

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Кемеровский государственный медицинский университет»  
 Министерства здравоохранения Российской Федерации  
 (ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России)



**УТВЕРЖДАЮ:**

Проректор по учебной работе  
 к.б.н., доцент В.В. Большаков

«14» апреля 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
 ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ НАСЕЛЕНИЮ, ЗОЖ**

**Направление подготовки**

32.04.01 «Общественное  
 здравоохранение»

**Квалификация выпускника**

магистр

**Форма обучения**

очная

**Факультет**

медико-профилактический


**Кафедра-разработчик рабочей программы**

кафедра нормальной физиологии  
 имени профессора Н.А. Барбараш


Семестр	Трудоемкость		Лекций, ч	Лаб. практикум, ч	Практ. занятий, ч	Клинических практ. занятий, ч	Семинаров, ч	СРС, ч	КР, ч	Экзамен, ч	Форма промежут очного контроля (экзамен/ зачет)
	зач. ед.	ч.									
III	3	108	16		32			60			зачет
Итого	3	108	16		32			60			зачет

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 32.04.01  
Общественное здравоохранение, утвержденным приказом Министерства науки и высшего  
образования Российской Федерации № 485 от «31» мая 2017 года.

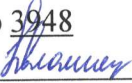
Рабочую программу разработал  
Заведующий кафедрой кафедра нормальной физиологии имени профессора Н.А. Барбараш  
д.м.н. Д.Ю. Кувшинов

Рабочая программа согласована с научной библиотекой  О.Н. Самотоева  
«12» марта 2026 года.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры кафедра нормальной  
физиологии имени профессора Н.А. Барбараш № 7 от «12» марта 2026 года.

Рабочая программа согласована с учебно-методической комиссией по группе  
специальностей медико-профилактического дела  
Председатель: к.м.н, доцент  О.И. Пивовар  
протокол № 2 от «13» апреля 2026 года.

Рабочая программа согласована с деканом медико-профилактического факультета,  
д.м.н., доцент, Л.А. Леванова   
«13» апреля 2026 года.

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом отделе  
Регистрационный номер 3948  
Руководитель УМО  Коломиец Н.Э.  
«14» апреля 2026 г.

## ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

1.1.1. Целью дисциплины «Менеджмент в здравоохранении» является расширение ранее полученных знаний, умений и навыков, формирование у обучающегося системных знаний о жизнедеятельности организма как целого, его взаимодействиях с внешней средой и динамике жизненных процессов, о процессах жизнедеятельности и их регуляции в здоровом организме на разных уровнях.

#### 1.1.2. Задачи дисциплины:

- формирование у обучающегося системного подхода в понимании физиологических механизмов, лежащих в основе осуществления функций организма с позиции концепции функциональных систем;
- обучение методам исследования функций организма, а также используемых с целью оценки потенциала здоровья;
- формирование у студентов навыков изучения научной литературы, основ научной деятельности;
- совершенствование способности и готовности к принятию управленческих решений, направленных на сохранение здоровья населения.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

1.2.1. Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

1.2.2. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками:

- Б1.1 Организация здравоохранения и общественное здоровье
- Б1.4 Организация гигиенической диагностики
- Б1.5 Организация эпидемиологической диагностики

1.2.3. Изучение дисциплины необходимо для прохождения итоговой (государственной итоговой) аттестации.

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности:

1. организационно-управленческий.

