Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 26.11.2025 17:17:31
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019bf8a794db4

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

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой
_____ /Маркелова Е.В./
«14» 04 2025 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.В.05 Физиологические основы здоровья

(наименование дисциплины

Специальность	**30.05.01 Медицинская биохимия**
Уровень подготовки	специалитет
Направленность подготовки	02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики, направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний)
Форма обучения	очная
Срок освоения ООП	6 лет
Кафедра	**нормальной и патологической физиологии**

Владивосток, 2025

При разработке методических рекомендаций для преподавателей и обучающихся по дисциплине **Б1.В.02 Физиологические основы здоровья** в основу положены:
1) ФГОС ВО по направлению подготовки 30.05.01. Медицинская биохимия
Утвержденный Министерством высшего образования и
науки Российской Федерации «_13_» _08_2020__г.

2) Учебный план по направлению специальности 30.05.01 Медицинская биохимия, , направленности подготовки 02 Здравоохранение (в сфере клинической лабораторной диагностики, направленной на создание условий для сохранения здоровья, обеспечения профилактики, диагностики и лечения заболеваний) утвержденный ученым советом ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России «__31__»___03___2025_г., Протокол № _8 / 24-24.

Методические рекомендации для преподавателей и обучающихся по дисциплине разработаны авторским коллективом кафедры нормальной и патологической физиологии ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, под руководством заведующего кафедрой профессора, доктора мед. 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

Методические рекомендации по изучению дисциплины **Б1.В.02 Физиологические основы здоровья** представляют собой комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины.

Для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине **Б1.В.02 Физиологические основы здоровья** необходимо регулярно разбирать материалы лекций, отвечать на вопросы для самоконтроля. Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникающим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Лекционный материал организует мыслительную деятельность обучающихся, а практические занятия обеспечивают глубину усвоения материала дисциплины.

При подготовке к практическому занятию особое внимание необходимо обращать на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Для организации самостоятельного изучения тем дисциплины **Б1.В.02 Физиологические основы здоровья** используются материалы фондов оценочных средств.

Самостоятельная работа студентов обеспечивается следующими условиями:

1.наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;

2. создание системы регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;

3. консультационная помощь преподавателя.

Методический материал для самостоятельной подготовки представляется в виде литературных источников. В список учебно-методических материалов для самостоятельной работы обучающихся входит перечень библиотечных ресурсов учебного заведения и других материалов, к которым обучающийся имеет возможность доступа.

Самостоятельная работа – вид контактной внеаудиторной работы преподавателей и обучающихся по дисциплине **Б1.В.02 Физиологические основы здоровья**. Контроль самостоятельной работы осуществляется ведущим преподавателем. Оценка самостоятельной работы учитывается при проведении промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине **Б1.В.02 Физиологические основы здоровья**.

Текущий контроль по дисциплине **Б1.В.02 Физиологические основы здоровья** предназначен для проверки индикаторов достижения компетенций, стимулирования учебной работы обучающихся и совершенствования методики освоения новых знаний. Текущий контроль по дисциплине **Б1.В.02 Физиологические основы здоровья** проводится в течение семестра по всем видам и разделам учебной дисциплины, охватывающим компетенции, формируемые дисциплиной: опросы, дискуссии, тестирование, доклады, рефераты. Текущий контроль знаний студентов, их подготовки к практическим занятиям осуществляется на каждом занятии.

Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения индикаторов достижения компетенций. Проводится в форме зачета после освоения обучающимся всех разделов дисциплины **Б1.В.02 Физиологические основы здоровья** и учитывает результаты обучения по дисциплине по всем видам работы студента на протяжении всего периода обучения по дисциплине **Б1.В.02 Физиологические основы здоровья.**

Время, отведенное для промежуточной аттестации, указано в графике учебного процесса.

