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

«__13__» __03__ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ВАЛЕОЛОГИЯ

Специальность	37.05.01 Клиническая психология
Квалификация выпускника	клинический психолог
Форма обучения	очная
Факультет	педиатрический
Кафедра-разработчик рабочей программы	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	Экзамен, ч	Форма промежуточного контроля (экзамен / зачет с оценкой / зачет)
	зач. ед.	часы									
IV	2	72	16			32		24			зачет
Итого:	2	72	16			32		24			зачет

Кемерово 2026

Рабочая программа дисциплины «Валеология» разработана в соответствии с ФГОС ВО - специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология квалификация «Клинический психолог», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 683 от «26» мая 2020 г. (рег. в Министерстве юстиции РФ № 58849 от 06.07.2020 г.).

Рабочую программу разработал доцент кафедры нормальной физиологии имени профессора Н.А. Барбараш, к.м.н. И.Ю. Прокашко

Рабочая программа согласована с научной библиотекой _____О.Н. Самотоева
«_01_» _____03_____2026 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры нормальной физиологии имени профессора Н.А. Барбараш, протокол №7 от «01» марта 2026 г.

Рабочая программа согласована с учебно-методической
Председатель: канд. психол. наук, доцент _____Е.В. Янко
протокол № 3 от «12» 03 2026 г.

Рабочая программа согласована с деканом педиатрического факультета,
канд. мед. наук, доцентом О. В. Шмаковой_____
«13» 03 2026 г.

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом отделе
Регистрационный номер 3787
Руководитель УМО д-р фармацевт, наук, профессор, Н.Э. Коломиец
«13» 03 2026 г.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

1.1.1. Целями освоения дисциплины Б1.Б37 «Валеология» являются изучение наиболее значимых направлений работы по сохранению общественного и индивидуального здоровья, освоение основных направлений валеологии как науки, отражающей общебиологические, эволюционные и социальные представления о здоровье. Изучение дисциплины способствует подготовке клинического психолога, одним из стратегических направлений деятельности которого должно быть предупреждение болезней человека, охрана и поддержание психического здоровья и здорового образа жизни**.**

1.1.2. Задачи дисциплины:

- сформировать представления о здоровье как многомерном, интегральном состоянии организма;
- приобрести знания по основам физиологии адаптационных процессов и здорового образа жизни;
- сформировать представления об основных принципах организации здорового образа жизни;
- показать роль валеологии для успешного обучения в вузе и последующей врачебной деятельности,
- научиться значимым методам исследований, позволяющим оценить состояние здорового организма;
- научиться значимым методам оценки уровня стрессреактивности;
- сформировать естественнонаучную методологию анализа факторов, влияющих на развитие стресса и его влияния на здоровья человека;
- овладеть теоретическими и методологическими основами профилактики нарушений психофизиологических функций, вызванных различными видами стрессоров.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

«Валеология» относится к базовой части. Для изучения дисциплины необходимы знания и умения, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками:

№ п/п	Наименование дисциплин / практик
1.	Анатомия
2.	Нормальная физиология
3.	Патофизиология
4.	Физиология ВНД (высшей нервной деятельности)
5.	Психофизиология

Изучение дисциплины необходимо для получения знаний и умений, формируемых последующими дисциплинами/практиками:

№ п/п	Наименование дисциплин / практик
1.	Нейропсихология
2	Патопсихология
3	Основы профилактики и коррекции психологического здоровья
4	Психология кризиса и эмоционального выгорания

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности: организационно-управленческий.

1.3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

1.3.1. Универсальные компетенции

№ п/п	Наименование категории универсальных компетенций	Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы универсальных компетенции	Технология формирования
1	Системное и критическое мышление	УК-1	**Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий**	ИД-1 УК-1 Уметь получать новые знания на основе анализа, синтеза и пр. ИД-2 УК-1 Уметь осуществлять поиск информации по профессиональным научным проблемам. ИД-3 УК-1 Уметь выявлять проблемные ситуации	Лекция Доклад с презентацией Практические занятия Самостоятельная работа