### 1.3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

#### 1.3.3. Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Задача ПД (обобщенная трудовая функция)	Трудовые функции	Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	ПС
<b>Тип задач профессиональной деятельности: <u>организационно-управленческий</u></b>				
<b>3.3. Управление структурным подразделением медицинской организации</b> (Код С Уровень квалификации 8)	3.3.1. Организация деятельности структурного подразделения медицинской организации (С/01.8)	ПК-2. Способность и готовность к разработке инновационных стратегий и технологий, управлению проектами по укреплению здоровья и профилактике заболеваний	ИД-1 ПК-2 Демонстрирует умение адаптировать и применять на практике международные рекомендации по разработке стратегий профилактики заболеваний и укреплению здоровья ИД-1 ПК-2 Умеет разрабатывать инновационные стратегии и технологии и управлять проектами по укреплению здоровья и профилактике заболеваний	ПС
<b>3.3. Управление структурным подразделением медицинской организации</b> (Код С Уровень квалификации 8)	3.3.2. Планирование деятельности структурного подразделения медицинской организации (С/02.8)	ПК-5. Способность и готовность к планированию, организации и проведению мероприятий по профилактике социально-значимых заболеваний населения, оценке качества и эффективности реализуемых мероприятий	ИД-1 ПК-5 Демонстрирует готовность к прогнозированию, планированию и анализу ресурсов, необходимых для обеспечения оказания медицинской помощи населению при социально-значимых заболеваниях ИД-2 ПК-5 Умеет выбрать приоритеты и организовать выполнение наиболее эффективных мероприятий, прикладных и практических проектов направленных на профилактику социально- значимых заболеваний ИД-3 ПК-5 Демонстрирует готовность к использованию технологий оценки качества и эффективности профилактических мероприятий	ПС

### 1.3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость всего		Семестры
	в зачетных единицах (ЗЕ)	в академических часах (ч)	
			Трудоемкость по семестрам (ч)
<b>Аудиторная работа</b> , в том числе:			
Лекции (Л)	0,44	16	1
Лабораторные практикумы (ЛП)			
Практические занятия (ПЗ)	0,89	32	1
Клинические практические занятия (КПЗ)			
Семинары (С)			
<b>Самостоятельная работа студента (СРС)</b> , в том числе НИРС	1,67	60	1
<b>Промежуточная аттестация:</b> экзамен (Э)			1
<i>экзамен</i>			1
<b>ИТОГО</b>	<b>3</b>	<b>108</b>	<b>1</b>

## 2. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 ч.

### 2.1. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы					СРС
				Аудиторные часы					
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	
1	Тема 1. Основы валеологии, здорового образа жизни	1	14	2		4			8
2	Тема 2. Здоровье как состояние и свойство организма. Вопросы адаптации.	1	13	2		4			7
3	Тема 3. Вопросы адаптации.	1	13	2		4			7
4	Тема 4. Стресс. Стрессреактивность человека.	1	14	2		4			8
5	Тема 5. Биоритмы и здоровье.	1	13	2		4			7
6	Тема 6. Негенитальные особенности женского организма.	1	14	2		4			8
7	Тема 7. Эмоции, мотивации, поведение.	1	13	2		4			7
8	Тема 8. Профилактика, ее виды, значение	1	14	2		4			8
	Зачет								
	<b>Всего</b>		<b>108</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>

## 2.2. Тематический план лекционных (теоретических) занятий

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Кол-во часов	Результат обучения
1	Тема 1. Основы валеологии, здорового образа жизни	1	2	<b>ПК-2.</b> Способность и готовность к разработке инновационных стратегий и технологий, управлению проектами по укреплению здоровья и профилактике заболеваний ИД-1 ПК-2 ИД-1 ПК-2  <b>ПК-5</b> Способность и готовность к планированию, организации и проведению мероприятий по профилактике социально-значимых заболеваний населения, оценке качества и эффективности реализуемых мероприятий ИД-1 ПК-5 ИД-2 ПК-5 ИД-3 ПК-5
2	Тема 2. Здоровье как состояние и свойство организма. Вопросы адаптации.	1	2	
3	Тема 3. Вопросы адаптации.	1	2	
4	Тема 4. Стресс. Стрессреактивность человека.	1	2	
5	Тема 5. Биоритмы и здоровье.	1	2	
6	Тема 6. Негенитальные особенности женского организма.	1	2	
7	Тема 7. Эмоции, мотивации, поведение.	1	2	
8	Тема 8. Профилактика, ее виды, значение	1	2	
	<b>Всего</b>		<b>16</b>	

