



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФГБОУ ВО «ИГУ»

Кафедра физиологии и психофизиологии

УТВЕРЖДАЮ

Декан биолого-почвенного факультета

«21» марта 2025 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) **Б1.В.ДВ.1.6.4 Элективный модуль "Физиология"**

Наименование дисциплины: Б1.В.ДВ.1.6.4 **«Человек и его здоровье»**

Направление подготовки: 06.03.01 «Биология»

Направленность (профиль) подготовки: «Биология»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная с элементами электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Согласовано с УМК
биолого-почвенного факультета
Протокол № 5 от «21» марта 2025 г.

Председатель _____ А. Н. Матвеев

Рекомендовано кафедрой:
Протокол № 8
От «12» марта 2025 г.

Зав. кафедрой _____ И. Н. Гутник

Иркутск 2025 г.

Содержание

	стр.
I. Цель и задачи дисциплины	3
II. Место дисциплины в структуре ОПОП	3
III. Требования к результатам освоения дисциплины	3
IV. Содержание и структура дисциплины	5
4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов	5
4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	6
4.3 Содержание учебного материала	19
4.3.1 Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ	20
4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение в рамках самостоятельной работы студентов	22
4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	24
4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)	25
V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	25
а) перечень литературы	25
б) периодические издания	25
в) список авторских методических разработок	25
г) базы данных, поисково-справочные и информационные системы.....	25
VI. Материально-техническое обеспечение дисциплины	25
6.1. Учебно-лабораторное оборудование	25
6.2. Программное обеспечение	26
6.3. Технические и электронные средства обучения	27
VII. Образовательные технологии	27
VIII. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации	27

I. Цель и задачи дисциплины:

Цель: ознакомить студентов с функциональными и морфологическими особенностями человека, критериями нормы и патологии, здоровья и болезни, факторов риска и причин возникновения заболеваний, путях коррекции физиологических состояний. Зависимости здоровья человека от экологических условий среды проживания; сформировать представление о здоровом образе жизни, формирование концепции здорового образа жизни, культы здоровья, профилактика вредных, практику сохранения и укрепления здоровья и пропаганды здорового образа жизни.

Задачи:

- обучение теоретическим (психолого-педагогическим, медицинским, экологическим, физкультурным и др.) основам здоровья;
- изучение причин и факторов, определяющих здоровье людей;
- обучению научным основам охраны и укреплению личного и общественного здоровья;
- гигиеническое воспитание и формирование профессиональных навыков, помогающих в дальнейшей трудовой деятельности и оказания помощи населению;
- формирование бережливого отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, на физическое и духовное самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей человека его готовность к профессии;
- воспитание убеждений, моральных принципов и личной ответственности за состояние своего здоровья и окружающей среды;
- ознакомление с опытом творческого использования здорового образа жизни для достижения жизненных и профессиональных целей.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Учебная дисциплина Б1.В.ДВ.1.6.4 «Человек и его здоровье» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений программы подготовки бакалавров по направлению 06.03.01 Биология и изучается в 6 семестре.

2.2. Для изучения учебной дисциплины Б1.В.ДВ.1.6.4 «Человек и его здоровье» необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами «Общая биология», «Физиология регуляторных процессов», «Генетика», «Физиология человека и животных», «Биохимия», «Гистология», знание которых необходимы для освоения нового содержания.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Биофизика», «Возрастная антропология», «Нейробиология», «Анатомия и физиология ЦНС», «Основы физиологии труда», «Основы патофизиологии», «Биологические ритмы», «Экология человека», «Физиология сенсорных систем».

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки 06.03.01 «Биология», профиль «Биология»:

ПК-3: Способен осуществлять научно-исследовательскую деятельность по решению фундаментальных и прикладных задач в области биологии и смежных дисциплин

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-3 Способен осуществлять научно-исследовательскую деятельность по решению фундаментальных и прикладных задач в области биологии и смежных дисциплин	ПК-3.1 Знает перспективы междисциплинарных исследований, основные понятия, идеи, достижения и современные направления развития биологии, основные методологические подходы и методы решения задач по тематике научных исследований	Знать: что такое здоровье, болезнь, третье состояние; знать компоненты здоровья, факторы, обуславливающие здоровье, факторы, обуславливающие болезнь; знать показатели здоровья населения, показатели заболеваемости; Уметь: использовать знания об индивидуальном здоровье для его оценки; Владеть: терминологией, используемой при анализе, характеристики и оценке здоровья.
	ПК-3.2 Умеет использовать в профессиональной деятельности современные представления о процессах жизнедеятельности на всех уровнях организации биологических систем, правильно ставить задачи исследования, обосновывать актуальность, новизну, теоретическую и практическую значимость исследования, выбирать и применять классические и современные методы, прогнозировать перспективы дальнейших исследований	Знать: знать показатели индивидуального здоровья: физическое развитие, уровень функционального состояния основных систем организма; знать методы, позволяющие оценить индивидуальное здоровье. Уметь: применять методы физического оздоровления в повседневной жизни; Владеть: методами и критериями для оценки здоровья человека, позволяющими измерить как индивидуальное здоровье, групповое здоровье, так и здоровье населения в целом

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины составляет 4 зачетных единицы, 144 часа, в том числе 1 зачетная единица, 36 часов на экзамен
 Из них реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий _30_ часов.
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

№ п/п	Раздел дисциплины/тема	Семестр	Всего часов	Из них практическая подготовка обучающихся	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся , практическую подготовку и трудоемкость (в часах)			Самостоятельн ая работа	Форма текущего контроля успеваемости / Форма промежуточн ой аттестации (по семестрам)
					Контактная работа преподавателя с обучающимися				
					Лекция	Семинар/ Практическое, лабораторное занятие/	Консультация		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Тема 1. Введение. Здоровье	6	8		4		-	4	Доклад
2	Тема 2. Физическое развитие и его аномалии	6	23		6	10	-	6	Отчет по практическим работам КСР
3	Тема 3. Типы телосложения. Пропорции тела	6	21		6	6	-	8	Отчет по практическим работам КСР
4	Тема 4. Влияние различных факторов на здоровье	6	10		4	2	-	4	Доклад