1.3.2. Общепрофессиональные компетенции

№ п/п	Наименование категории общепрофессиональных компетенций	Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы универсальных компетенции	Технология формирования
1	Этические и правовые основы профессиональной деятельности	ОПК-1	**Способен реализовать моральные и правовые нормы, этические и деонтологические принципы в профессиональной деятельности**	ИД-1 ОПК-1 Уметь использовать вербальные и невербальные средства коммуникации и выбирать наиболее эффективные для решения профессиональных задач. ИД-2 ОПК-1 Уметь соблюдать этические нормы и права человека в профессиональной деятельности. ИД-3 ОПК-1 Уметь грамотно и доступно излагать профессиональную информацию в процессе межкультурного взаимодействия, соблюдая принципы биоэтики и деонтологии.	Лекция Доклад с презентацией Практические занятия Самостоятельная работа

1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы		Трудоемкость, всего		Семестры	
		в зачетных единицах (ЗЕ)	в академических часах (ч)		**IV**
				Трудоемкость по семестрам (ч)	
Аудиторная работа, в том числе:					
Лекции (Л)		0,4	16		16
Лабораторные практикумы (ЛП)					
Практические занятия (ПЗ)		0,9	32		32
Клинические практические занятия (КПЗ)					
Семинары (С)					
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе НИРС		0,7	24		24
Промежуточная аттестация:	зачет				
ИТОГО		**2**	**72**		**72**

2. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 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	КР	
1	**Раздел 1. Валеология**	IV	**72**	**16**			**32**			**24**
1.1	Основы валеологии. Здоровье как состояние и свойство организма.	IV	9	2			4			3
1.2	Факторы риска развития заболеваний.	IV	9	2			4			3
1.3	Гиподинамия и неадекватное питание.	IV	9	2			4			3
1.4	Табакокурение и здоровье.	IV	9	2			4			3
1.5	Алкоголь и здоровье.	IV	9	2			4			3
1.6	Физиология труда и утомления.	IV	9	2			4			3
1.7	Негенитальные особенности женского организма.	IV	9	2			4			3
1.8	Стресс. Стрессреактивность человека.Антистрессорные системы	IV	9	2			4			3
	ИТОГО:		**72**	**16**			**32**			**24**

2.2. Тематический план лекционных (теоретических) занятий

№ п/п	Наименование раздела, тема лекции	Кол-во часов	Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
Раздел 1 Валеология		16	**IV**	*УК-1 (ИД-1,2,3), ОПК-1 (ИД-1,2,3)*
1.	Тема 1 Основы валеологии. Здоровье как состояние и свойство организма	2	IV	
2.	Тема 2 Факторы риска развития заболеваний.	2	IV	
3.	Тема 3 Гиподинамия и неадекватное питание.	2	IV	
4.	Тема 4 Табакокурение и здоровье.	2	IV	
5.	Тема 5 Алкоголь и здоровье.	2	IV	
6.	Тема 6 Физиология труда и утомления.	2	IV	
7.	Тема 7 Негенитальные особенности женского организма.	2	IV	
8.	Тема 8 Стресс Стрессреактивность человека. Антистрессорные системы	2	IV	
	Итого:	16		

2.3. Тематический план практических занятий

№ п/п	Наименование раздела, тема занятия	Вид занятия (КПЗ)	Кол-во часов		Семестр	Результат обучения в виде формируемых компетенций
			Аудитор.	СРС		
Раздел 1 Валеология		32		24	**IV**	*УК-1 (ИД-1,2,3), ОПК-1 (ИД- 1,2,3)*
1.	Тема 1 Основы валеологии. Здоровье как состояние и свойство организма	4		3	IV	
2.	Тема 2 Факторы риска развития заболеваний.	4		3	IV	
3.	Тема 3 Гиподинамия и неадекватное питание.	4		3	IV	
4.	Тема 4 Табакокурение и здоровье.	4		3	IV	
5.	Тема 5 Алкоголь и здоровье.	4		3	IV	
6.	Тема 6 Физиология труда и утомления.	4		3	IV	
7.	Тема 7 Негенитальные особенности женского организма.	4		3	IV	
8.	Тема 8 Стресс Стрессреактивность человека. Антистрессорные системы	4		3	IV	
	Итого:	32		24		

Содержание дисциплины

РАЗДЕЛ 1. Валеология

Тема 1. Основы валеологии. Здоровье как состояние и свойство организма

Содержание темы:

1. Здоровье как важнейшее свойство и состояние человеческого организма.
2. Факторы, определяющие уровень здоровья, его количественная оценка.
3. Здоровый образ жизни. Общая характеристика, его компоненты.
4. Индивидуальные предпосылки к оценке уровня здоровья человека (генотипические особенности, половые аспекты, возрастные аспекты).
5. Критерии определения здоровья у студентов

Форма контроля и отчетности усвоения материала: контрольные вопросы
Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: нет.