### 2.3. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование раздела, тема занятия	Вид	Семестр	Количество часов		Результат обучения
				Аудиторных	СРС	
1	Тема 1. Основы валеологии, здорового образа жизни	ПЗ	1	4	8	<b>ПК-2.</b> Способность и готовность к разработке инновационных стратегий и технологий, управлению проектами по укреплению здоровья и профилактике заболеваний ИД-1 ПК-2 ИД-1 ПК-2  <b>ПК-5</b> Способность и готовность к планированию, организации и проведению мероприятий по профилактике социально-значимых заболеваний населения, оценке качества и эффективности реализуемых мероприятий ИД-1 ПК-5 ИД-2 ПК-5 ИД-3 ПК-5
2	Тема 2. Здоровье как состояние и свойство организма. Вопросы адаптации.	ПЗ	1	4	7	
3	Тема 3. Вопросы адаптации.	ПЗ	1	4	7	
4	Тема 4. Стресс. Стрессреактивность человека.	ПЗ	1	4	8	
5	Тема 5. Биоритмы и здоровье.	ПЗ	1	4	7	
6	Тема 6. Негенитальные особенности женского организма.	ПЗ	1	4	8	
7	Тема 7. Эмоции, мотивации, поведение.	ПЗ	1	4	7	
8	Тема 8. Профилактика, ее виды, значение	ПЗ	1	4	8	
	<b>Всего</b>			<b>32</b>	<b>60</b>	

## 2.4. Содержание дисциплины

### Тема 1. Основы валеологии, здорового образа жизни

#### Содержание темы:

1. Здоровый образ жизни. Общая характеристика, его компоненты.
2. Индивидуальные предпосылки к оценке здоровья
3. Понятие о здоровом образе жизни
4. Уровни здоровья человека

**Форма контроля и отчетности усвоения материала:** опорный конспект, контрольные вопросы, составление тестовых заданий по теме.

**Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:** нет.

### Тема 2. Здоровье как состояние и свойство организма. Вопросы адаптации.

#### Содержание темы:

1. Генотипические особенности, половые аспекты, возрастные аспекты здоровья.
2. Критерии определения здоровья.
3. Здоровье как состояние организма
4. Здоровье как свойство организма

**Форма контроля и отчетности усвоения материала:** опорный конспект, контрольные вопросы, составление тестовых заданий по теме.

**Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:** нет.

### Тема 3. Вопросы адаптации.

#### Содержание темы:

1. Физиологические основы адаптации. Особенности адаптации лиц физического и нефизического, в том числе умственного, труда.
2. Вегетативные, нервно-психические, моторные компоненты адаптации.
3. Механизмы адаптации и дезадаптации. .
4. Факторы, определяющие уровень адаптации, методы ее оценки

**Форма контроля и отчетности усвоения материала:** опорный конспект, контрольные вопросы, составление тестовых заданий по теме.

**Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:** нет.

### Тема 4. Стресс. Стрессреактивность человека.

#### Содержание темы:

1. Понятие о стрессе.
2. Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические, эмоциональные.
3. Нервно-рефлекторные и гуморальные механизмы стресс-реакции
4. Оценка уровня стресса: объективные методы, субъективные методы оценки уровня стресса.
5. Прогноз уровня стресса.
6. Последствия стресса. Психосоматические заболевания.

**Форма контроля и отчетности усвоения материала:** опорный конспект, контрольные вопросы, составление тестовых заданий по теме.

**Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:** нет.

### Тема 5. Биоритмы и здоровье.

Содержание темы:

1. Понятие о биоритмах. Виды биоритмов
2. Понятие о биологических часах. Роль гипоталамуса и эпифиза.
3. Десинхронозы – виды, причины возникновения, принципы профилактики организма человека.
4. Индивидуальный год человека
5. Влияние стрессов на биоритмы человека. Постоянный цейтнот как источник стресса.

**Форма контроля и отчетности усвоения материала:** опорный конспект, контрольные вопросы, составление тестовых заданий по теме.

**Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:** нет.

**Тема 6. Негенитальные особенности женского организма**

Содержание темы:

1. Особенности системы транспорта кислорода в женском организме.
2. Особенности сердечно-сосудистой системы женского организма.
3. Психологические особенности женщин.
4. Особенности работоспособности женщин и мужчин.
5. Устойчивость к стрессам и ее отличия у мужчин и женщин.

**Форма контроля и отчетности усвоения материала:** опорный конспект, контрольные вопросы, составление тестовых заданий по теме.

**Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:** нет.

**Тема 7. Эмоции, мотивации, поведение.**

Содержание темы:

1. Учение И.П.Павлова о типах высшей нервной деятельности. Понятие о гено- и фенотипе, о конституции человека в целом.
2. Особенности высшей нервной деятельности человека.
3. Функциональная асимметрия коры больших полушарий у человека.
4. Эмоции, их виды, нервный субстрат эмоций, основные компоненты эмоциональных реакций. Биологическая роль эмоций.
5. Поведение как форма приспособительной деятельности организма.

**Форма контроля и отчетности усвоения материала:** опорный конспект, контрольные вопросы, составление тестовых заданий по теме.

**Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:** нет.

**Тема 8. Профилактика, ее виды, значение**

Содержание темы:

1. Цели, задачи немедикаментозной профилактики
2. Факторы риска для здоровья
3. Профилактические мероприятия и организация их проведения
4. Навыки работы в команде, с использованием знаний в профилактики основных неинфекционных заболеваний

**Форма контроля и отчетности усвоения материала:** опорный конспект, контрольные вопросы, составление тестовых заданий по теме.

**Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:** нет.

### 5.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

№ п/п	Наименование раздела, тема	Вид самостоятельной работы обучающегося (аудиторной и внеаудиторной)	Количество часов	Семестр
1	Тема 1. Основы валеологии, здорового образа жизни	<i>Контрольные вопросы (вопросы для самоподготовки), опорный конспект, ситуационные задачи, выполнение индивидуального задания</i>	8	1
2	Тема 2. Здоровье как состояние и свойство организма. Вопросы адаптации.	<i>Контрольные вопросы (вопросы для самоподготовки), опорный конспект, ситуационные задачи, выполнение индивидуального задания</i>	7	1
3	Тема 3. Вопросы адаптации.	<i>Контрольные вопросы (вопросы для самоподготовки), опорный конспект, ситуационные задачи, выполнение индивидуального задания</i>	7	1
4	Тема 4. Стресс. Стрессреактивность человека.	<i>Контрольные вопросы (вопросы для самоподготовки), опорный конспект, ситуационные задачи, выполнение индивидуального задания</i>	8	1
5	Тема 5. Биоритмы и здоровье.	<i>Контрольные вопросы (вопросы для самоподготовки), опорный конспект, ситуационные задачи, выполнение индивидуального задания</i>	7	1
6	Тема 6. Негенитальные особенности женского организма.	<i>Контрольные вопросы (вопросы для самоподготовки), опорный конспект, ситуационные задачи, выполнение индивидуального задания</i>	8	1
7	Тема 7. Эмоции, мотивации, поведение.	<i>Контрольные вопросы (вопросы для самоподготовки), опорный конспект, ситуационные задачи,</i>	7	1

		<i>выполнение индивидуального задания</i>		
8	Тема 8. Профилактика, ее виды, значение	<i>Контрольные вопросы (вопросы для самоподготовки), опорный конспект, ситуационные задачи, выполнение индивидуального задания</i>	8	1
	<b>Всего</b>		<b>60</b>	

### 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

#### 3.1. Занятия, проводимые в интерактивной форме

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется стандартом и фактически составляет 38 % от аудиторных занятий (более 20%), т.е. 18,4 часов.

