

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет биологический

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор



Хагуров Т.А.

мая 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.В.ДВ.02.02 БИОХИМИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Направление подготовки/специальность 06.04.01 Биология

Направленность (профиль) /
специализация Биохимия и молекулярная биология

Форма обучения очная

Квалификация магистр

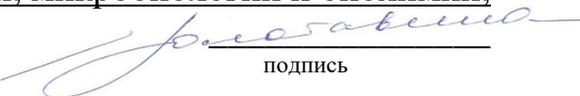
Краснодар 2021

Рабочая программа дисциплины «Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 06.04.01 Биология

Программу составила:

М.Л. Золотавина, доцент кафедры генетики, микробиологии и биохимии,
канд. биол. наук, доцент

И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание


подпись

Рабочая программа дисциплины «Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни» утверждена на заседании кафедры (разработчика) генетики, микробиологии и биохимии
протокол № 10 «25» мая 2021г.

Заведующий кафедрой (разработчика) Худокормов А.А.


подпись

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры (выпускающей) генетики, микробиологии и биохимии
протокол № 10 «25» мая 2021г.

Заведующий кафедрой (выпускающей) Худокормов А.А.


подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета Биологического
протокол № 9 «28» мая 2021г.

Председатель УМК факультета Букарева О.В.


подпись

Рецензенты:

Рожкова М.А , зав. клинико-диагностической лабораторией МБУЗ Роддом №4 г. Краснодар;

Диденко С.Н, зав. клинико-диагностической лабораторией ГБУЗ «ДККБ» МЗ КК.

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины – сформировать представления о взаимосвязи между такими фундаментальными науками как, биохимия, физиология, анатомия, гистология, цитология и пониманием здоровья; формирование у магистров знаний о сохранении и укреплении здоровья; формирование жизненных установок на ведение здорового образа жизни.

1.2 Задачи дисциплины

1. Получить систему знаний о здоровье человека и факторах, влияющих на формирование и поддержание здоровья;
2. Понимать взаимосвязи биохимических и физиологических процессов с жизнедеятельностью человека;
3. Изучить биологические основы жизнедеятельности организма и здорового образа жизни;
4. Овладеть способами, позволяющими оценить функциональное состояние здоровья человека.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни» (Б1.В.02) относится к вариативной части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

«Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни» - это дисциплина о закономерностях формирования и сохранения здоровья. Введение этой дисциплины в образовательный процесс связано с современной концепцией и стратегией здоровья, основанной на возрастающей социальной ценности здоровья человека. В основе дисциплины «Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни» лежат разделы биологии нормальная физиология, биохимия, генетика, психология, педагогика, традиционные этнические системы оздоровления, теория и методика физического воспитания, исторически сложившиеся региональные и этнические учения о здоровом образе жизни. Предметом дисциплины «Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни» индивидуальное здоровье человека как категория качества жизни.

Предметом изучения дисциплины «Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни» является:

- 1) здоровье как медицинская и социальная категория;
- 2) механизмы формирования здоровья;
- 3) методы оценки индивидуального развития здоровья;
- 4) способы сохранения и укрепления здоровья;
- 5) теория и методика здорового образа жизни.

Лекционный материал вбирает сведения об основных биохимических, физиологических и психологических закономерностях жизнедеятельности организма человека. Рассматриваются вопросы адаптации организма к неблагоприятным факторам внешней среды, актуальные экологические проблемы, вопросы рационального питания, закаливания организма, основные аспекты саморазрушающего поведения, традиционные этнические оздоровительные системы тренировки, мировоззренческие аспекты здорового образа жизни и т. д.

Практические занятия предусматривают освоение методических приемов оценки функционального состояния организма, уровня физического состояния и количественной оценки соматического здоровья, а также методов коррекции состояния организма и т.д.

«Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни» составляет естественнонаучную основу здорового образа жизни, а в целом и профессиональных знаний.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.
Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся **обще**профессиональных компетенций:

Код и наименование индикатора	Результаты обучения по дисциплине
ПК-4 Способен применять на производстве современные методы обработки, анализа и синтеза полевой, производственной и лабораторной биологической информации, планировать и проводить мероприятия по лабораторным исследованиям, охране природы и восстановлению биоресурсов	
ИПК 4.1. Знает правовые основы охраны природы и природопользования.	Знает правовые основы охраны природы и природопользования
	Умеет применять на практике знания правовых основ охраны природы и природопользования.
	Владеет навыками применения правовых основ охраны природы и природопользования
ИПК 4.2. Организует научные исследования и природоохранные мероприятия с участием привлеченных коллективов исполнителей.	Знает, как организовать научные исследования и природоохранные мероприятия с участием привлеченных коллективов исполнителей для оценки биохимических и физиологических основ ЗОЖ
	Умеет привлекать для этой деятельности коллективы исполнителей, поддерживающих ЗОЖ
	Владеет навыками организации научных исследований и природоохранных мероприятий в своей профессиональной деятельности
ИПК 4.3. Владеет методами проведения мероприятий по обработке полевой, производственной и лабораторной биологической информации, оценке состояния и восстановлению природной среды.	Знает методику проведения мероприятий по обработке полевой, производственной и лабораторной биологической информации, направленных на ЗОЖ
	Умеет оценивать состояние природной среды через изменение состояния здоровья
	Владеет навыками восстановления природной среды, ориентируясь на биохимические исследования ЗОЖ

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Форма обучения
		очная
		1 семестр (108)
Контактная работа, в том числе:		
Аудиторные занятия (всего):	28,3	28,3
Лекционные занятия	14	14
Семинарские занятия	-	-
Лабораторные занятия	-	-
Практические занятия	14	14
Иная контактная работа:		
Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3	0,3
Самостоятельная работа, в том числе:	44	44

Изучение основной учебной и дополнительной литературы		20	20
Подготовка к собеседованиям/лабораторным занятиям		10	10
Подготовка к текущему контролю		14	14
Контроль:			
Подготовка к экзамену		35,7	35,7
Общая трудоемкость	час.	108	108
	в том числе контактная работа	28,3	28,3
	зач. ед.	3	3

2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 1 семестре (1 курсе) (очная форма обучения)

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Введение в дисциплину «Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни». Понятие «ЗОЖ».	8	4	-	-	4
2.	Биологические основы здоровья.	14	-	4	-	10
3.	Образ жизни и здоровье.	9	4	-	-	5
4.	Биохимические и физиологические механизмы взаимодействия организма и внешней среды.	19	6	-	-	13
5.	Аутопатогения и здоровье.	12	-	6	-	6
6.	Семейная этика, сексология и сексopatология. Регуляция репродуктивного здоровья человека.	10	-	4	-	6
	<i>Итого по дисциплине:</i>		14	14	-	44
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3	-	-	-	-
	Подготовка к текущему экзамену	-	-	-	-	-
	Общая трудоёмкость по дисциплине	108	-	-	-	-

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1.	Раздел 1 Введение в дисциплину «Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни». Понятие «ЗОЖ».	<i>Здоровье в системе человеческих ценностей.</i> Компоненты здоровья. Понятия «болезнь» и «здоровье». Состояние здоровья населения России. Основные понятия и термины. Здоровье – как научная проблема. Здоровье как социальная ценность жизни. Основные факторы, определяющие здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье. Показатели здоровья.	С
2.	Раздел 3 Образ жизни и здоровье.	<i>Здоровый и нездоровый образ жизни.</i> Традиционные основы здорового образа жизни. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные факторы здорового образа жизни. Адаптационные процессы в организме и здоровье. Физиологические резервы организма – основа здоровья человека. Статистическая объективизация оценки здоровья. Оценка средних значений характеристик. Оценки динамики характеристик. Надежность оценки. <i>Физическая активность и здоровье.</i> Двигательная активность – жизненно необходимая биологическая потребность организма	С