Тема 2 Факторы риска развития заболеваний.

Содержание темы:

1. Основные факторы риска, определяющие уровень здоровья
2. Количественная и качественная оценка факторов риска
3. Абиологические привычки и их влияние на здоровье

Форма контроля и отчетности усвоения материала: контрольные вопросы
Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: нет.

Тема 3 Гиподинамия и неадекватное питание.

Содержание темы:

1. Понятие о гиподинамии
2. Влияние гиподинамии на здоровье.
3. Профилактика гиподинамии.
4. Физкультура и спорт, их влияние на здоровье.
5. Питание как фактор здоровья.
6. Основы здорового питания студентов

Форма контроля и отчетности усвоения материала: контрольные вопросы
Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: нет.

Тема 4 Табакокурение и здоровье.

Содержание темы:

1. Понятие о табакокоурении
2. Влияние табакокурения на здоровье.
3. Профилактика табакокурения.
4. Особенности курения электронных сигарет, кальяна, вейпинг

Форма контроля и отчетности усвоения материала: контрольные вопросы
Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: нет.

Тема 5 Алкоголь и здоровье.

Содержание темы:

1. Алкоголь и механизмы его воздействия на организм
2. Отрицательное влияние алкоголизма на здоровье.

3. Профилактика алкоголизма

Форма контроля и отчетности усвоения материала: контрольные вопросы
Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: нет.

Тема 6 Физиология труда и утомления.

Содержание темы:

1. Особенности физического и нефизического, в том числе умственного, труда.
2. Утомление. Причины и механизмы развития.
3. Профилактика утомления, его особенности для лиц умственного труда.
4. Принципы рациональной организации отдыха

Форма контроля и отчетности усвоения материала: контрольные вопросы
Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: нет.

Тема 7 Негенитальные особенности женского организма.

Содержание темы:

1. Особенности физиологических, функциональных систем женского организма.
2. Особенности работоспособности женщин и мужчин.
3. Устойчивость к стрессам и ее отличия у мужчин и женщин.

Форма контроля и отчетности усвоения материала: контрольные вопросы
Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: нет.

Тема 8 Стресс Стрессреактивность человека. Антистрессорные системы

Содержание темы:

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

Форма контроля и отчетности усвоения материала: контрольные вопросы
Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: нет.

2.5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Наименование раздела, тема	Вид самостоятельной работы обучающегося (аудиторной и внеаудиторной)	Кол-во часов	Семестр
Раздел 1. Валеология		**24**	**IV**
Тема 1 Основы валеологии. Здоровье как состояние и свойство организма	1 Проработка лекционного материал и учебной литературы по теме занятий. 2. Реферативные сообщения 3. Решение тестовых занятий 4. Решение ситуационных задач 5. С помощью Яндекс- документов подготовить (командами по 3 человека) презентации по теме.	*3*	IV
Тема 2 Факторы риска развития заболеваний.	1. Проработка лекционного материал и учебной литературы по теме занятий. 5. Реферативные сообщения 6. Решение тестовых занятий 7. Решение ситуационных задач 5. С помощью Яндекс- документов подготовить (командами по 3 человека) презентации по теме.	*3*	IV
Тема 3 Гиподинамия и неадекватное питание.	1. Проработка лекционного материал и учебной литературы по теме занятий. 2. Реферативные сообщения 3. Решение тестовых занятий 4. Решение ситуационных задач 5. С помощью Яндекс- документов подготовить (командами по 3 человека) презентации по теме.	*3*	IV
Тема 4 Табакокурение и здоровье.	1. Проработка лекционного материал и учебной литературы по теме занятий. 2. Реферативные сообщения 3. Решение тестовых занятий 4. Решение ситуационных задач 5. С помощью Яндекс- документов подготовить (командами по 3 человека) презентации по теме.	*3*	IV
Тема 5 Алкоголь и здоровье.	1. Проработка лекционного материал и учебной литературы по теме занятий. 2. Реферативные сообщения 3. Решение тестовых занятий 4. Решение ситуационных задач 5. С помощью Яндекс- документов подготовить (командами по 3 человека) презентации по теме.	*3*	IV