5	Тема 5. Здоровый образ жизни	6	8		2	2	-	4	Доклад
6	Тема 6. Рациональное питание	6	8		2	2	-	4	Доклад
7	Тема 7. Физическая активность	6	6		2	2		2	Доклад
8	Тема 8. Закаливание	6	6		2	2		2	Доклад
9	Тема 9. Психотренинг	6	6		2	2		2	Доклад
10	Тема 10. Рациональный режим	6	6		2	2		2	Доклад
11	Тема 11. Приемы и методы физического оздоровления организма	6	7		2	2		3	Доклад

4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
6	Тема 1. Введение. Здоровье	Изучение теоретического материала по вопросам: «Показатели естественного движения населения. Показатель рождаемости. Показатель общей смертности. Показатели заболеваемости населения. Показатели инвалидности».	1-2 неделя	4	Проверка конспектов	1. Матюхина З. П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии : учебник / З. П. Матюхина. - М. : Академия, 2007. - 206 с. - ISBN 978-5-7695-3587-1 : 149.60 р. 2. Вайнер Э. Н. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М. : Флинта : Наука, 2007. - 414 с. - ISBN 978-5-89349-329-0. - ISBN 978-5-02-013095-1 : 186.33 р. 3. Прохоров Б. Б. Экология человека [Текст] : учебник для студ. вузов / Б. Б. Прохоров. - М. : Академия, 2007. - 319 с. - ISBN 5-7695-3083-9 : 239.09 р.

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
6	Тема 2. Физическое развитие и его аномалии	Изучение методической литературы и сети интернет по вопросам: «Темпы физического развития. Отклонения в физическом развитии. Аномалии роста и развития».	3-5 неделя	8	Проверка конспектов	1.Матюхи-на З. П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии : учебник / З. П. Матюхина. - М. : Академия, 2007. - 206 с. - ISBN 978-5-7695-3587-1 : 149.60 р. 2.Вайнер Э.Н. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М. : Флинта : Наука, 2007. - 414 с. - ISBN 978-5-89349-329-0. - ISBN 978-5-02-013095-1 : 186.33 р.

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
6	Тема 3. Типы телосложения. Пропорции тела	Изучение методической литературы и сети интернет по вопросам: «Телосложение как норма конституции человека. Специфические заболевания для разных типов телосложения. Наследственность и конституция. Спортивный аспекты в соотношении компонентов массы тела. Изменение состава тела под влиянием занятий спортом».	6-8 неделя	6	Проверка конспектов	1. Матюхи-на З. П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии : учебник / З. П. Матюхина. - М. : Академия, 2007. - 206 с. - ISBN 978-5-7695-3587-1 : 149.60 р. 2. Вайнер Э.Н. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М. : Флинта : Наука, 2007. - 414 с. - ISBN 978-5-89349-329-0. - ISBN 978-5-02-013095-1 : 186.33 р

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
6	Тема 4. Влияние различных факторов на здоровье	Изучение методической литературы и сети интернет по вопросам: «Причины, нарушающие здоровье. Компьютер, шум, их влияние на здоровье человека».	9-10 неделя	4	Проверка конспектов	1. Матюхина З. П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии : учебник / З. П. Матюхина. - М. : Академия, 2007. - 206 с. - ISBN 978-5-7695-3587-1 : 149.60 р. 2. Вайнер Э.Н. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М. : Флинта : Наука, 2007. - 414 с. - ISBN 978-5-89349-329-0. - ISBN 978-5-02-013095-1 : 186.33 р. 3. Прохоров Б. Б. Экология человека [Текст] : учебник для студ. вузов / Б. Б. Прохоров. - М. : Академия, 2007. - 319 с. - ISBN 5-7695-3083-9 : 239.09 р.

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
6	Тема 5. Здоровый образ жизни	Изучение методической литературы и сети интернет по вопросам: «Условия жизни, качество жизни, уровень жизни, уклад жизни, стиль жизни. Пути формирования здорового образа жизни».	10 неделя	4	Проверка конспектов	1. Матюхина З. П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии : учебник / З. П. Матюхина. - М. : Академия, 2007. - 206 с. - ISBN 978-5-7695-3587-1 : 149.60 р. 2. Вайнер Э.Н. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М. : Флинта : Наука, 2007. - 414 с. - ISBN 978-5-89349-329-0. - ISBN 978-5-02-013095-1 : 186.33 р. 3. Прохоров Б. Б. Экология человека [Текст] : учебник для студ. вузов / Б. Б. Прохоров. - М. : Академия, 2007. - 319 с. - ISBN 5-7695-3083-9 : 239.09 р.

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
6	Тема 6. Рациональное питание	Изучение методической литературы и сети интернет по вопросам: «Витамины и минеральные вещества, их потребность организма. Неправильное питание и заболевания, являющиеся следствием неправильного питания. Вредные пищевые добавки, трансгенные продукты».	11 неделя	2	Проверка конспектов	1. Матюхина З. П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии : учебник / З. П. Матюхина. - М. : Академия, 2007. - 206 с. - ISBN 978-5-7695-3587-1 : 149.60 р. 2. Вайнер Э.Н. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М. : Флинта : Наука, 2007. - 414 с. - ISBN 978-5-89349-329-0. - ISBN 978-5-02-013095-1 : 186.33 р.