		человека. Гиподинамия, гипокinezия и здоровье. Сердечно-сосудистые заболевания и физическая активность. Особенности физической активности различных контингентов населения. Понятие о резервах организма. Потенциал здоровья и его реализация. Выбор физических упражнений для укрепления здоровья и физической подготовленности. Основные оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. Методы оздоровительной тренировки для сохранения и развития физического здоровья. Аэробные возможности человека и здоровье. Влияние физических упражнений, направленных на развитие гибкости и силы на здоровье человека. Физиологические факторы, определяющие развитие гибкости и силы. Регулирование физической нагрузки при тренировке гибкости и силы.	
3.	Раздел 4. Биохимические и физиологические механизмы взаимодействия организма и внешней среды.	<i>Окружающая среда и здоровье.</i> Образ жизни и экология. Гигиеническая культура, личная гигиена, режим дня. Биологические и физико-химические основы терморегуляции. Виды теплоотдачи. Охлаждение и перегревание. Закаливание организма. <i>Сезонный образ жизни.</i> Традиционные основы сезонного образа жизни. Погода и метеозависимость. Применение результатов научно-обоснованных биоритмов к решению задач укрепления здоровья.	С

Примечание: собеседование (С).

2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия/ лабораторные работы)

№	Наименование раздела (темы)	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1.	Раздел 2. Биологические основы здоровья.	Тема: <i>Основные структурные системы организма.</i> Холестерин и атеросклероз. Виды тканей (эпителиальная, соединительная и др.) и их роль в нормальном функционировании организма. Витамины. Тема: <i>Нервная система в регуляции здоровья.</i> Нейрон. Нейронные сети. Синаптическая передача. Нейромедиаторы. Рефлекторная дуга. Центральная нервная система. Вегетативная нервная система. Симпатическая нервная система. Парасимпатический отдел вегетативной нервной системы. Стресс. Адреналин. Тема: <i>Опорно-двигательный аппарат и здоровье.</i> Строение позвоночника. Остеохондроз. Тема: <i>Дыхание и кровообращение – два главных условия жизни.</i> Сердечно-сосудистая система. Объем крови. Кровяное давление. Методы измерения АД. Состав и функции крови. Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Легочная вентиляция. Газообмен. Внешнее и тканевое дыхание. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Тема: <i>Иммунитет и здоровье.</i> Аллергия. Аутоиммунитет. Старение. Тема: <i>Эндокринная система и здоровье.</i> Гормоны. Тема: <i>Пищеварение, рациональное питание и здоровье.</i> Энергетика питания. Голод и голодание. Ожирение.	С
2.	Раздел 5. Аутопатогения и здоровье	Тема: <i>курение и здоровье.</i> Распространенность курения в России. Типы курительного поведения и стадии курения. Никотин. Тема: <i>токсикомания, наркомания и здоровье.</i> Виды наркомании. Наркотическая зависимость. Физиологический механизм героиновой «ломки». «Флэшбэк» и психоделическая культура. Необратимые последствия употребления наркотиков. Тема: <i>Пьянство и здоровье.</i> Алкоголь. механизмы опьянения.	С
3.	Раздел 6. Семейная этика, сексология и сексопатология.	Тема: <i>Семейная этика, сексология и сексопатология.</i> Анатомо-физиологические основы полового развития. Венерические заболевания и их профилактика. СПИД. Половые гормоны. Мужская и женская сексуальность. Влияние стереотипов	С

		поведения и морально-нравственного воспитания на половое развитие.	
--	--	--	--

Примечание: Собеседование (С).

2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы – не предусмотрены.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Подготовка к собеседованию	Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов кафедры генетики, микробиологии и биохимии, утверждённые кафедрой протокол № 07 от 18.02.2021 г.
2	Самоподготовка	Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов кафедры генетики, микробиологии и биохимии, утверждённые кафедрой протокол № 07 от 18.02.2021 г.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путём активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты. Для лиц с нарушениями зрения и опорно-двигательного аппарата работа в паре со студентом, не имеющим физических ограничений.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме вопросов для подготовки к лабораторным занятиям и промежуточной аттестации в форме вопросов к зачету.