Наименование раздела, тема	Вид самостоятельной работы обучающегося (аудиторной и внеаудиторной)	Кол-во часов	Семестр
Тема 6 Физиология труда и утомления.	1. Проработка лекционного материал и учебной литературы по теме занятий. 2. Реферативные сообщения 3. Решение тестовых занятий 4. Решение ситуационных задач 5. С помощью Яндекс- документов подготовить (командами по 3 человека) презентации по теме.	*3*	IV
Тема 7 Негенитальные особенности женского организма.	1. Проработка лекционного материал и учебной литературы по теме занятий. 2. Реферативные сообщения 3. Решение тестовых занятий 4. Решение ситуационных задач 5. С помощью Яндекс- документов подготовить (командами по 3 человека) презентации по теме.	*3*	IV
Тема 8 Стресс Стрессреактивность человека. Антистрессорные системы	1. Проработка лекционного материал и учебной литературы по теме занятий. 2. Реферативные сообщения 3. Решение тестовых занятий 4. Решение ситуационных задач 5. С помощью Яндекс- документов подготовить (командами по 3 человека) презентации по теме.	*3*	IV
	Итого:	**24**	

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

3.1. Занятия, проводимые в интерактивной форме

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, фактически составляет 26% от аудиторных занятий, т.е. 12,6 часов.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид учебных занятий	Кол- во час	Методы интерактивного обучения	Кол- во час
	Раздел 1. Валеология				
1	Основы валеологии. Здоровье как состояние и свойство организма.	Л	2	Учебный фильм «Здоровый образ жизни»	0,5
2	Основы валеологии. Здоровье как состояние и свойство организма.	ПЗ	4	Виртуальный практикум «Влияние тироксина, тиротропина и пропилтиоурацила на метаболизм»	1,5
3	Факторы риска развития заболеваний.	Л	2	Учебный фильм «Факторы риска развития заболеваний»	0,5
4	Факторы риска развития заболеваний.	ПЗ	4	С помощью Яндекс-форм подготовить презентацию на тему «Эмоциональное выгорание»	2
5	Гиподинамия и неадекватное питание.	ПЗ	4	Виртуальный практикум «Влияние инсулина и аллоксана на уровень глюкозы в крови»	1,5
6	Табакокурение и здоровье.	Л	2	Учебный фильм «Табакокоурение и борьба с ним»	0,6
7	Алкоголь и здоровье.	Л	2	Учебный фильм «Алкоголизм у молодежи»	0,5
8	Физиология труда и утомления.	Л	2	Опережающая самостоятельная работа «Утомление. Активный и пассивный отдых»	2
9	Негенитальные особенности женского организма.	Л	2	Учебный фильм «Мужчина и женщина»	1,5
10	Стресс Стрессреактивность человека. Антистрессорные системы	ПЗ	4	Опережающая самостоятельная работа «Экспресс-оценка уровня стрессреактивности»	2
	ВСЕГО ЧАСОВ:		**28**		**12,6**

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контрольно-диагностические материалы для промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта.
Билет включает 1 ситуационную задачу.

Билет 1. На человека действует болевой раздражитель. Можно ли, не спрашивая отчета об его ощущениях, по какой вегетативной реакции узнать, что он чувствует боль?
Эталон ответа к билету 1: Можно - при болевом раздражении наблюдается рефлекторное расширение зрачков.

Билет 2. Почему при сильном волнении вкусовые ощущения человека могут быть ослаблены?
Эталон ответа к билету 2: Вещества, вызывающие вкусовое ощущение, действуют в растворенном виде. При сильном волнении тормозится секреция слюнных желез. В сухой полости рта вкусовые ощущения будут ослаблены.

Билет 3. Пациент регулярно занимается спортом, питается правильно, но часто конфликтует в семье и на работе. Какой критерий здоровья нарушен?
Эталон ответа к билету 3: Социальный уровень здоровья

Билет 4. Какие факторы способствуют развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы? **Эталон ответа к билету 4:** Курение, малоподвижный образ жизни и злоупотребление алкоголемС

Билет 5. В древности в странах Востока подозреваемому в преступлении подвергали «божественному суду» - предлагали проглотить горсть сухого риса. Если подозреваемому это
не удавалось - вина считалась доказанной. Каково физиологическое обоснование данной пробы?
Эталон ответа к билету 5: При сильном волнении тормозится слюноотделение (активируется симпатическая нервная система), глотание - рефлекторная реакция, рецептивные поля этого рефлекса раздражаются влажным пищевым комком.

