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:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794cb4

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Первый проректор
_____ /Транковская Л.В./
«19» 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	к.м.н., доцент	Климкина Т.Н.
(занимаемая должность)	(ученая степень, ученое звание)	(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_1- определяет должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИДК. УК-7_2 - 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
Аудиторные занятия (всего), в том числе:		92	92
Лекции (Л)		28	28
Практические занятия (ПЗ),		64	64
Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
Самостоятельная работа обучающегося (СР),в том числе:		52	52
Электронный образовательный ресурс (ЭОР)			
История болезни (ИБ)			
Курсовая работа (КР)			
Реферат		8	8
Подготовка презентаций (ПП)		15	15
Подготовка к занятиям (ПЗ)		15	15
Подготовка к текущему контролю (ПТК)		10	10
Подготовка к промежуточному контролю (ППК)		4	4
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	зачёт	зачёт
	экзамен (Э)		
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	144	144
	ЗЕТ	4ЗЕ	4ЗЕ

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 __8__	
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
	Итого часов в семестре	**28**

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.	**Итоговое по модулю**	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.	**Итоговое по модулю**	2
23.	Подведение итогов	2
	Итого часов в семестре	**64**

4.2.3.Самостоятельная работа обучающегося

№ п/п	Учебная дисциплина**: Б1.В.02 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
	Итого часов в семестре		**52**

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	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: https://urait.ru/	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

п/№	**Наименование, тип ресурса**	**Автор(ы) /редактор**	**Выходные данные, электронный адрес**	**Кол-во экз. (доступов) в БИЦ**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
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: http://www.studentlibrary.ru
2	Валеология. Учебное пособие [Электронный ресурс]	Мархоцкий, Я. Л.	Минск: Вышэйшая школа, 2010. - 288 с. -	Режим доступа: http://www.biblioclub.ru. 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 ТГМУhttp://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)

5.2. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины Б1.В.О2 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.

Интернет-ресурсы и инструкции по их использованию размещены на странице Библиотечно-информационного центра Библиотечно-информационный центр — ТГМУ (tgmu.ru)

5.3. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине Б1.В.О2 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. 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 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

Б1.В.02 Физиологические основы здоровья

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