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

	Результаты обучения	Наименование оценочного средства
--	---------------------	----------------------------------

№ п/п	Код и наименование индикатора		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	ИПК 4.1. Знает правовые основы охраны природы и природопользования.	Знает правовые основы охраны природы и природопользования. Умеет применять на практике знания правовых основ охраны природы и природопользования. Владеет навыками применения правовых основ охраны природы и природопользования	С	Вопрос на зачёте 1-20
2	ИПК 4.2. Организует научные исследования и природоохранные мероприятия с участием привлеченных коллективов исполнителей.	Знает, как организовать научные исследования и природоохранные мероприятия с участием привлеченных коллективов исполнителей для оценки биохимических и физиологических основ ЗОЖ. Умеет привлекать для этой деятельности коллективы исполнителей, поддерживающих ЗОЖ. Владеет навыками организации научных исследований и природоохранных мероприятий в своей профессиональной деятельности	С	Вопрос на зачёте 21-40
3	ИПК 4.3. Владеет методами проведения мероприятий по обработке полевой, производственной и лабораторной биологической информации, оценке состояния и восстановлению природной среды.	Знает методику проведения мероприятий по обработке полевой, производственной и лабораторной биологической информации, направленных на ЗОЖ. Умеет оценивать состояние природной среды через изменение состояния здоровья. Владеет навыками восстановления природной среды, ориентируясь на биохимические исследования ЗОЖ	С	Вопрос на зачёте 41-60

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

1. Введение в дисциплину «Биохимические и физиологические основы здорового образа жизни». Понятие «ЗОЖ»

1. Здоровье – научная или социальная проблема?

2. Биохимические основы функционирования здорового организма человека

1. Основы липидного обмена. Нарушение липидного обмена.

2. Основы углеводного обмена. Нарушения углеводного обмена.

3. Основы белкового обмена. Нарушения белкового обмена.

3 Образ жизни и здоровье

1. Роль резервных функций в жизнедеятельности организма.

4. Биохимические и физиологические механизмы взаимодействия организма и внешней среды

1. Применение результатов научно-обоснованных биоритмов к решению задач укрепления здоровья.

5. Аутопатогения и здоровье

1. Зависимость от курения. Вред курения на системы организма.

2. Механизм зависимости к наркотическим веществам. Вред организму человека от приема наркотиков.

3. Алкоголизм. Печень и алкоголь. Алкоголизм – социальная проблема.

6. Тема: Семейная этика, сексология и сексопатология. Регуляция репродуктивного здоровья человека

1. Половые клетки, половые железы. Оплодотворение.

2. Обратная отрицательная связь в нормальной работе половых желез.

3. Нейрогуморальная регуляция функции половой системы.

Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)

1. Здоровье в системе человеческих ценностей. Компоненты здоровья.

2. Понятия «болезнь» и «здоровье». Состояние здоровья населения России. Здоровье – как научная проблема. Здоровье как социальная ценность жизни.

3. Основные факторы, определяющие здоровье. Индивидуальное и общественное здоровье. Конституция тела и здоровье. Показатели здоровья.

4. Основные структурные системы организма.

5. Роль холестерина в нормальном функционировании организма. Холестерин и атеросклероз.

6. Виды тканей и их роль в нормальном функционировании организма.

7. Витамины и их значение для поддержания здоровья.

8. Биологически активные вещества.

9. Кожа как вид эпителиальной ткани. Принципы физиологической косметики.

10. Виды соединительной ткани. Роль жировой ткани в организме человека.

11. Нервно-мышечная система. Влияние физической подготовки на здоровье человека.

12. Строение нейронных сетей. Виды нейронов.

13. Понятие о синаптической передаче. Нейромедиаторы.

14. Рефлекторная дуга и поддержание постоянства внутренней среды организма как основы здоровья и долголетия.

15. Центральная нервная система (строение и функции головного и спинного мозга).

16. Вегетативная нервная система и здоровье.

17. Симпатическая нервная система и работоспособность.

18. Парасимпатический отдел вегетативной нервной системы и гомеостаз.