Билет 6. Почему человек, находящийся в состоянии алкогольного опьянения, особенно подвержен угрозе обморожения?
Эталон ответа к билету 6: Алкоголь расширяет сосуды кожи, что создает субъективное ощущение тепла, но теплоотдача резко усиливается (алкоголь нарушает обратную связь в системе терморегуляции).

Билет 7. Какие привычки снижают риск развития гипертонии?
Эталон ответа к билету 7: Физическая активность и правильное питание

Билет 8. После сдачи экзамена у студента обнаружено появление сахара в моче. Каковы механизмы глюкозурии в данном случае?
Эталон ответа к билету 8: При стрессе выделяются гормоны катехоламины, глюкокортикостероиды, являющиеся контринсулярными гормонами

Билет 9. Ситуация: Молодой психолог, работающий с тяжёлыми случаями, чувствует внутреннюю опустошённость, раздражительность и потерю профессионального интереса. О каком состоянии можно говорить?
Эталон ответа к билету 9: Синдром эмоционального выгорания.

Билет 10. Перечислите основные задачи валеологии:
Эталон ответа к билету 10:
1. Исследование и количественная оценка состояния здоровья и его резервов у человека.
2. Формирование установки на здоровый образ жизни.
3. Сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья человека через приобщение его к здоровому образу жизни

4.2. Оценочные средства (представлены в приложении 1)

4.3. Критерии оценки 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 живается 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 пересдача/ повторное изучение материала

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Информационное обеспечение дисциплины (согласовано с библиотекой)

Научная библиотека КемГМУ. Режим доступа: https://kemsmu.ru/science/library/

Электронная библиотека КемГМУ. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru. - Режим доступа: по логину и паролю.

5.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы
	Основная литература:
1	Нормальная физиология : учебник / под ред. К.В. Судакова. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2015. - 880 с. // ЭБС «Консультант студента». - URL: http://www.studentlibrary.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
2	Ноздрачев, А. Д. Нормальная физиология : учебник / А. Д. Ноздрачев, П. М. Маслюков. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 1088 с. // ЭБС «Консультант студента». - URL: http://www.studentlibrary.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
	Дополнительная литература:
3	Физиология : учебник для студентов лечебного и педиатрического факультетов / Н. А. Барбараш, М. Д. Берг, Н. Р. Григорьев [и др.] ; ред.: В. М. Смирнов [и др.]. - 6-е изд., испр. и доп. - Москва : Медицинское информационное агентство, 2019. - 517с.- ISBN 978-5-8948-1969-3. - Текст : непосредственный.
4	Нормальная физиология : учебник / под ред. Л. З. Теля, Н. А. Агаджаняна - М. : Литтерра, 2015. -768 с. // ЭБС «Консультант студента». - URL: http://www.studentlibrary.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
5	Судаков, К. В. Физиология человека. Атлас динамических схем : учебное пособие / К. В. Судаков [и др.] ; под ред. К. В. Судакова. - 2-е изд. , испр. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 416 с. // ЭБС «Консультант студента». - URL: http://www.studentlibrary.ru. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.
6	Атлас по физиологии. В двух томах : учебное пособие / Камкин А.Г., Киселева И.С. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. // ЭБС «Консультант студента». - URL: http://www.studentlibrary.ru. - 25 64 Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный. Т. 1 -408с. Т. 2-448 с

5.3. Методические разработки кафедры

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения:
учебные комнаты, лекционный зал, комната для самостоятельной подготовки
Оборудование:
доски, столы, стулья, системный блок КС
Средства обучения:
Технические средства: мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран), аудиоколонки, монитор планшет, микшер усилитель, микрофон, компьютер с выходом в 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 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

Лист изменений и дополнений РП

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 20 __- 20 _ учебный год.

