

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шуматов Валентин Борисович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 12.01.2024 10:17:06  
Уникальный программный ключ:  
1cef78fd73d75dc0677fe1b946a767a1965065d1784e9191f8e794b4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

«УТВЕРЖДАЮ»  
Первый проректор  
  
/Гранковская Л.В./  
«16» ноября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.02. Физиологические основы здоровья**

(наименование дисциплины)

<b>Направление подготовки (специальность)</b>	<b>30.05.01. Медицинская биохимия</b>
<b>Уровень подготовки</b>	специалитет
<b>Направленность подготовки</b>	02 Здравоохранение
<b>Форма обучения</b>	очная
<b>Срок освоения ООП</b>	6 лет
<b>Кафедра нормальной и патологической физиологии</b>	



## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Цель и задачи освоения дисциплины физиологические основы здоровья

**Целью** освоения дисциплины **Б1.В.02 Физиологические основы здоровья** направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики и диагностики заболеваний; в сфере профессиональной деятельности врач-биохимик подготовка выпускника со сформированным набором универсальных компетенций.

**Задачи** освоения дисциплины **Б1.В.02 Физиологические основы здоровья** являются

1- медицинская

2- организационно-управленческая

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ Физиологические основы здоровья В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина **Б1.В.02 Физиологические основы здоровья** относится к вариативной части высшего образования по направлению подготовки 30.05.01. Медицинская биохимия; направленности 02 Здравоохранение в сфере клинической лабораторной диагностики, направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний. **Б1.В.02** (уровень специалитета) и изучается в семестре - 8.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### «физиологические основы здоровья».

3.1. Освоение дисциплины **Б1.В.02 физиологические основы здоровья** направлено на формирование у обучающихся компетенций. Дисциплина **Б1.В.02 физиологические основы здоровья** обеспечивает формирование у обучающихся компетенций, в зависимости от типов задач профессиональной деятельности.

Наименование категории универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Индикаторы достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе, здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДК.УК-7 <sub>1</sub> - определяет должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИДК.УК-7 <sub>2</sub> - планирует виды деятельности и их продолжительность на основе здоровьесберегающей концепции

#### 4. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### «физиологические основы здоровья».

#### 4.1. Объем дисциплины физиологические основы здоровья и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		№ 8	
1	2	4	
<b>Аудиторные занятия (всего), в том числе:</b>	92	92	
Лекции (Л)	28	28	
Практические занятия (ПЗ),	64	64	
Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СР), в том числе:</b>	52	52	
<i>Электронный образовательный ресурс (ЭОР)</i>			
<i>История болезни (ИБ)</i>			
<i>Курсовая работа (КР)</i>			
<i>Реферат</i>	8	8	
<i>Подготовка презентаций (ПП)</i>	15	15	
<i>Подготовка к занятиям (ПЗ)</i>	15	15	
<i>Подготовка к текущему контролю (ПТК)</i>	10	10	
<i>Подготовка к промежуточному контролю (ППК)</i>	4	4	
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	зачёт	зачёт
	экзамен (Э)		
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	час.	144	144
	ЗЕТ	43Е	43Е

#### 4.2. Содержание дисциплины

##### 4.2.1. Темы лекций и количество часов по семестрам изучения дисциплины «физиологические основы здоровья»

#### 3.2.3. Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения дисциплины (модуля) Б1.В.03 физиологические основы здоровья

№	Название тем лекций дисциплины (модуля)	Часы
1	2	3
№ семестра 8		

1.	Введение в дисциплину «Физиологические основы здоровья». Репродуктивное здоровье	2
2.	Двигательная активность и здоровье.	2
3.	Физиологические особенности детей и подростков	2
4.	Основы рационального питания.	2
5.	Иммунитет и здоровье. Валеологические основы закаливания.	2
6.	Психологические основы здоровья.	2
7.	Индивидуально – типологические особенности личности и здоровье.	2
8.	Адаптация организма и здоровье	2
9.	Сон и сновидения, как показатель психического здоровья	
10.	Современное представление о стрессе. Метод активационной профилактики и терапии	2
11.	Рациональная организация жизнедеятельности.	2
12.	Вредные привычки и здоровый образ жизни.	2
13.	Основы хронофизиологии, биологические ритмы и здоровье	2
14.	Современные представления о разнообразии сенсорных систем	2
	<b>Итого часов в семестре</b>	<b>28</b>