19. Учение о стрессе. Адреналин как гормон стресса.

20. Принципы организации опорно-двигательного аппарата. Двигательная активность и здоровье.

21. Строение позвоночника как опоры тела. Причины остеохондроза.

22. Структура и функция сердечно-сосудистой системы.

23. Систолический и минутный объем крови. Распределение крови.

24. Кровяное давление. Методы измерения артериального давления

25. Состав и функции крови (плазма крови, форменные элементы, вязкость крови).

26. Реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

Перераспределение крови при мышечной работе.

27. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

28. Влияние регулярной аэробной физической активности на здоровье.

29. Легочная вентиляция. Частота и глубина дыхания. Диффузионная способность легких. Жизненная емкость легких.

30. Транспорт кислорода и углекислого газа. Газообмен в мышцах. Внешнее дыхание при мышечной деятельности.

31. Регуляция внешнего и тканевого дыхания. Гипервентиляция и мозговой кровотока.

32. Здоровье как функция неспецифического иммунитета. Аллергия. Аутоиммунитет и болезни старения.
33. Основные гормоны и их роль в нормальной жизнедеятельности организма.
34. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта.
35. Основы рационального питания человека. Питание при здоровом образе жизни. Энергетика питания.
36. Действие голода на организм. Голодание и глюкокортикоиды.
37. Питание при занятиях физической культурой и спортом.
38. Биологические и физико-химические основы терморегуляции. Виды теплоотдачи. Охлаждение и перегревание.
39. Закаливание организма. Принципы, средства и способы закаливания. Закаливание в здоровом образе жизни.
40. Традиционные основы сезонного образа жизни. Погода и метеозависимость.
41. Адаптационные процессы в организме и здоровье. Физиологические резервы организма – основа здоровья человека. Аэробные возможности человека (МПК) и здоровье.
42. Двигательная активность – жизненно необходимая биологическая потребность организма человека. Гиподинамия, гипокинезия и здоровье.
43. Сердечно-сосудистые заболевания и физическая активность. Особенности физической активности различных контингентов населения. Основные направления работы по повышению физической активности среди населения.
44. Ожирение. Этиология ожирения. Регуляция массы тела. Проблемы здоровья в связи с избыточной массой тела и ожирением. Значение физической активности для регуляции массы тела.
45. Основные принципы оздоровительной физической культуры и спорта. Виды тренировочных программ и влияние их на уровень здоровья. Влияние аэробных упражнений на организм.
46. Влияние физических упражнений, направленных на развитие гибкости и силы на здоровье человека.
47. Физиологические факторы, определяющие развитие гибкости и силы. Регулирование физической нагрузки при тренировке гибкости и силы.
48. Образ жизни и экология. Экология человека и адаптация. Экология человека и болезни. Экология и адаптация человека.
49. Гигиеническая культура, личная гигиена, режим дня. Гигиена умственного труда.
50. Распространенность курения в России. Влияние курения на здоровье и продолжительности жизни. Компоненты табачного дыма.
51. Типы курительного поведения и стадии курения. Никотин и никотиновые рецепторы. Курение и мозговой кровоток. Способы преодоления курения.
52. Виды наркомании и последствия при их употреблении. Медиаторные механизмы наркотической зависимости (опиаты, галлюциногены, амфетамины).
53. Физиологический механизм героиновой «ломки». «Флэшбэк» и психоделическая культура. Необратимые последствия употребления наркотиков.
54. Алкоголь и здоровье. Физиологические механизмы опьянения. Профилактические мероприятия.
55. Алкоголь и мозг. Алкоголь и дисфункция печени.
56. Анатомо-физиологические основы полового развития. Венерические заболевания и их профилактика. СПИД.
57. Вегетативное обеспечение мужской и женской сексуальности. Половые гормоны и поведение.
58. Влияние стереотипов поведения и морально-нравственного воспитания на половое развитие.
59. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ЧСС, кровяное давление, проба Руфье, PWC170, Гарвардский степ-тест и др.).