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
7	Тема 7. Физическая активность	Изучение методической литературы и сети интернет по вопросам: «Физическая культура и ее вклад в здоровый образ жизни. Два вида тренировочных упражнений».	12 неделя	2	Проверка конспектов	1. Матюхина З. П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии : учебник / З. П. Матюхина. - М. : Академия, 2007. - 206 с. - ISBN 978-5-7695-3587-1 : 149.60 р. 2. Вайнер Э.Н. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М. : Флинта : Наука, 2007. - 414 с. - ISBN 978-5-89349-329-0. - ISBN 978-5-02-013095-1 : 186.33 р. 3. Прохоров Б. Б. Экология человека [Текст] : учебник для студ. вузов / Б. Б. Прохоров. - М. : Академия, 2007. - 319 с. - ISBN 5-7695-3083-9 : 239.09 р.

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
8	Тема 8. Закаливание	Изучение методической литературы и сети интернет по вопросам: «Возможности для закаливания. Закаливание воздухом и закаливание водой. Солнечные ванны. Купание».	13 неделя	2	Проверка конспектов	1. Матюхина З. П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии : учебник / З. П. Матюхина. - М. : Академия, 2007. - 206 с. - ISBN 978-5-7695-3587-1 : 149.60 р. 2. Вайнер Э.Н. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М. : Флинта : Наука, 2007. - 414 с. - ISBN 978-5-89349-329-0. - ISBN 978-5-02-013095-1 : 186.33 р. 3. Прохоров Б. Б. Экология человека [Текст] : учебник для студ. вузов / Б. Б. Прохоров. - М. : Академия, 2007. - 319 с. - ISBN 5-7695-3083-9 : 239.09 р.

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
9	Тема 9. Психотренинг	Изучение методической литературы и сети интернет по вопросам: «Умение выходить из стрессовых ситуаций. Варианты выхода из стрессовых ситуаций».	14 неделя	2	Проверка конспектов	1. Матюхина З. П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии : учебник / З. П. Матюхина. - М. : Академия, 2007. - 206 с. - ISBN 978-5-7695-3587-1 : 149.60 р. 2. Вайнер Э.Н. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М. : Флинта : Наука, 2007. - 414 с. - ISBN 978-5-89349-329-0. - ISBN 978-5-02-013095-1 : 186.33 р. 3. Прохоров Б. Б. Экология человека [Текст] : учебник для студ. вузов / Б. Б. Прохоров. - М. : Академия, 2007. - 319 с. - ISBN 5-7695-3083-9 : 239.09 р.

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
10	Тема 10. Рациональный режим	Изучение методической литературы и сети интернет по вопросам: «Нормальный сон здорового человека. Десинхроноз».	15 неделя	2	Проверка конспектов	1. Матюхина З. П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии : учебник / З. П. Матюхина. - М. : Академия, 2007. - 206 с. - ISBN 978-5-7695-3587-1 : 149.60 р. 2. Вайнер Э.Н. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М. : Флинта : Наука, 2007. - 414 с. - ISBN 978-5-89349-329-0. - ISBN 978-5-02-013095-1 : 186.33 р. 3. Прохоров Б. Б. Экология человека [Текст] : учебник для студ. вузов / Б. Б. Прохоров. - М. : Академия, 2007. - 319 с. - ISBN 5-7695-3083-9 : 239.09 р.

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
11	Тема 11. Приемы и методы физического оздоровления организма	Изучение методической литературы и сети интернет по вопросам: «Система Купера. Система Амосова. Йога. Дыхание. Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой. Парадоксальная дыхательная гимнастика Бутейко».	16 неделя	3	Проверка конспектов	1. Матюхина З. П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии : учебник / З. П. Матюхина. - М. : Академия, 2007. - 206 с. - ISBN 978-5-7695-3587-1 : 149.60 р. 2. Вайнер Э.Н. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М. : Флинта : Наука, 2007. - 414 с. - ISBN 978-5-89349-329-0. - ISBN 978-5-02-013095-1 : 186.33 р. 3. Прохоров Б. Б. Экология человека [Текст] : учебник для студ. вузов / Б. Б. Прохоров. - М. : Академия, 2007. - 319 с. - ISBN 5-7695-3083-9 : 239.09 р.

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
Общий объем самостоятельной работы по дисциплине (час) –					41	
Из них объем самостоятельной работы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (час)					30	

4.3 Содержание учебного материала

Раздел 1. Здоровье человека

Тема 1. Введение. Здоровье

Человек как биосоциальный продукт. Целостность человеческой личности. Творчество. Три состояния организма человека: здоровье, болезнь, «третье состояние». Компоненты здоровья. Биологическое, психическое и социальное здоровье. Благополучие. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Факторы, обуславливающие здоровье. Факторы, обуславливающие болезнь. Факторы риска заболеваний. Первичные и вторичные факторы риска. Показатели здоровья населения. Индивидуальное здоровье. Групповое здоровье. Общественное здоровье. Индекс общественного здоровья. Здоровье населения. Методы изучения здоровья населения. Показатели естественного движения населения. Показатель рождаемости. Показатель общей смертности. Показатели заболеваемости населения. Показатели инвалидности.

Раздел 2. Морфологические аспекты здоровья

Тема 2. Физическое развитие и его аномалии

Показатели индивидуального здоровья. Физическое развитие. Методы оценки физического состояния. Связь размеров и формы тела с физиологическими функциями организма. Темпы физического развития. Отклонения в физическом развитии. Аномалии роста и развития.

Тема 3. Типы телосложения. Пропорции тела

Антропометрия. Антропометрические данные человека, длина и масса тела, соотношения между его частями, определение показателей, которые можно использовать для самоконтроля. Соматоскопия. Осанка. Форма ног, живота.

Телосложение как норма конституции человека. Классификация типов телосложений, краткая характеристика основных типов телосложений. Пропорции тела. Специфические заболевания для разных типов телосложения.