4.2.2. Темы практических занятий и количество часов по семестрам изучения дисциплины **Б1.В.О3 физиологические основы здоровья**

№	Название тем практических занятий дисциплины (модуля)	Часы
1	2	3
№ семестра 8		
1	Медико-биологические и социальные аспекты здоровья. Диагностика здоровья.	4
2	Биология индивидуального развития как фактор формирования здоровья личности. Возрастные особенности детей и подростков	4
3	ЦНС – основная регулирующая система человека. Двигательная активность и здоровье.	4
4.	Эндокринная система человека и здоровье. Репродуктивное здоровье и основы полового воспитания.	4
5.	Основы рационального питания.	4
6.	Роль сенсорных систем в познании мира и формировании здоровья.	4
7.	Физиология высшей нервной деятельности. Речь и мышление, память, внимание, эмоции	4
8.	Сон и сновидения, как компонент психического здоровья.	4
9.	Методы и приёмы оценки психического здоровья. Принципы тренировки психических возможностей.	4
10.	Современное представление о стрессе. Метод активационной профилактики и терапии.	4
11.	Адаптация и здоровье.	4
12.	Иммунитет и здоровье. Понятие о простудных и простудно – инфекционных заболеваниях.	4
13.	Биологические ритмы и здоровье.	4
14.	Общие закономерности физиологии трудовой деятельности.	4
15.	Вредные привычки и здоровье. Средства и методы оздоровления.	4

12.	<b>Итоговое по модулю</b>	2
13.	<b>Подведение итогов</b>	2
	<b>Итого часов в семестре</b>	<b>64</b>

#### 4.2.3. Самостоятельная работа обучающегося

№ п/п	Учебная дисциплина: «физиологические основы здоровья»	Виды СР	Всего часов
1	3	4	5
№ семестра 8			
1	Соматическое здоровье	Схемы, таблицы	18
2	Психическое здоровье	Схемы, таблицы	17
3	Рациональная организация жизнедеятельности	Схемы, таблицы	17
<b>Итого часов в семестре</b>			<b>52</b>

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### «физиологические основы здоровья».

#### 5.1. учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

##### Основная литература

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5
1	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Мисюк, М. Н.	2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2012. - 431, [1] с.	10
2	Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – 9-е изд.	Вайнер, Э. Н.	М.: Флинта; Наука, 2011. – 448 с.	–(ЭБС).ед.д.
3	Физиология: учебник	под ред. В.М. Смирнова	- М.: ООО «Медицинское информационное агентство»2016.- 576с.:ил.	50

## 5.2. Дополнительная литература

п/№	Наименование, тип ресурса	Автор(ы) /редактор	Выходные данные, электронный адрес	Кол-во экз. (доступов) в БИЦ
1	2	3	4	5
1	Валеология. Учебное пособие [Электронный ресурс]	Мархоцкий, Я. Л.	Минск: Вышэйшая школа, 2010. - 288 с. -	Режим доступа: <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a> . Ед.д
2	Здоровый образ жизни: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений	А.М. Митяева	М.: Издательский центр "Академия"2008	10
3	Определение биологического возраста человека методом В.П. Войтенко	Маркина Л.Д.	2003, Владивосток: Изд-во ДВГУ	10
4	Ситуационные задачи по нормальной физиологии	Маркина Л.Д.	2005, Медицина ДВ	10