Задания для практических работ, а также задания для подготовки к текущему и промежуточному контролю приведены в фонде оценочных средств по дисциплине **Б1.В.02 Физиологические основы здоровья**. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Перед консультацией, необходимо хорошо продумать

вопросы, которые требуют разъяснения.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ЛЕКЦИОННЫМ ЗАНЯТИЯМ

Таблица 1. Методические указания к лекционным занятиям по дисциплине **Б1.В.02 Физиологические основы здоровья**

<table>
<tr><td colspan="2">Тема №1 Введение в дисциплину. Управляющие системы организма и здоровье</td></tr>
<tr><td>Продолжительность лекционного занятия (в академических часах):</td><td>2</td></tr>
<tr><td colspan="2">Цель лекционного занятия:
1. Рассказать обучающимся о управляющих системах организма;
2.Дать определение «Валеология», «норма»; способы и принципы управления организмом.
3. Рассмотреть методы «критерии здоровья», факторы, влияющие на здоровье человека.</td></tr>
<tr><td colspan="2">План лекции, последовательность ее изложения:
Понятие о валеологии. Цели и основные задачи валеологии. Предмет и объекты исследования в валеологии. Основные методы валеологии. Понятие здоровья и здорового образа жизни. Физиологические основы здоровья. Понятие организма, функциональные системы организма. Функциональные состояния организма. Критерии здоровья. Понятие «норма». Факторы, влияющие на здоровье человека. Физиология индивидуального развития. Периоды онтогенеза. Понятие биологического возраста, его критерии. Акселерация и ретардация, причины.
Управляющие системы организма. Способы и принципы управления. Нервная система, принцип работы. Развитие нервной системы в онтогенезе. Вертикальная, горизонтальная и латеральные оси созревания. Критерии созревания мозга.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Рекомендованная литература:

1. Мисюк М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2012. – 431с.
2. Нормальная физиология /Под ред. В.М. Смирнова/ Учебник. М. «Академия». 2012.
Дополнительная:
1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов/Э.Н. Вайнер.- М.:Флинта, 2001:Наука.- 416 с.
2. Маркина, Л.Д. Определение биологического возраста человека методом В.П. Войтенко: Учебное пособие / Л.Д. Маркина – Владивосток: Изд-во ДВГУ, 2003. – 30 с.
3. Здоровье молодежи/М.Ю. Абросимова, В.Ю. Альбицкий, Ю.А. Галлямова, А.С. Созинов.- Казань: Медицина,2007.-219, [1]

Иные информационные ресурсы:
1. Информационный сайт- http://medbookaide.ru/books/fold9001/book2008/content.php - Валеология. Учебник для вузов.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Тема №2 Адаптация организма и здоровье</td></tr>
<tr><td>Продолжительность лекций (в академических часах):</td><td>2</td></tr>
</table>

Цель лекции: 1. рассказать обучающимся о физиологической сущности феномена – адаптации.; 2. дать определение адаптации, факторов адаптации; понятия резистентности и реактивности организма; понятие о десинхронозе, стрессе. 3. рассмотреть методы критериев оценки адаптационных реакций. Специфические механизмы адаптации; методы активационной терапии.
План лекции, последовательность ее изложения: Факторы адаптации. Виды адаптации. Понятие резистентности и реактивности организма. Фазы развития адаптации. Неспецифические механизмы адаптации. Критерии и цена адаптации. Понятие о хронофизиологии. Характеристика основных параметров биоритмов. Типы неспецифических адаптационных реакций. Условия возникновения и проявление адаптационных реакций тренировки, спокойной и повышенной активации, переактивации и стресса. Стрессреализующая и стресслимитирующая системы организма. Профилактика стресса. Метод активационной терапии.
Рекомендованная литература: ***Основная:*** 1. Мисюк М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2012. – 431с. 2. Нормальная физиология /Под ред. В.М. Смирнова/ Учебник. М. «Академия». 2012. 3. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов/Э.Н. Вайнер.- М.:Флинта, 2011: Наука.- 448 с. 4. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /А.М. Митяева. – М.: Издательский центр "Академия", 2008. – 144с. 5. .Караулова Л.К., Красноперова Н.А., Расулов М.М. Физиология: учеб. пособие-М.: Академия, 2009 *Иные информационные ресурсы:* 1. Информационный сайт- http://medbookaide.ru/books/fold9001/book2008/content.php - Валеология. Учебник для вузов.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ/ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Таблица 2. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине **Б1.В.02 Физиологические основы здоровья**