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	**РП актуализирована на заседании кафедры:**	
	Дата	**Номер протокола заседания кафедры**

Приложение 1

Оценочные средства

Список вопросов для подготовки к зачёту *(в полном объёме)'.*

1. Понятие о валеологии. Место валеологии в системе наук.
2. Здоровье как важнейшее свойство и состояние человеческого организма и факторы, его определяющие.
3. Индивидуальное здоровье и способы воспитание культуры здоровья
4. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
5. Факторы риска, определяющие уровень здоровья, их количественная и качественная оценка.
6. Основы здорового образа жизни
7. Способы количественной оценки индивидуального здоровья.
8. Абиологические привычки и их влияние на здоровье
9. Курение как фактор риска для здоровья
10. Алкоголь как фактор риска для здоровья
11. Понятие о гиподинамии
12. Влияние гиподинамии на здоровье.
13. Профилактика гиподинамии.
14. Физкультура и спорт, их влияние на здоровье.
15. Особенности физического и нефизического, в том числе умственного, труда.
16. Утомление. Причины и механизмы развития.
17. Профилактика утомления, его особенности у лиц умственного труда, у медицинских работников.
18. Питание как фактор здоровья.
19. Функциональная система питания.
20. Основы здорового питания студентов
21. Нездоровое питание и его влияние на организм у молодежи.
22. Стресс-реакция, стадии её развития. Физиологические проявления стресса.
23. Классическая концепция стресса Г. Селье и её развитие.
24. Нервно-рефлекторные и гуморальные механизмы развития стресс-реакции
25. Роль гипоталамуса в формировании психоэмоционального напряжения, стресс- реакции. Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система
26. Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические, эмоциональные.
27. Понятие об эмоциональном стрессе и его роли в жизни человека. Его особенности у медицинских работников.
28. Синдром эмоционального выгорания
29. Гуморальные регуляторы стресса. Роль опиоидной и серотонинэргической систем.
30. Антистрессорные системы организма.
31. Общие подходы к коррекции дистрессов.
32. Поведенческая коррекция стрессов
33. Роль медицинского работника в предотвращении дистрессов.
34. Экстрагенитальные особенности женского организма.
35. Особенности сердечно-сосудистой системы женщин.
36. Особенности работоспособности женщин и мужчин.
37. Устойчивость к стрессам и ее отличия у мужчин и женщин.

Тестовые задания *(примеры разных типов с ключами ответов*):

ТЕСТ 1. Какой из вариантов ответа наиболее полно отражает все методы физиологических исследований?

Ответы:

А. Опыты, проводимые для изучения центральной нервной, сердечнососудистой, дыхательной, выделительной, пищеварительной и других систем.

Б. Наблюдения и эксперименты.

В. Инвазивные и не инвазивные исследования различных систем организма. Г. Раздражения, перерезки, удаления, инъекции, моделирование.

Ответ: Б

ТЕСТ2. Какие из нижеперечисленных терминов отражают существующие в организме механизмы регуляции функций? Элементы ответов:

А. Внешнесекреторные.

Б. Гуморальные.

В. Физико-химические.

Г. Скелетно- и гладкомышечные.

Д. Нервнорефлекторные.

Е. Аналитико-синтетические.

Ж. Нейро-гуморальные.

З. Кардио-респираторные.

Ответ: Б, В, Д

5.1.2 Тестовые задания текущего контроля (2-3 примера):

ТЕСТ 1. Какие рефлексы лежат в основе поведения человека? Ответы:

А. Условные.

Б. Условные и безусловные.

В. Сложные (цепные) безусловные.

Г. Классические

Ответ: Б

ТЕСТ 2. 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.

Ответ: В

ТЕСТ 3. 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.

Ответ: Г

Ситуационные задачи *(примеры разных типов задач с эталонами / алгоритмами ответов)* :

Задача 1. Схема развития какого процесса изображена ниже? Добавьте недостающее звено. Стадия тревоги -.....- стадия истощения.

Эталон ответа к задаче № 1: Изображена схема развития физиологических реакций на стресс. Модель общего адаптационного синдрома Ганса Селье представляет биологическое объяснение того, как организм реагирует и приспосабливается к стрессу. Реакция организма на стресс состоит из трёх фаз: стадия тревоги - стадия сопротивления - стадия истощения.

Задача 2. У человека в результате длительного голодания появились отеки. Какие изменения в составе крови могли способствовать их развитию?

Эталон ответа к задаче № 2: В результате голодания организм на пластические процессы начинает использовать белки организма. Белки поддерживают онкотическое давление крови. При снижении их концентрации в плазме крови происходит выход жидкой части крови в межклеточное пространство, т.к. там онкотическое давление выше, чем в плазме крови. Формируются отёки.

Список тем рефератов с оформлением / без оформления презентаций *(в полном объеме)**:***

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, ее связь со здоровьем
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.