Наименование раздела дисциплины	Вид учебных занятий	Кол-во часов	Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
Тема 1. Основы валеологии, здорового образ жизни	Л	2,0	Учебный фильм «Здоровый образ жизни»	1,0
Тема 1. Основы валеологии, здорового образ жизни	ПЗ	4,0	Круглый стол (публичное обсуждение вопроса о валеологизации медицинского образования)	2,0
Тема 2. Здоровье как состояние и свойство организма. Вопросы адаптации.	ЛЗ	2,0	Учебный фильм «Табакокурение и борьба с ним»	1,0
Тема 2. Здоровье как состояние и свойство организма. Вопросы адаптации.	ПЗ	4,0	Работа «Экспресс-оценка уровня здоровья»	2,0
Тема 3. Вопросы адаптации.	ПЗ	4,0	Круглый стол (публичное обсуждение вопроса о проблемах адаптации обучающихся к вузовскому образованию)	2,4
Тема 4. Стресс. Стрессреактивность человека.	ПЗ	4,0	Опережающая самостоятельная работа «Экспресс-оценка уровня стрессреактивности»	2,0

Тема 5. Биоритмы и здоровье.	ЛЗ	2,0	Учебный фильм «Биоритмы»	1,0
Тема 5. Биоритмы и здоровье.	ПЗ	4,0	Работа «Оценка хронотипа человека».	2,0
Тема 6. Негенитальные особенности женского организма.	ЛЗ	2,0	Учебный фильм «Мужчина и женщина»	1,0
Тема 7. Эмоции, мотивации, поведение.	ПЗ	4,0	Работа «Экспресс-оценка типа ВНД человека».	2,0
Тема 8. Профилактика, ее виды, значение	ПЗ	4,0	«Профилактика и ее значение», работа в команде	2,0
<b>Итого:</b>		<b>36</b>		<b>18,4</b>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Контрольно-диагностические материалы для промежуточной аттестации.

Основной формой текущего контроля уровня теоретических знаний является устный опрос на семинарских занятиях.

Формой текущего и промежуточного контроля уровня практических знаний и навыков являются устный опрос, тестовые задания, учебные задачи, доклад по теме реферата.

Промежуточный контроль – зачет, который проводится в форме тестирования на бумажных носителях.

### 4.2. Оценочные средства (представлены в приложении 1)

#### 4.3. Критерии оценок по дисциплине в целом

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знания об объекте демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа..	A-B	100-91	5
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.	C-D	90-81	4
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	E	80-71	3
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	Fx- F	< 70	2 Требуется передача/ повторное изучение материала

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Информационное обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	
	<b>ЭБС:</b>	
1.	ЭБС «Консультант Студента» : сайт / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, 2013-2025. - URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный	
2	Справочно-информационная система «MedBaseGeotar» : сайт / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, 2024-2025. – URL: <a href="https://mbasegeotar.ru">https://mbasegeotar.ru</a> - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	
3	Электронная библиотечная система «Мелипинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU») : сайт / ООО «Медицинское информационное агентство». - Москва, 2016-2025. - URL: <a href="https://www.medlib.ru">https://www.medlib.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	
4	«Электронная библиотечная система «Букап» : сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012-2025. - URL: <a href="https://www.books-up.ru">https://www.books-up.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	
5	«Электронные издания» издательства «Лаборатория знаний» / ООО «Лаборатория знаний». - Москва, 2015-2025. - URL: <a href="https://moodle.kemsma.ru">https://moodle.kemsma.ru</a> . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	
6	База данных ЭБС «ЛАНЬ» : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ» - СПб., 2017-2025. - URL: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	
7	«Образовательная платформа ЮРАИТ» : сайт / ООО «ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮРАИТ». - Москва, 2013-2025. - URL: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.	
8	«JAYPEE DIGITAL» (Индия) - комплексная интегрированная платформа медицинских ресурсов : сайт - URL: <a href="https://www.japeedigital.com/">https://www.japeedigital.com/</a> - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	
9	Информационно-справочная система «КОДЕКС»: код ИСС 89781 «Медицина и здравоохранение»: сайт / ООО «ГК «Кодекс». - СПб., 2016 -2025. - URL: <a href="http://kod.kodeks.ru/docs">http://kod.kodeks.ru/docs</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	
10.	Электронная библиотека КемГМУ (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09. 2017 г.). - Кемерово, 2017-2025. - URL: <a href="http://www.moodle.kemsma.ru">http://www.moodle.kemsma.ru</a> . - Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	
	<b>Интернет-ресурсы:</b>	
11	<a href="http://www.kemsma.ru/mediawiki/index.php/Кафедра_нормальной_физиологии_КемГМУ">http://www.kemsma.ru/mediawiki/index.php/Кафедра_нормальной_физиологии_КемГМУ</a>	
12	<a href="http://www.physiology-cis.org/">http://www.physiology-cis.org/</a>	
13	<a href="http://meduniver.com/">http://meduniver.com/</a>	
14	<b>Компьютерные презентации:</b>	8
	<b>Электронные версии конспектов лекций:</b>	
15	Материалы к лекциям по курсу нормальной физиологии: учебное пособие. Часть I. Н.А. Барбараш [и др.]	
16	Материалы к лекциям по курсу нормальной физиологии: учебное пособие. Часть II. Н.А. Барбараш [и др.]	
17	<b>Учебные фильмы:</b>	17
	<b>Электронные лабораторные практикумы и др.</b>	
18	Электронный практикум по физиологии (СибГМУ)	