Тема №1 **Основы рационального питания.**	
Продолжительность практического занятия (в академических часах):	2
Цель практического занятия: 1. закрепить полученные знания о принципах рационального питания; 2. в ходе дискуссии обсудить основные теории и принципы рационального питания; составляющие энергетического обмена; примерные суточные нормы потребления питательных веществ в зависимости от рода деятельности;	

3. проработать определения и понятия рационального питания;
4. изучить закономерности анализировать и оценивать энергетическую ценность суточного рациона в меню-раскладке.
5. сформировать понятие определения норм белков, жиров, углеводов в суточном рационе исходя из энергетических затрат

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием, учебная доска, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося:
Подготовка доклада по пройденной лекции. Реферативные сообщения. Работа с учебной литературой.

Методы контроля полученных знаний и навыков: обсуждение докладов, дискуссия, опрос, тестирование.

Рекомендованная литература:

1. Мисюк М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2012. – 431с.
2. Нормальная физиология /Под ред. В.М. Смирнова/ Учебник. М. «Академия». 2012.
3. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов/Э.Н. Вайнер.- М.:Флинта, 2011: Наука.- 448 с.
4. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /А.М. Митяева. – М.: Издательский центр "Академия", 2008. – 144с.

Дополнительная:

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов/Э.Н. Вайнер.- М.:Флинта, 2001:Наука.- 416 с.

Тема № 2 **Вредные привычки и здоровье**

Продолжительность практического занятия (в академических часах):	2

Цель практического занятия:
1. закрепить полученные знания о механизмах пагубного влияния курения, алкоголя и наркотиков на здоровье;
2. в ходе дискуссии обсудить основные показатели соматического и психического здоровья;
3. проработать определения и понятия – вредные привычки;
4. изучить закономерности и механизмы возникновения вредных привычек;
5. сформировать паспорт здоровья и оценить состояние здоровья по ряду интегративных показателей.

Условия для проведения занятия: аудитории, оснащенные мультимедийным оборудованием, учебная доска, наличие лабораторного оборудования, наличие методических разработок по дисциплине.

Самостоятельная работа обучающегося: написание научно-исследовательской работы.
Подготовка доклада по пройденной лекции. Реферативные сообщения.Работа с учебной литературой.

Методы контроля полученных знаний и навыков: обсуждение докладов, дискуссия, опрос, тестирование

Рекомендованная литература:

1. Мисюк М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2012. – 431с.
2. Нормальная физиология /Под ред. В.М. Смирнова/ Учебник. М. «Академия». 2012.
3. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов/Э.Н. Вайнер.- М.:Флинта, 2011: Наука.- 448 с.
4. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /А.М. Митяева. – М.: Издательский центр "Академия", 2008. – 144с.

Дополнительная:

Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов/Э.Н. Вайнер.- М.:Флинта, 2001:Наука.- 416 с.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

Таблица 3. Методические указания к проведению текущего и промежуточного контроля по дисциплине **Б1.В.02 Физиологические основы здоровья**

Вид аттестации	Форма аттестации
Текущая аттестация	- проведение и оценка устных или письменных опросов на лекциях и практических занятиях; - проверка и оценка выполнения заданий на практических занятиях; - проверка и оценка выполнения самостоятельных и контрольных заданий на практических занятиях; - проверка и оценка качества ведения конспектов.
Промежуточная аттестация	проводится в форме письменного зачета, на котором оценивается степень сформированности у обучающихся компетенций, в зависимости от типов задач профессиональной деятельности.

5 ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

5.1. Наличие соответствующих условий реализации дисциплины **Б1.В.02 Физиологические основы здоровья**

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 (далее - индивидуальных особенностей). Обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего такому обучающемуся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения, где проходят занятия, другие условия, без которых невозможно или затруднено изучение дисциплины.

5.2. Обеспечение соблюдения общих требований

При реализации дисциплины 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 обучающимся необходимую техническую помощь,

- с учетом их индивидуальных особенностей; пользование необходимыми для обучающихся техническими средствами с учетом их индивидуальных особенностей.

5.3. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них 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.

5.4. Реализация увеличения продолжительности прохождения промежуточной 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.

6. 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 размещен на сайте образовательной организации.