Конституция человека. Состав тела. Основные способы изучения состава тела. Возрастные и половые вариации компонентов массы тела. Наследственность и конституция. Спортивные аспекты в соотношении компонентов массы тела. Изменение состава тела под влиянием занятий спортом.

Раздел 3. Здоровый образ жизни

Тема 4. Влияние различных факторов на здоровье

Окружающая среда и здоровье человека. Наследственность и ее влияние на здоровье. Причины, нарушающие здоровье. Курение, его влияние на организм человека. Наркотики и влияние на человека. Компьютер, шум, их влияние на здоровье человека.

Тема 5. Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни и образ жизни. Условия жизни, качество жизни, уровень жизни, уклад жизни, стиль жизни. Пути формирования здорового образа жизни. Принципы здорового образа жизни: рациональное питание; физическая активность; закаливание; отсутствие вредных привычек; умение выходить из стрессовых состояний; высокая медицинская активность; умение оказать первую помощь при внезапных заболеваниях, травмах.

Тема 6. Рациональное питание

Рациональное питание, значение основных питательных веществ, нутриенты. Белки, жиры, углеводы, потребность организма. Витамины и минеральные вещества, их потребность организма. Принципы рационального питания. Лечебное питание. Правила питания. Неправильное питание и заболевания, являющиеся следствием неправильного питания. Вредные пищевые добавки, трансгенные продукты.

Тема 7. Физическая активность

Физическая активность. Физическая активность здоровый образ жизни. Виды физических упражнений. Физическая культура и ее вклад в здоровый образ жизни. Два вида тренировочных упражнений. Принципы тренировок: постепенность, последовательность, систематичность, индивидуальный подход к занятиям с контролем самочувствия и объективных показателей.

Тема 8. Закаливание

Закаливание. Физиологическая сущность закаливания. Принципы закаливания: постепенность, последовательность, регулярность. Возможности для закаливания. Закаливание воздухом и закаливание водой. Солнечные ванны. Купание. Активный отдых.

Тема 9. Психотренинг

Стрессы, конфликты. Умение выходить из стрессовых ситуаций. Психогигиена. Аутотренинг, мышечная и психическая релаксация. Варианты выхода из стрессовых ситуаций. Компромисс и сотрудничество.

Тема 10. Рациональный режим

Рациональный режим. Режим жизни, режим сна. Нормальный сон здорового человека. Десинхроноз.

Тема 11. Приемы и методы физического оздоровления организма

Приемы и методы физического оздоровления организма. Физкультура. Два принципа сохранения здоровья. Принцип поддержания гомеостаза организма. Принцип сохранения здоровья, связанный с механизмом адаптации. Повышение адаптационных резервов, три фазы. Биологический возраст.

Система Купера. Система Амосова. Йога. Дыхание. Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой. Парадоксальная дыхательная гимнастика Бутейко.

4.3.1. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ

№ п/н	№ раздела и темы	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (час.)		Оценочные средства	Формируемые компетенции (индикаторы)*
			Всего часов	Из них практическая подготовка		
1	2	3	4	5	6	7
1	Тема 2	Оценка осанки тела человека, формы ног. Установить рубрику роста человека. Установить свою весовую категорию по шкале В.И. Здравомыслова. Определение показателя упитанности по весо-ростовому индексу Кетле.	2		Проверка отчёта	ПК-3 ИДК ПК 3.1 ИДК ПК 3.2
2	Тема 2	Вычислить индекс Кетле. Определить границы нормальной массы	2		Проверка отчёта	ПК-3 ИДК ПК 3.1 ИДК ПК 3.2

		тела по Кетле. Определение формы тела человека.				
3	Тема 2	Определение силы половой конституции человека. Определения пропорциональности развития грудной клетки. Определение соответствия развития грудной клетки росту и типа телосложения человека.	2		Проверка отчёта	ПК-3 <i>ИДК ПК 3.1</i> <i>ИДК ПК 3.2</i>
4	Тема 2	Определение коэффициента пропорциональности тела. Арифметический способ определения конституции человека. Расчет идеальной массы тела по формуле Дивайна.	2		Проверка отчёта	ПК-3 <i>ИДК ПК 3.1</i> <i>ИДК ПК 3.2</i>
5	Тема 2	Определение показателя крепкости телосложения. Определение количества жира в организме человека в % и кг. Определение пропорций тела человека.	2		Проверка отчёта	ПК-3 <i>ИДК ПК 3.1</i> <i>ИДК ПК 3.2</i>
6	Тема 3	Оценка ожирения и сердечно-сосудистого риска. Определение экскурсии грудной клетки (ЭГК).	2		Проверка отчёта	ПК-3 <i>ИДК ПК 3.1</i> <i>ИДК ПК 3.2</i>
7	Тема 3	Определение и оценка физического состояния по ЧСС Определение силового индекса по показателям кистевой динамометрии и уровня физического развития.	2		Проверка отчёта	ПК-3 <i>ИДК ПК 3.1</i> <i>ИДК ПК 3.2</i>

8	Тема 3	Определение индекса Робинсона, или показателя уровня здоровья. Определение Биологического возраста по показателям сердечно-сосудистой системы.	2		Проверка отчёта	ПК-3 <i>ИДК ПК 3.1</i> <i>ИДК ПК 3.2</i>
9	Тема 4	Влияние различных факторов на здоровье	2		Проверка доклада	ПК-3 <i>ИДК ПК 3.2</i>
10	Тема 5	Пути формирования здорового образа жизни.	2		Проверка доклада	ПК-3 <i>ИДК ПК 3.2</i>
11	Тема 6	Физическая активность здоровый и образ жизни.	2		Проверка доклада	ПК-3 <i>ИДК ПК 3.2</i>
12	Тема 7	Рациональное питание. Нутриенты.	2		Проверка доклада	ПК-3 <i>ИДК ПК 3.2</i>
13	Тема 8	Закаливание. Виды.	2		Проверка доклада	ПК-3 <i>ИДК ПК 3.2</i>
14	Тема 9	Психотренинг	2		Проверка доклада	ПК-3 <i>ИДК ПК 3.2</i>
15	Тема 10	Рациональный режим	2		Проверка доклада	ПК-3 <i>ИДК ПК 3.2</i>
16	Тема 11	Приемы и методы физического оздоровления организма	2		Проверка доклада	ПК-3 <i>ИДК ПК 3.1</i> <i>ИДК ПК 3.2</i>

