

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шуматов Валентин Борисович

Должность: Ректор

Дата подписания: 26.11.2025 17:17:06


Уникальный программный ключ:

1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fce387a2985d2657b784aec019bf8a794cb4

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор

 /Транковская Л.В./  
« 9 » июня 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

(наименование дисциплины)

**Специальность**

**30.05.01. Медицинская биохимия**

**Уровень подготовки**

специалитет

**Направленность подготовки**

**02 Здравоохранение**  
(в сфере профессиональной деятельности  
клинической и лабораторной диагностики)

**Форма обучения**

очная

**Срок освоения ООП**

6 лет

**Кафедра**

**нормальной и патологической  
физиологии**

Владивосток, 2025

При разработке рабочей программы дисциплины Б1.В.02 Физиологические основы здоровья в основу положены:

1) ФГОС ВО специальности 30.05.01. Медицинская биохимия  
утвержденный Министерством высшего образования  
науки Российской Федерации № 998  
«\_\_13\_\_» \_\_08\_\_ 2020\_г.

2) Учебный план по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия, направленности 02  
Здравоохранение (в сфере профессиональной деятельности клинической и лабораторной  
диагностики) утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России  
«\_\_31\_\_» \_\_03\_\_ 2025\_г., Протокол № \_\_8 /24-24

Рабочая программа дисциплины Б1.В.02 Физиологические основы здоровья разработана  
авторским коллективом кафедры нормальной и патологической физиологии ФГБОУ ВО  
ТГМУ Минздрава России, под руководством заведующего кафедрой профессора доктора  
медицинских наук Маркеловой Е.В.

#### **Разработчики:**

_____ доцент (занимаемая должность)	_____ к.м.н., доцент (ученая степень, ученое звание)	_____ Климкина Т.Н. (Ф.И.О.)
---	--	------------------------------------

## 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 специальности 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 и изучается в семестре - 8.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### Б1.В.02 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, здоровье сбережение)	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 здоровье сберегающей концепции

3.2. Виды профессиональной деятельности, на основе формируемых при реализации дисциплины **Б1.В.02 Физиологические основы здоровья** компетенций:

Тип задач профессиональной деятельности

1. Медицинский
2. Организационно – управленческий
3. Научно-производственный
4. Педагогический

## 5. Научно-исследовательский

Виды задач профессиональной деятельности

1. *Диагностическая*

2. *Организационно – управленческая*

3. *Педагогическая*

3.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине **Б1.В.02 Физиологические основы здоровья** выражаются в знаниях, умениях, навыках и опыте деятельности, характеризуют этапы формирования компетенций и обеспечивают достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Результаты обучения по дисциплине, соотнесены с индикаторами достижения компетенций.

## 4. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.02 Физиологические основы здоровья

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		№ 8
		часов
1	2	4
<b>Аудиторные занятия (всего), в том числе:</b>	<b>92</b>	<b>92</b>
Лекции (Л)	28	28
Практические занятия (ПЗ),	64	64
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СР), в том числе:</b>	<b>52</b>	<b>52</b>
<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
	экзамен (Э)	
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	час.	144
	ЗЕТ	43Е

#### 4.2. Содержание дисциплины

##### 4.2.1. Темы лекций и количество часов по семестрам изучения дисциплины

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

Название тем лекций и количество часов по семестрам изучения дисциплины

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

№	Название тем лекций дисциплины (модуля)	Часы
1	2	3
№ семестра <u>8</u>		
1.	Введение в дисциплину «Физиологические основы здоровья». Репродуктивное здоровье	2
2.	Двигательная активность и здоровье.	2
3.	Основы рационального питания.	2
4.	Эндокринная система человека и здоровье.	2
5.	Иммунитет и здоровье. Валеологические основы закаливания.	2
6.	Современное представление о стрессе. Психологические основы здоровья. Метод активационной профилактики и терапии.	2
7.	Индивидуально – типологические особенности личности и здоровье.	2
8.	Адаптация организма и здоровье	2
9.	Сон и сновидения, как показатель психического здоровья	
10.	Физиологические особенности детей и подростков	2
11.	Рациональная организация жизнедеятельности.	2
12.	Современные представления о разнообразии сенсорных систем	2
13.	Основы хронофизиологии, биологические ритмы и здоровье	2
14.	Вредные привычки и здоровый образ жизни.	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.02 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.	4
3	ЦНС – основная регулирующая система человека.	2
4.	Эндокринная система человека и здоровье.	2
5.	Репродуктивное здоровье и основы полового воспитания.	4
6.	Двигательная активность и здоровье.	4
7.	Основы рационального питания.	4
8.	Современное представление о стрессе. Метод активационной профилактики и	2

