое поведение.

3. Половое поведение человека.

4. Гендерные различия адаптивных реакций.

5. Формы агрессивного поведения и их значение.

## Практическое занятие к теме 6

**Выполните задание:**

Создайте презентации трех индивидуальных комплексов упражнений на психофизическую релаксацию.