4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение студентами в рамках самостоятельной работы (СРС)

№ п/п	Тема	Задание	Формируемая компетенция	ИДК
1.	Тема 1. Введение. Здоровье.	Изучить теоретический материал по вопросу: «Показатели естественного движения населения. Показатель рождаемости. Показатель общей смертности. Показатели заболеваемости населения. Показатели инвалидности».	ПК-3	<i>ПК 3.1</i> <i>ПК3.2</i>
2.	Тема 2. Физическое развитие и его аномалии.	Изучить теоретический материал по вопросам: «Темпы физического развития. Отклонения в физическом развитии».	ПК-3	<i>ПК 3.1</i> <i>ПК3.2</i>

		Аномалии роста и развития».		
3.	Тема 2. Физическое развитие и его аномалии.	Изучить теоретический материал по вопросам: «Телосложение как норма конституции человека. Специфические заболевания для разных типов телосложения. Наследственность и конституция. Спортивные аспекты в соотношении компонентов массы тела. Изменение состава тела под влиянием занятий спортом».	ПК-3	ПК 3.1 ПК3.2
	Тема 4. Влияние различных факторов на здоровье.	Изучить теоретический материал по вопросу: «Причины, нарушающие здоровье. Компьютер, шум, их влияние на здоровье человека».	ПК-3	ПК3.2
	Тема 5. Здоровый образ жизни.	Изучить теоретический материал по вопросам: «Стационарный режим биоритмов. Переходный период у биоритмов, роль».	ПК-3	ПК 3.2
	Тема 6. Рациональное питание.	Изучить теоретический материал по вопросу: «Значение критических дней для каждого биоритма».	ПК-3	ПК3.2
	Тема 7. Физическая активность.	Изучить теоретический материал по вопросу: «Значение критических дней для каждого биоритма».	ПК-3	ПК3.2
	Тема 8. Закаливание	Изучить теоретический материал по вопросу: «Значение критических дней для каждого биоритма».	ПК-3	ПК3.2
	Тема 9. Психотренинг	Изучить теоретический материал по вопросу: «Значение критических дней для каждого биоритма».	ПК-3	ПК3.2
	Тема 10. Рациональный	Изучить теоретический	ПК-3	ПК1.2

	режим	материал по вопросу: «Значение критических дней для каждого биоритма».		
	Тема 11. Приемы и методы физического оздоровления организма	Изучить теоретический материал по вопросу: «Значение критических дней для каждого биоритма».	ПК-3	ПКЗ.2

4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов является составной частью учебного процесса и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям, зачетам и экзаменам.

Для организации самостоятельной работы по дисциплине «Человек и его здоровье» используются следующие формы самостоятельной учебной работы:

- Работа над конспектом лекции.
- Подбор, изучение, анализ рекомендованной литературы.
- Самостоятельное изучение отдельных тем, параграфов, не изложенных в лекции.
- Подготовка к практическому занятию состоит в теоретической подготовке.
- Подготовка докладов.
- Подготовка к экзамену.

Устный доклад – это сообщение в течение 10-15 мин, в котором студент в лаконичной форме должен изложить материал по соответствующей теме, придерживаясь следующего плана: введение, основная часть, заключение. Доклад сопровождается презентацией, отражающей основные положения по соответствующей теме, включающей наглядные материалы (схемы, таблицы, фото и т.д.). По окончании доклада студенту задают вопросы, как преподаватель, так и студенты, на которые докладчик должен дать исчерпывающие ответы.

Критерии оценивания устного доклада:

- Оценка «отлично». В докладе полностью раскрыта тема, проанализировано современное состояние вопроса; студент свободно владеет материалом, излагает его логично, последовательно, лаконично, соблюдая основные правила культуры речи. Доклад сопровождается презентацией, которая отражает основные положения доклада, презентация составлена грамотно с соблюдением общих требований, правил шрифтового оформления, подачи графического материала, имеются ссылки на приведенные фото, рисунки, схемы и т.д., приводится список использованной литературы. При обсуждении доклада студент дает исчерпывающие, аргументированные, корректные ответы на вопросы.

- Оценка «хорошо». Тема раскрыта, приведено достаточное количество материала, но при этом материал в недостаточной степени проанализирован автором. Презентация не в полной степени соответствует общим требованиям. Ответы студента не на все вопросы являются исчерпывающими и аргументированными.

- Оценка «удовлетворительно». Тема раскрыта не полно, материал приведен как простая констатация фактов, не проанализирован, студент показывает поверхностные знания. Презентация частично соответствует установленным требованиям. При обсуждении доклада студент не всегда дает правильные, исчерпывающие ответы на задаваемые вопросы.

- Оценка «неудовлетворительно». Тема доклада не раскрыта, скудный объем приведенных материалов; презентация отсутствует. При обсуждении доклада студент не дает ответы или они не соответствуют заданным вопросам.

4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов): не предусмотрены учебным планом.