	терапии.	
9.	Иммунитет и здоровье. Понятие о простудных и простудно – инфекционных заболеваниях.	2
10.	Возрастные особенности организма детей и подростков.	4
11.	<b>Итоговое по модулю</b>	2
12.	Критерии психического здоровья. Принципы тренировки психических возможностей.	2
13.	Роль сенсорных систем в познании мира и формировании здоровья.	4
14.	Индивидуально-типологические особенности личности и здоровье. Типы ВНД. Инстинкты.	4
15.	Физиология ВНД. Речь и мышление. Сон и сновидения как компонент психического здоровья.	4
16.	Память и внимание как компонент психического здоровья. Торможение в ВНД.	2
17.	Эмоции и здоровье. Функциональная асимметрия мозга и здоровье.	2
18.	Адаптация и здоровье.	2
19.	Биологические ритмы и здоровье.	2
20.	Вредные привычки и здоровье. Средства и методы оздоровления.	4
21.	Общие закономерности физиологии трудовой деятельности.	2
22.	<b>Итоговое по модулю</b>	2
23.	Подведение итогов	2
	<b>Итого часов в семестре</b>	<b>64</b>

#### 4.2.3. Самостоятельная работа обучающегося

№ п/п	Учебная дисциплина: <b>Б1.В.02 Физиологические основы здоровья</b>	Виды СР	Всего часов
1	3	4	5
№ семестра 8			
1	Соматическое здоровье	Схемы, таблицы	26
2	Психическое здоровье Рациональная организация жизнедеятельности	Схемы, таблицы	26
	<b>Итого часов в семестре</b>		<b>52</b>

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.02 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)
-----	---------------------------	--------------------	------------------------------------	------------------------

				<b>в БИЦ</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	Физиологические основы здоровья: учеб. пособие для студ. высших учебных заведений	Н. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е. Н. Боровец и др	Изд. 2-е, перераб. и доп.-М.: ИНФРА-М,2015.-349 с.	15
2	Возрастная физиология и психофизиология: учебник для вузов	Ляксо, Е. Е. / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова.	М. : Издательство Юрайт, 2021. - 396 с. - URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	Электронный ресурс
3	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Мисюк, М. Н.	2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2012. - 431, [1] с.	10
4	Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – 9-е изд.	Вайнер, Э. Н.	М.: Флинта; Наука, 2011. – 448 с.	–(ЭБС).ед.д.
5	Физиология: учебник	под ред. В.М. Смирнова	- М.: ООО «Медицинское информационное агентство»2016.- 576с.:ил.	50

#### Дополнительная литература

<b>п/№</b>	<b>Наименование, тип ресурса</b>	<b>Автор(ы) /редактор</b>	<b>Выходные данные, электронный адрес</b>	<b>Кол-во экз. (доступов) в БИЦ</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	Физиология сенсорных систем. Высшая нервная и психическая деятельность, поведение: учеб. пособие	под ред. В. М. Смирнова, А. Е. Умрюхина.	5-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2025. - 416 с.	[Электронный ресурс]  URL: <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a>
2	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
3	Здоровый образ жизни: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений	А.М. Митяева	М.: Издательский центр "Академия" 2008	10
4	Определение биологического возраста человека методом В.П. Войтенко	Маркина Л.Д.	2003, Владивосток: Изд-во ДВГУ	10

#### 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.

Интернет-ресурсы и инструкции по их использованию размещены на странице Библиотечно-информационного центра [Библиотечно-информационный центр — ТГМУ \(tgmu.ru\)](http://tgmu.ru)



## **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 оснащённость образовательного процесса.

Интернет-ресурсы и инструкции по их использованию размещены на странице Библиотечно-информационного центра [Библиотечно-информационный центр — ТГМУ \(tgmu.ru\)](http://tgmu.ru)



**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 (BKC)
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. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.02 Физиологические**



## **ОСНОВЫ здоровья ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ здоровья И ИНВАЛИДОВ**

### **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 состояния 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 промежуточной и 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**

## Б1.В.02 Физиологические основы здоровья

Вид воспитательной работы	Формы и направления воспитательной работы
<b>Помощь в развитии личности</b>	<p>Открытые – диспуты, мастер-классы, олимпиады, профессиональные мероприятия (волонтеры, организаторы, администраторы)</p> <p>Участие в предметных и межпредметных олимпиадах, практических конкурсах, научно-практических конференциях и симпозиумах</p> <p>Беседы и проблемные диспуты по вопросам этики и деонтологии при взаимодействии с разными категориями участников профессиональной деятельности</p>
	<p>Скрытые – создание атмосферы, инфраструктуры</p> <p>Формирование культуры ведения здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья</p> <p>Формирование мотивации к профессиональной, научно-исследовательской, организационно-управленческой и другим видам профессиональной деятельности</p> <p>Создание доброжелательной и уважительной атмосферы с высоким уровнем коммуникабельности при реализации дисциплины</p>
<b>Гражданские ценности</b>	<p>Открытые-</p> <p>Проведение мероприятий, способствующих воспитанию гражданско-правовой культуры ( диспуты, беседы)</p>
	<p>Скрытые-</p> <p>Акцентирование внимания на общегражданских ценностных ориентациях и правовой культуре</p> <p>Осознанная гражданская позиция при осуществлении профессиональной деятельности</p> <p>Развитие социально – значимых качеств личности и самостоятельного опыта общественной деятельности</p>
<b>Социальные ценности</b>	<p>Открытые-</p> <p>Освещение вопросов, посвященных организации здорового образа жизни на основе здоровьесберегающих технологий</p> <p>Освещение вопросов экологической направленности, экологические проблемы как фактор, влияющий на здоровье населения и отдельные популяционные риски</p>
	<p>Скрытые-</p> <p>Развитие экологического сознания и устойчивого экологического поведения</p>