

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

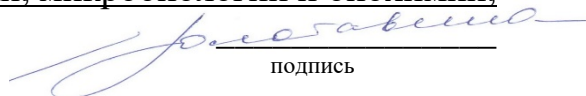
Краснодар 2021

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)
<b>Контактная работа, в том числе:</b>		
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	<b>28,3</b>	<b>28,3</b>
Лекционные занятия	14	14
Семинарские занятия	-	-
Лабораторные занятия	-	-
Практические занятия	14	14
<b>Иная контактная работа:</b>		
Контроль самостоятельной работы (КСР)	-	-
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3	0,3
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	<b>44</b>	<b>44</b>

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

## 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>		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>44</b>
	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, гипокинезия 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](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](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](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](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](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](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](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](http://www.biblioclub.ru)
3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
4. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://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](http://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.prilib.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](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, оснащённые 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)	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)	Microsoft Windows Microsoft Office
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд.437а)	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	Microsoft Windows Microsoft Office