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) литература

1. Матюхина З. П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии : учебник / З. П. Матюхина. - М. : Академия, 2007. - 206 с. - ISBN 978-5-7695-3587-1 : 149.60 р. (5 экз.)+
2. Прохоров Б. Б. Экология человека [Текст] : учебник для студ. вузов / Б. Б. Прохоров. - М. : Академия, 2007. - 319 с. - ISBN 5-7695-3083-9 : 239.09 р. (20 экз.)+
3. Вайнер Э.Н. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М. : Флинта : Наука, 2007. - 414 с. - ISBN 978-5-89349-329-0. - ISBN 978-5-02-013095-1 : 186.33 р. (99 экз.)+
4. Тегакко Л. Антропология: Учеб. пособие./Л.Тегакко, Е. Кметинский.- М.: Новое знание, 2004. – 399с. - ISBN 5-94735-033-5 : 89.59 р., 88.79 р. (7 экз.)+
5. Антропология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. "Биология" / В. М. Харитонов и др. - ЭВК. - М. : Владос, 2008. - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотек". - 20 доступов. - ISBN 978-5-691-01068-2 : 56.48 р.+
6. Хрисанфова, Елена Николаевна. Антропология [Электронный ресурс] : учеб. для студ. вузов, обуч. по биол. спец. / Е. Н. Хрисанфова, И. В. Перевозчиков. - 3-е изд. - ЭВК. - М. : Изд-во МГУ ; [Б. м.] : Высш. шк., 2002. - 401 с. - Режим доступа: Электронный читальный зал "Библиотек". - ISBN 5-211-04506-8. - ISBN 5-06-004342-8 : 90.00 р.+

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Научная Электронная Библиотека <http://www.e-library.ru>
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (<http://window.edu.ru>)
3. ЭБС «ЮРАЙТ». Адрес доступа: <https://www.biblio-online.ru/>
4. ЭБ Издательского центра «Академия». Адрес доступа: <http://www.academia-moscow.ru>
5. <http://www.fptl.ru/biblioteka/biotehnologiya.html>
6. <http://www.medbook.net.ru/010512.shtml>
7. Союз образовательных сайтов - Естественные науки
8. <http://tusearch.blogspot.com> - Поиск электронных книг, публикаций, законов, ГОСТов на сайтах научных электронных библиотек.
9. Google Scholar –Поисковая система по научной литературе.
10. Science Research Portal - Научная поисковая система, осуществляющая полнотекстовый поиск в журналах многих крупных научных издательств, таких как Elsevier, Highwire, IEEE, Nature, Taylor & Francis и др. Ищет статьи и документы в открытых научных базах данных: Directory of Open Access Journals, Library of Congress Online Catalog, Science.gov и Scientific News.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебно-лабораторное оборудование:

Аудитория для проведения занятий лекционного типа. Аудитория оборудована: специализированной (учебной) мебелью на 100 посадочных мест; оборудована техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории по дисциплине «Человек и его здоровье»: проектор Epson EB-X05, экран Digis; учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации по дисциплине «Биологические ритмы» в количестве 75 шт., презентации по каждой теме программы.

Аудитория для проведения практических занятий. Аудитория оборудована: специализированной (учебной) мебелью на 30 посадочных мест; оборудована техническими

средствами обучения: Проектор Epson EB-X03, Экран ScreenMedia, Доска аудиторная меловая, магнитная.

Для практических занятий используются: мел, спортивный коврик, экспандер резиновый, лазерный дальномер, Дартс, сантиметровая лента, секундомер, динамометр, тонометр, угломер.

Компьютерный класс (учебная аудитория) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, организации самостоятельной работы. Аудитория оборудована: специализированной (учебной) мебелью на 20 посадочных мест, доской меловой; оборудована техническими средствами обучения: Системный блок Pentium G850, Монитор BenQ G252HDA-1 шт.; Системный блок Athlon 2 X2 250, Монитор BenQ G252HDA – 8 шт.; Системный блок Pentium D 3.0GHz, Монитор Samsung 740N – 3 шт.; Моноблок IRU T2105P – 2 шт.; Системный блок Pentium G3250, Монитор BenQ G955 – 1 шт.; Системный блок Pentium G3250, Монитор BenQ GL2250 – 1 шт.; Системный блок Pentium G3250, Монитор Samsung T200 HD – 1 шт.; Системный блок Pentium G3250, Монитор Samsung T190N – 1 шт.; Системный блок Pentium G3250, Монитор Samsung 740N – 1 шт. с неограниченным доступом к сети Интернет; Проектор BenQ MX503; экран ScreenMedia Ecot. Учебный компьютерный класс (учебная аудитория) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, организации самостоятельной работы. Аудитория оборудована: специализированной (учебной) мебелью на 6 посадочных мест, доской меловой; оборудована техническими средствами обучения: системный блок LG - 6 шт., Монитор LG - 6 шт., Сканер ScanJet 3800 - (1 шт., Колонки Genius - 1 шт., Принтер Canon – 1 шт., Принтер HP LaserJet 1000S - 1 шт. с неограниченным доступом к сети Интернет.

Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Аудитория оборудована: специализированной мебелью на 8 посадочных мест; Шкаф металлический - 2 шт., шкаф деревянный – 2 шт., Электростимулятор ЭСЛ-2 - 2 шт., Осциллограф 8ми канальный С1-69, С1-74 – 2 шт., Полуавтоматический МЭ – 1 шт., Полуавтоматический МЭ -4 – 1 шт., Крет УФУ – 1 шт., Крет электрофицированный - 1 шт., Насос вакуумный – 1 шт., Стол операционный - 1 шт., Вакуумный насос – 1 шт., Крет УФУ-БК – 1 шт., Осциллограф - 1 шт., Электростимулятор – 1 шт., Холодильник Свияга – 1 шт., Сканер LG - 1 шт., Принтер цв. Samsung 315 - 1 шт.