60. Статистическая объективизация оценки здоровья. Оценка средних значений характеристик. Оценки динамики характеристик. Надежность оценки.

Критерии оценивания результатов обучения

Критерии оценивания по зачету:

«зачтено»: студент владеет теоретическими знаниями по данному разделу, владеет практическими навыками, полученными по данному разделу, допускает незначительные ошибки; студент умеет правильно объяснять изученный материал, иллюстрируя его примерами; понимает сущность рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей.

«не зачтено»: материал не усвоен или усвоен частично, студент затрудняется привести примеры по данному разделу, довольно ограниченный объем знаний программного материала, допускает при ответе грубые фактические ошибки.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации (в этом учебном году не используется):

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

5.1 Учебная литература

1. Алфёрова, И.С. Психология здоровья. Социально-психологические, клинические, нейропсихологические проблемы и психологическая помощь: монография / И.С. Алфёрова, Т.В. Валиева, Е.В. Власова. – Санкт-Петербург – Москва – Краснодар: Лань, 2020. – 112 с. – ISBN 978-5-8114-4860-9. – URL: <https://e.lanbook.com/book/143688>

2. Гуськов, В.М. Валеология – наука о здоровье / В.М. Гуськов, А.А. Татарченко // Экономическая среда. – Орёл. – 2017. – № 2 (20). – С. 101 – 109. – ISSN 2306-1758. –

3. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/303650>

4. Мезенова, О.Я. Гомеостаз и питание: учебное пособие / О.Я. Мезенова. – Санкт-Петербург – Москва – Краснодар: Лань, 2019. – 224 с. – ISBN 978-5-8114-3441-1. – URL: <https://e.lanbook.com/book/115484>

5. Нельсон, Д. Основы биохимии Ленинджера Т. 1 // Основы биохимии, строение и катализ / Д. Нельсон, М. Кокс. – Нью-Йорк: Лаборатория знаний, 2020. – 749 с. – ISBN 978-5-00101-864-3. – URL: <https://e.lanbook.com/book/135557>
6. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / А.А. Щанкин. – Москва – Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 98 с. – ISBN 978-5-4499-0140-8. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=577666
7. Щанкин, А.А. Курс лекций по региональным проблемам формирования здорового образа жизни молодежи: учебное пособие / А.А. Щанкин. – Москва – Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 56 с. – ISBN 978-5-4499-0143-9. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=577691
8. Бухаров, С.В. Химия и технология антиоксидантов химических и биологических систем: учебное пособие / С.В. Бухаров, Г.Н. Нугуманова. – Казань: КНИТУ, 2018. – 152 с. – ISBN 978-5-7882-2338-4. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=500560
9. Горчаков, Э.В. Основы биологической химии: учебное пособие / Э.В. Горчаков, Б.М. Багамаев, Н.В. Федота. – Ставрополь: СтГАУ, 2017. – 208 с. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=484922
10. Кольман, Я. Наглядная биохимия / Я. Кольман, К.-Г. Рём. – Москва: Лаборатория знаний, 2019. – 514 с. – ISBN 978-5-00101-645-8. – URL: <https://e.lanbook.com/book/121226>
11. Крымская, И.Г. Гигиена и экология человека: учебное пособие / И.Г. Крымская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 424 с. – ISBN 978-5-222-35189-1. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=601592
12. Михайлов, С.С. Биохимия двигательной деятельности: учебник / С.С. Михайлов. – Москва: Спорт, 2016. – 296 с. – ISBN 978-5-906839-41-1. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=454250
13. Омаров, Р.С. Основы рационального питания / Р.С. Омаров, О.В. Сычёва, С.Н. Шлыков. – Санкт-Петербург – Москва – Краснодар: Лань, 2021. – 76 с. – ISBN 978-5-8114-7037-2. – URL: <https://e.lanbook.com/book/165808>
14. Федюкович, Н.И. Фармакология: учебник / Н.И. Федюкович, Э.Д. Рубан. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 703 с. – ISBN 978-5-222-35174-1. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=601587

5.2. Периодическая литература

1. Физиологический журнал им. И.М. Сеченова.
2. Журнал эволюционной и сравнительной биохимии.
3. Успехи физиологических наук.
4. Журнал общей биологии.
5. Биологические мембраны.

