

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шуматов Валентин Борисович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 10.09.2024 09:05:35  
Уникальный программный ключ:  
1cef78fd73d75d0eef121f6b74ee37a29850261b784cedd1908a94ed4

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Первый проректор



/Гранковская Л.В./

« 9 » июня 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

(наименование дисциплины)

**Направление подготовки  
(специальность)**

**30.05.01. Медицинская биохимия**

**Уровень подготовки**

специалитет

**Направленность подготовки**

02 Здравоохранение (в сферах  
клинической лабораторной  
диагностики)

**Форма обучения**

очная

**Срок освоения ООП**

6 лет

**Кафедра**

**нормальной и патологической  
физиологии**

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

1) ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 30.05.01 Медицинская биохимия утвержденный Министерством высшего образования и науки Российской Федерации 13.08.2020 г. № 998

2) Учебный план по специальности 30.05.01 Медицинская биохимия направленности 02 Здравоохранение (в сферах клинической лабораторной диагностики) утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «29» 03 2024 г., Протокол № 1-5/23-24

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)

\_\_\_\_\_  
канд. мед. наук, 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 направлению подготовки 30.05.01. Медицинская биохимия; направленности 02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики) **Б1.В.02** 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, 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

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

4.1. Объем дисциплины **Б1.В.02 Физиологические основы здоровья** и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		№ 8	часов
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

##### 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 терапии.	2
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: «физиологические основы здоровья»	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) 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.-	50

			576с.:ил.	
--	--	--	-----------	--

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

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 (ВКС)
2. SunRay 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 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 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 30.05.01 Медицинская биохимия и размещён на сайте образовательной организации.