6.2. Программное обеспечение:

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition;

Foxit PDF Reader 8.0;

LibreOffice 5.2.2.2;

Ubuntu 14.0;

АСТ-Тест Plus 4.0 (на 75 одновременных подключений) и Мастер-комплект (АСТ-Maker и АСТ-Converter).

Полный перечень лицензионного программного обеспечения представлен на сайте ФГБОУ ВО «ИГУ» в разделе «Сведения об образовательной организации» <http://isu.ru/sveden/objects/index.html>, на странице отдела лицензирования, аккредитации и методического обеспечения <http://isu.ru/ru/about/license/index.html> и в справках «Материально-техническое обеспечение основной профессиональной образовательной программы», являющихся Приложением к ОПОП.

6.3. Технические и электронные средства:

Комплект тематических презентаций по всем темам курса.

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для освоения дисциплины «Человек и его здоровье» применяются следующие образовательные технологии:

- *Информационная лекция.* Лекция – это сжатое изложение основных научных фактов, что является базой для анализа рассуждений, оценок.

- *Лекция-визуализация.* Учит студентов преобразовывать устную и письменную информацию в визуальную форму, что формирует у них профессиональное мышление за счет систематизации и выделения наиболее значимых, существенных элементов содержания обучения. Задача преподавателя использовать такие формы наглядности, которые не только дополняют словесную информацию, но и сами являются носителями информации (схемы, рисунки, слайды-презентации, и т.п.). Этот вид лекции лучше всего использовать на этапе введения студентов в новый раздел, тему дисциплины.

- *Лекция-беседа.* Предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Преимущество лекции-беседы состоит в том, что она позволяет привлекать внимание студентов к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей студентов.

- *Практические занятия* – это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения. Одной из форм практических занятий в вузе является семинар.

- *Самостоятельная работа студентов.*

- *Дистанционные образовательные технологии.* Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей. При освоении дисциплины «Физиология движений» используются следующие технологии:

■ интернет-технология – способ дистанционной передачи информации, основанный на использовании глобальных и локальных компьютерных сетей для обеспечения доступа обучающихся к информационным образовательным ресурсам и для формирования совокупности методических, организационных, технических и программных средств реализации и управления учебным процессом независимо от места нахождения его субъектов. Используется Образовательный портал ИГУ - educa.isu.ru.

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценочные материалы для входного контроля

В качестве оценочных средств для входного контроля оценки уровня знаний студентов используется собеседование. В процессе собеседования оценивается уровень владения базовыми знаниями, умениями, навыками, необходимыми для начала обучения по дисциплине «Человек и его здоровье», определяется степень владения необходимым уровнем знаний до начала его изучения по следующим вопросам:

Пример вопросов для входного контроля:

1. Структура и функция нейронов.
2. Синапсы в центральной нервной системе.
3. Рефлекторная деятельность нервной системы.
4. Понятие рефлекса.
5. Виды рефлексов.
6. Понятие об анализаторах.
7. Зрительная рецепция. Аккомодация. Рефракция
8. Физиология периферического органа слуха.
9. Физиология обонятельного и вкусового анализаторов.
10. Жидкие среды организма.
11. Гомеостаз.
12. Физиологическое значение крови.

13. Лейкоциты их классификация и функции.
14. Процесс свертывания крови.
15. Факторы необходимы для свертывания крови.
16. Иммуитет, специфические и неспецифические защитные механизмы.
17. Сердце, строение и функция.
18. Основные показатели деятельности сердца.
19. Легочный и системный круги кровообращения.
20. Основные принципы гемодинамики.
21. Физиология дыхания. Легкие, функция.

Оценочные материалы текущего контроля формируются в соответствии с ЛНА университета

В рамках дисциплины «Человек и его здоровье» используются следующие формы текущего контроля:

- письменная работа;
- доклад;
- проверка отчетов практических работ;
- решение графической задачи.

Фонд оценочных средств включает:

- перечень тем докладов,
- вопросы для самостоятельного изучения (СРС)
- вопросы для экзамена,
- критерии оценки знаний студентов.

Назначение оценочных средств: выявить сформированность компетенции ПК-3

Оценочные средства текущего контроля

№ п/п	Формы оценочных средств в период текущего контроля	Количество баллов	Максимум за семестр
1.	Проверка конспектов лекций	0-1	16
2.	Проверка отчетов практических работ	0-4	32
3.	Доклады	0-4	4
Всего за семестр			50

Темы докладов

1. Экология и здоровье.
2. Виды современной фитнес-тренировки.
3. Психика и здоровье.
4. Физическая культура и сексуальное здоровье.
5. Биологические основы здоровья человека.
6. Понятие «нормы» и индивидуальное здоровье.
7. Антропогенные факторы и их влияние на здоровье.
8. Медико-биологические основы оздоровительной тренировки.
9. Понятие о гипокинезии и гиподинамии и их влияние на организм.
10. «Энергетическое правило скелетных мышц» И. А. Аршавского.
11. Половая специфика психики человека.
12. Физиологическое обоснование и механизм воздействия массажа на организм человека.
13. Системы восстановления и повышения работоспособности.
14. Понятие самооценки и темперамента.
15. Первая помощь при повреждениях скелета.
16. Основы кинезиотерапии и массажа.
17. Методы и средства омоложения и закаливания организма.

18. Эмоции.
19. Метеотропные реакции организма.
20. Невроз (виды, профилактика).
21. Причины и профилактика заболеваний эндокринной системы.
22. Понятие о психическом здоровье.
23. Вредное влияние алкоголя и никотина на развитие организма человека.
24. Причины и профилактика заболеваний дыхательной системы.
25. Влияние стресса на функции головного мозга.
26. Нетрадиционные средства оздоровления.
27. Биологический возраст и факторы, регулирующие развитие.
28. Относительность возраста. Биологический и хронологический возраст.
29. Критерии биологического возраста.