### 3.5.3 Интернет - ресурсы.

1. ЭБС «Консультант студента» <http://studmedlib.ru>
2. ЭБС «Университетская библиотека online» <http://www.biblioclub.ru/>
3. ЭБС «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru;>
4. Электронные каталоги библиотеки ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России ТГМУ <http://lib.vgmu.ru/catalog/>
5. Медицинская литература <http://www.medbook.net.ru/>
6. **программное обеспечение** - в том числе:

- Обучающая ЭП LuPra Fi-Sim «Виртуальная физиология»;

- Интернет ресурсы, отвечающие тематике дисциплины:

<http://medbookaide.ru/books/fold9001/book2008/content.php> - Валеология. Учебник для вузов.



## 5.2. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины Б1.В.02 физиологические основы здоровья

Использование лабораторий – 1; лабораторного и инструментального оборудования – по всем модулям дисциплины, учебных комнат для работ студентов – 4.

Информация о материально-техническом обеспечении дисциплины размещена на странице официального сайта университета Материально – техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса.



**5.3. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине Б1.В.02 физиологические основы здоровья, информационно-справочных систем, лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:**

1. Polycom Telepresence M100 Desktop Conferencing Application (ВКС)
2. SunRav Software tTester
3. 7-PDF Split & Merge
4. ABBYY FineReader
5. Kaspersky Endpoint Security
6. Система онлайн-тестирования INDIGO
7. Microsoft Windows 7
8. Microsoft Office Pro Plus 2013
9. 1С:Университет
10. Гарант
11. MOODLE (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда)

**6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ Б1.В.02 физиологические основы здоровья**

**6.1.Наличие соответствующих условий реализации дисциплины**

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на основании письменного заявления дисциплина реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состоянии здоровья. Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающую такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здание и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

**6.2.Обеспечение соблюдения общих требований**

При реализации дисциплины **Б1.В.02 физиологические основы здоровья** на основании письменного заявления обучающегося обеспечивается соблюдение следующих общих требований: проведение занятий для обучающихся – инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей обучающимся; присутствие в аудитории ассистента, оказывающего техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми обучающимися техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

**6.3.Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья доступной форме всех локальных нормативных актов ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России**  
Все локальные нормативные акты ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России по вопросам реализации дисциплины **Б1.В.02 физиологические основы здоровья** доводятся до сведения обучающихся с ОВЗ в доступной для них форме.

**6.4.Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточно й аттестации по отношению к установленной продолжительности для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья**

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

промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности увеличивается по письменному заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. Продолжительность подготовки обучающегося к ответу на зачете увеличивается не менее чем на 0,5 часа.

## 7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.02 физиологические основы здоровья

Состав научно – педагогических работников, обеспечивающих осуществление образовательного процесса по дисциплине соответствует требованиям ФГОС ВО по специальности врач – биохимик и размещен на сайте образовательной организации.



## 8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.02 Физиологические основы здоровья

Вид воспитательной работы	Формы и направления воспитательной работы	Критерии оценки
Помощь в развитии личности	Открытые : Участие в мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни ,диспуты, мастер-классы, олимпиады по здоровому образу жизни, физиологии профессиональные мероприятия (волонтеры, организаторы, администраторы, работа в СНО)	Портфолио Отражение в рейтинге
	Скрытые – создание атмосферы, инфраструктуры, воспитание и поддержка личностного роста студента через предмет, самоконтроль и ответственное отношение к учёбе и предмету.	
Гражданские ценности	Открытые – проведение конференций по вкладу отечественных учёных в развитии медицины и физиологии. Актуальные короткие диспуты при наличии особенных событий.	Портфолио
	Скрытые – развитие социально- значимых качеств личности и самостоятельного опыта в общественной деятельности в процессе учебного процесса акцентируя внимание на вклад отечественных учёных	
Социальные ценности	Открытые – вопросы деонтологии и этики в процессе формирования компетенций, работа в коллективе, освещение вопросов , посвященных организации здорового образа жизни на основе берегающих технологий.	Портфолио