## 5.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/ п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы
<b>Основная литература:</b>	
1.	Нормальная физиология : учебник / под ред. К.В. Судакова. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2015. – 880 с. // ЭБС «Консультант студента». - URL: <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
2.	Решетников, А.В., Здоровье как предмет изучения в социологии медицины : учебное пособие / Решетников А.В., Шаповалова О.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. - 64 с. // ЭБС «Консультант студента». - URL: <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
<b>Дополнительная литература:</b>	
3.	Физиология человека с основами патофизиологии : самоучитель : в 2 томах / под редакцией Р. Ф. Шмидта [и др.] ; перевод с немецкого М. А. Каменской. — 2-е изд. — Москва : Лаборатория знаний, 2021. // ЭБС «Консультант студента». - URL: <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный. Т.-1. - 540 с. Т.-2. - 497 с.
4.	Ткачук В.А., Эндокринная регуляция. Биохимические и физиологические аспекты : учебное пособие / Под ред. В.А. Ткачука - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 368 с. // ЭБС «Консультант студента». - URL: <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
	Основы здоровья и здорового образа жизни : учебное пособие / Л. Е. Деньгова, М. И. Евстигнеева, А. А. Марченко и др. - Ставрополь : СтГМУ, 2021. - 80 с. // ЭБС «Букап». - URL: <a href="http://www.books-up.ru">http://www.books-up.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.

## **6.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Помещения: учебные комнаты, лекционный зал, комната для самостоятельной подготовки.

Оборудование: доски, столы, стулья

Средства обучения:

Технические средства: мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран), аудиоколонки, монитор, планшет, микшер усилитель, микрофон, компьютер с доступом к сети Интернет, МФУ.

Демонстрационные материалы: наборы мультимедийных презентаций, таблица для определения остроты зрения, учебные стенды

Оценочные средства на печатной основе: тестовые задания по изучаемым темам, ситуационные задачи

Учебные материалы: учебники, учебные пособия, раздаточные дидактические материалы

Программное обеспечение:

Microsoft Windows 7 Professional,

7-Zip лицензия GNU GPL,

Microsoft Office 10 Standard

Microsoft Windows 8.1

Professional Microsoft Office 13 Standard

Linux лицензия GNU GPL

LibreOffice лицензия GNU LGPLv3

Антивирус Dr.Web Security Space

Kaspersky Endpoint Security Russian Edition для бизнеса

## Оценочные средства

### Список вопросов для подготовки к зачету:

1. Понятие о валеологии. Место валеологии в системе наук.
2. Здоровье как важнейшее свойство и состояние человеческого организма
3. Факторы, определяющие здоровье.
4. Индивидуальное здоровье и способы воспитания культуры здоровья
5. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
6. Факторы риска, определяющие уровень здоровья, их количественная и качественная оценка.
7. Основы здорового образа жизни
8. Способы количественной оценки индивидуального здоровья.
9. Абиологические привычки и их влияние на здоровье
10. Курение как фактор риска для здоровья
11. Алкоголь как фактор риска для здоровья
12. Понятие о гиподинамии. Влияние гиподинамии на здоровье. Профилактика гиподинамии.
13. Физкультура и спорт, их влияние на здоровье.
14. Особенности физического и нефизического, в том числе умственного, труда.
15. Питание как фактор здоровья.
16. Стресс-реакция, стадии её развития. Физиологические проявления стресса.
17. Нервно-рефлекторные и гуморальные механизмы развития стресс-реакции
18. Роль гипоталамуса в формировании психоэмоционального напряжения, стресс-реакции. Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система
19. Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические, эмоциональные.
20. Понятие об эмоциональном стрессе и его роли в жизни человека. Его особенности у медицинских работников.
21. Синдром эмоционального выгорания
22. Гуморальные регуляторы стресса. Роль опиоидной и серотонинэргической систем.
23. Антистрессорные системы организма. Общие подходы к коррекции дистрессов.
24. Принципы психологической защиты личности. Поведенческая коррекция стрессов
25. Учение И.П. Павлова о типах высшей нервной деятельности.
26. Особенности высшей нервной деятельности человека.
27. Функциональная асимметрия коры больших полушарий у человека.
28. Эмоции, их виды, нервный субстрат эмоций, основные компоненты эмоциональных реакций.
29. Биологическая роль эмоций.
30. Поведение как форма приспособительной деятельности организма.
31. Понятие об адаптации. Адаптация к физическим, биологическим и социальным факторам.
32. Виды адаптации, её генетические предпосылки, значение нервных и эндокринных механизмов.
33. Стадии и механизмы адаптации организма к действию экстремальных факторов.
34. Понятие о биоритмах. Виды биоритмов
35. Понятие о биологических часах
36. Десинхронозы - виды, причины возникновения, принципы профилактики человека.
37. Биологическая и психическая роль сна для укрепления здоровья и нормализации биоритмов человека.
38. Режим дня как модель формирования здорового стиля поведения.
39. Негенитальные особенности женского организма.

40. Особенности системы транспорта кислорода в женском организме.
41. Особенности сердечно-сосудистой системы женщин.
42. Особенности работоспособности женщин и мужчин.
43. Устойчивость к стрессам и ее отличия у мужчин и женщин.

### **Тестовые задания текущего контроля (2-3 примера):**

ТЕСТ 1. Что такое функциональное напряжение?

**Ответы:**

- А.** Формирование трудовой доминанты.
- Б.** Развитие утомления при тяжелой и длительной трудовой деятельности.
- В.** Активация возбудимых структур и повышение механической нагрузки на невозбудимые структуры.
- Г.** Снижение производительности труда при увеличении его физиологической стоимости.

Эталон ответа: В

ТЕСТ 2. Что такое здоровье?

**Ответы:**

- А.** Высокая трудоспособность и самоотдача.
- Б.** Полное отсутствие заболеваний и повреждений.
- В.** Свойство организма, отражающее способность к физическому труду.
- Г.** Полное физическое, душевное и социальное благополучие, а не только отсутствие заболеваний и повреждений.
- Д.** Способность к воспроизведению потомства и долголетие.

Эталон ответа: Г

### **Список тем рефератов:**

1. Валеология - наука об индивидуальном здоровье.
2. Движения и здоровье.
3. Факторы риска для здоровья студенческой молодежи.
4. Физкультура и спорт - их влияние на здоровье.
5. Адаптация к холоду и здоровье.
6. Конституция человека и типы ВНД.
7. Количественная оценка здоровья.
8. Вредные привычки и здоровье.
9. Образование и здоровье.
10. Биоритмы и здоровье.
11. Плюсы и минусы стрессов.
12. Частота сокращений сердца и здоровье.
13. NO - полифункциональная молекула.
14. Эмоции и здоровье.
15. Негенитальные особенности женского организма.
16. Норма адаптивной реакции и цена адаптации.
17. Синдром эмоционального выгорания.
18. Особенности стрессов учащейся молодежи.