Вопросы для самостоятельной работы студентов:

Раздел 1. Здоровье человека

Тема 1. Введение. Здоровье

Показатели естественного движения населения. Показатель рождаемости. Показатель общей смертности. Показатели заболеваемости населения. Показатели инвалидности.

Раздел 2. Морфологические аспекты здоровья

Тема 2. Физическое развитие и его аномалии

Темпы физического развития. Отклонения в физическом развитии. Аномалии роста и развития

Тема 3. Типы телосложения. Пропорции тела

Телосложение как норма конституции человека. Специфические заболевания для разных типов телосложения. Наследственность и конституция. Спортивные аспекты в соотношении компонентов массы тела. Изменение состава тела под влиянием занятий спортом

Раздел 3. Здоровый образ жизни

Тема 4. Влияние различных факторов на здоровье

Причины, нарушающие здоровье. Компьютер, шум, их влияние на здоровье человека

Тема 5. Здоровый образ жизни

Условия жизни, качество жизни, уровень жизни, уклад жизни, стиль жизни. Пути формирования здорового образа жизни

Тема 6. Рациональное питание

Витамины и минеральные вещества, их потребность организма. Неправильное питание и заболевания, являющиеся следствием неправильного питания. Вредные пищевые добавки, трансгенные продукты

Тема 7. Физическая активность

Физическая культура и ее вклад в здоровый образ жизни. Два вида тренировочных упражнений

Тема 8. Закаливание

Возможности для закаливания. Закаливание воздухом и закаливание водой. Солнечные ванны. Купание

Тема 9. Психотренинг

Умение выходить из стрессовых ситуаций. Варианты выхода из стрессовых ситуаций

Тема 10. Рациональный режим

Нормальный сон здорового человека. Десинхроноз

Тема 11. Приемы и методы физического оздоровления организма

Система Купера. Система Амосова. Йога. Дыхание. Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой. Парадоксальная дыхательная гимнастика Бутейко

Оценочные материалы для промежуточной аттестации в форме (экзамена)

№ п\п	Формы оценочных средств в период промежуточной аттестации	Максимальное количество баллов
1.	Проверка знаний по вопросам	50
Всего за экзамен		50

Форма промежуточной аттестации - **экзамен**. Система оценок: пятибалльная. ОС этого типа должны выявлять степень освоения теоретических знаний как базу для формирования компетенций, умения их применять в ситуациях, моделирующих профессиональную деятельность, а также сформированность компетенции ПК-3.

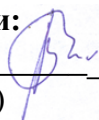
Примерный список вопросов к экзамену

1. Здоровье, наука о здоровье.
2. Три состояния организма человека.
3. Компоненты здоровья.
4. Биологическое, психическое и социальное здоровье.
5. Факторы, определяющие здоровье и болезнь.
6. Факторы, обуславливающие здоровье.
7. Факторы, обуславливающие болезнь.
8. Факторы риска заболеваний. Первичные и вторичные факторы риска.
9. Показатели здоровья населения.
10. Методы изучения здоровья населения.
11. Показатели естественного движения населения.
12. Показатель рождаемости и показатель общей смертности.
13. Показатели заболеваемости населения и показатели индивидуального здоровья.
14. Физическое развитие.
15. Методы оценки физического состояния.
16. Темпы физического развития.
17. Антропометрия.
18. Антропометрия.
19. Соматоскопия. Осанка.
20. Телосложение.
21. Пропорции тела.
22. Конституция человека.
23. Состав тела. Основные способы изучения состава тела.
24. Наследственность и конституция.
25. Изменение состава тела под влиянием занятий спортом.
26. Окружающая среда и здоровье человека.
27. Наследственность и ее влияние на здоровье.
28. Причины, нарушающие здоровье.
29. Вредные привычки, влияние на организм человека.
30. Здоровый образ жизни и образ жизни.
31. Условия жизни, качество жизни и уровень жизни.
32. Уклад жизни, стиль жизни.
33. Пути формирования здорового образа жизни.
34. Принципы здорового образа жизни
35. Рациональное питание. Принципы рационального питания.
36. Значение основных питательных веществ, нутриенты.

37. Белки, жиры, углеводы, потребность организма.
38. Витамины и минеральные вещества, их потребность организма.
39. Лечебное питание. Правила питания.
40. Неправильное питание и заболевания, являющиеся следствием неправильного питания.
41. Вредные пищевые добавки, трансгенные продукты.
42. Физическая активность здоровый образ жизни.
43. Виды физических упражнений.
44. Два вида тренировочных упражнений. Принципы тренировок.
45. Закаливание. Принципы закаливания. Физиологическая сущность закаливания.
46. Закаливание воздухом и закаливание водой.
47. Стрессы, конфликты. Психогигиена.
48. Аутотренинг, мышечная и психическая релаксация.
49. Компромисс и сотрудничество.
50. Рациональный режим.
51. Режим жизни, режим сна.
52. Нормальный сон здорового человека. Десинхроноз.
53. Приемы и методы физического оздоровления организма.
54. Два принципа сохранения здоровья. Принцип поддержания гомеостаза организма.
55. Принцип сохранения здоровья, связанный с механизмом адаптации.
56. Повышение адаптационных резервов, три фазы.
57. Биологический возраст.
58. Система Купера.
59. Система Амосова.
60. Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой.
61. Парадоксальная дыхательная гимнастика Бутейко.
62. Климато-географические условия и здоровье населения.

Разработчики:

(подпись)



старший преподаватель _____
(занимаемая должность)

А.В. Болотов

(инициалы, фамилия)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учетом рекомендаций ПООП по направлению и профилю подготовки 06.03.01 «Биология», «Биология».

Программа рассмотрена на заседании кафедры физиологии и психофизиологии
«12» марта 2025 г. Протокол № 8

Зав. кафедрой _____



Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.