5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» www.biblioclub.ru
3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
4. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com
5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

Профессиональные базы данных:

1. Web of Science (WoS) <http://webofscience.com/>
2. Scopus <http://www.scopus.com/>
3. ScienceDirect www.sciencedirect.com

4. Журналы издательства Wiley <https://onlinelibrary.wiley.com/>
5. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>
6. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН <http://archive.neicon.ru>
7. Национальная электронная библиотека (доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://rusneb.ru/>
8. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.prlib.ru/>
9. Электронная коллекция Оксфордского Российского Фонда <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kubanstate/home.action>
10. Springer Journals <https://link.springer.com/>
11. Nature Journals <https://www.nature.com/siteindex/index.html>
12. Springer Nature Protocols and Methods <https://experiments.springernature.com/sources/springer-protocols>
13. Springer Materials <http://materials.springer.com/>
14. zbMath <https://zbmath.org/>
15. Nano Database <https://nano.nature.com/>
16. Springer eBooks: <https://link.springer.com/>
17. "Лекториум ТВ" <http://www.lektorium.tv/>
18. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru>

Информационные справочные системы:

1. Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки)

Ресурсы свободного доступа:

1. Американская патентная база данных <http://www.uspto.gov/patft/>
2. Полные тексты канадских диссертаций <http://www.nlc-bnc.ca/thesescanada/>
3. КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/>
4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://www.minobrnauki.gov.ru/>
5. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>
6. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
9. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" <https://pushkininstitute.ru/>
10. Справочно-информационный портал "Русский язык" <http://gramota.ru/>
11. Служба тематических толковых словарей <http://www.glossary.ru/>
12. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>
13. Образовательный портал "Учеба" <http://www.ucheba.com/>
14. Законопроект "Об образовании в Российской Федерации". Вопросы и ответы http://xn--273--84dlf.xn--plai/voprosy_i_otvety

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ:

1. Среда модульного динамического обучения <http://moodle.kubsu.ru>
2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://mschool.kubsu.ru/>
3. Библиотека информационных ресурсов кафедры информационных образовательных технологий <http://mschool.kubsu.ru>
4. Электронный архив документов КубГУ <http://docspace.kubsu.ru/>

5. Электронные образовательные ресурсы кафедры информационных систем и технологий в образовании КубГУ и научно-методического журнала "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"
<http://icdau.kubsu.ru/>

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Общие рекомендации по самостоятельной работе обучающихся:

- ознакомиться с темой и вопросами СР;
- изучить соответствующий лекционный материал;
- изучить литературу и информационные ресурсы в соответствии с темой и списком;
- письменно оформить выполненную работу, сделать структурированные выводы

Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям:

- ознакомиться с темой;
- изучить литературу и информационные ресурсы в соответствии с темой;
- ознакомиться с предложенными теоретическими вопросами.

Методические рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа (лабораторным занятиям):

- ознакомиться с темой, целью, задачами занятия;
- изучить литературу и информационные ресурсы в соответствии с темой и списком;
- ознакомиться с предложенными теоретическими вопросами;
- ознакомиться с заданиями лабораторного занятия и ходом их выполнения;
- ознакомиться с предложенным оборудованием;
- выполнить предложенные задания в соответствии с ходом работы;
- письменно оформить выполненную работу, сделать структурированные выводы.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

По всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины используются аудитории, кабинеты и лаборатории, оснащенные необходимым специализированным и лабораторным оборудованием.

Наименование специальных помещений	Оснащённость специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Microsoft Windows Microsoft Office
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Microsoft Windows Microsoft Office

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	Оснащённость помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал Научной библиотеки)	<p>Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)</p>	<p>Microsoft Windows Microsoft Office</p>
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд.437а)	<p>Мебель: учебная мебель Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi), мультимедийный телеэкран</p>	<p>Microsoft Windows Microsoft Office</p>