

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Структурное подразделение** Институт естественных наук

**Кафедра** лабораторной диагностики, анатомии и физиологии



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Института  
естественных наук

Гаврик С.Ю.

20 06 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ**

**По направлению подготовки 06.04.01 – Биология**

**Магистерская программа - Физиология человека и животных**

**Квалификация выпускника – магистр**

**Форма обучения – очная**

**Курс: 2 курс 3 семестр - ОФО**

Луганск, 2026



## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи учебной дисциплины

**Целью** освоения учебной дисциплины «Физиологические основы здоровья» формирование профессиональных компетенций специалиста на основе интегративных показателей здоровья и резервов организма, направленных на поддержание высокого уровня адаптационных возможностей человека к меняющимся условиям внутренней и внешней среды.

**Задачи** дисциплины:

1. Использовать общенаучный метод познания физиологических закономерностей жизнедеятельности здорового организма в различных условиях его существования.
2. Уметь объяснить принципы интегративных показателей функций здорового организма.
3. Оценивать и объяснять механизмы, обеспечивающие адаптационные возможности организма к различным условиям среды.
4. Оценивать и объяснять закономерности формирования и регуляции соматического и психического здоровья организма в зависимости от условий существования.
5. Самостоятельно работать с научной, учебной, справочной и учебно-методической литературой.
6. Самостоятельно выполнять практические работы, защищать протокол проведенного исследования, решать тестовые задания, готовить научные сообщения и т.д.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина Б1.В.01 «Физиологические основы здоровья» относится к части дисциплин, формируемой участниками образовательных отношений, на основании образовательного стандарта (ФГОС) № 934 от 11.08.2020 по направлению подготовки 06.04.01 «Биология» (магистратура).

К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины относятся знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения предшествующих курсов, на которых непосредственно базируется дисциплина. Для изучения дисциплины студенты должны обладать базовыми знаниями фундаментальных разделов биологии.

У студентов должны быть сформированы общекультурные и профессиональные компетенции в соответствии с ООП подготовки бакалавров. Курс предполагает наличие знаний по анатомии и физиологии человека и животных, психологии профессиональной деятельности в объеме программы высшего профессионального образования.

Основывается на базе дисциплин: «Физиология высшей нервной деятельности», «Сравнительная физиология», «Современные методы исследований в физиологии».

Является основой для изучения следующих дисциплин: «Патологическая физиология», «Физиология стресса и адаптации», «Возрастная физиология и

психофизиология», «Физиологические основы трудовых процессов».

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
УК-1:	УК-1.1 УК-1.2 УК-1.3	
Общепрофессиональные		
ОПК-8: Способен использовать современную исследовательскую аппаратуру и вычислительную технику для решения инновационных задач в профессиональной деятельности.	ОПК-8.1: <b>Знать:</b> типы современной аппаратуры для лабораторных исследований в области профессиональной деятельности; ОПК-8.2: <b>Знать:</b> методологию научных и прикладных исследований в области профессиональной деятельности ОПК-8.3: <b>Уметь:</b> использовать современную аппаратуру для лабораторных исследований в области профессиональной деятельности; ОПК-8.4: <b>Уметь:</b> использовать современную аппаратуру, вычислительную технику и программное обеспечение в исследовательской деятельности.	ОПК-8.1. Знает типы современной аппаратуры для лабораторных исследований в области профессиональной деятельности; ОПК-8.2. Знает методологию научных и прикладных исследований в области профессиональной деятельности; ОПК-8.3. Умеет использовать современную аппаратуру для лабораторных исследований в области профессиональной деятельности; ОПК-8.4. Умеет использовать современную аппаратуру, вычислительную технику и программное обеспечение в исследовательской деятельности.
Профессиональные		
ПК-1:	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	

## 4. Структура и содержание дисциплины

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

Вид учебной работы	Объем часов /зач. ед.	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка	72 (2 з. ед.)	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов), в том числе:	22	-
Лекции	10	-
Семинарские занятия	-	-

Практические занятия	12	-
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы	-	-
Курсовая работа / курсовой проект	-	-
Другие формы организации учебного процесса (контроль)	4	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего часов)</b>	<b>46</b>	-
<b>Контроль</b>	<b>4</b>	
Форма аттестации	Устный зачет	-

## 4.2. Содержание разделов дисциплины

### Раздел 1. Соматическое здоровье

1. Введение в дисциплину «Физиологические основы здоровья». Двигательная активность и здоровье. Основы рационального питания.
2. Иммуитет и здоровье. Валеологические основы закаливания. Репродуктивное здоровье.

### Раздел 2. Психическое здоровье

3. Психологические основы здоровья. Индивидуально-типологические особенности личности и здоровье.

### Раздел 3. Рациональная организация жизнедеятельности человека

4. Адаптация организма и здоровье. Современное представление о стрессе. Метод активационной профилактики и терапии.
5. Рациональная организация жизнедеятельности. Вредные привычки и здоровый образ жизни.

## 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Введение в дисциплину «Физиологические основы здоровья». Двигательная активность и здоровье. Основы рационального питания.	2	-
2	Иммуитет и здоровье. Валеологические основы закаливания. Репродуктивное здоровье.	2	-
3	Психологические основы здоровья. Индивидуально-типологические особенности личности и здоровье.	2	-
4	Адаптация организма и здоровье. Современное представление о стрессе. Метод активационной профилактики и терапии.	2	-
5	Рациональная организация жизнедеятельности. Вредные привычки и здоровый образ жизни.	2	-
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>-</b>

#### 4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Медико-биологические и социальные аспекты здоровья. Диагностика здоровья.	2	-
2	Биология индивидуального развития как фактор формирования здоровья личности.	2	-
3	Иммунитет и здоровье. Понятие о простудных и простудно – инфекционных заболеваниях.	2	-
4	Методы и приёмы оценки психического здоровья. Принципы тренировки психических возможностей	2	-
5	Современное представление о стрессе. Метод активационной профилактики и терапии.	2	-
6	Вредные привычки и здоровье. Средства и методы оздоровления	2	-
<b>Итого:</b>		<b>12</b>	

#### 4.5. Лабораторные работы - не предусмотрены

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

Работа магистрантов над освоением дисциплины «Физиологические основы здоровья» помимо обязательных занятий, предполагает самостоятельное изучение всего программного материала, рекомендованной основной и дополнительной учебной литературы, освоение рекомендованных методов исследования, овладение необходимыми умениями и навыками.

Самоподготовка осуществляется в форме составления конспектов, написания рефератов и подготовки электронных презентаций. Самостоятельная работа, предусмотренная учебным планом, способствует более глубокому усвоению изучаемого курса, формирует навыки исследовательской работы и ориентирует магистрантов на умение применять теоретические знания на практике.

Самостоятельная работа студента над глубоким освоением фактического материала организуется в процессе подготовки к занятиям, по текущему, промежуточному и итоговому контролю знаний.

№ п/п	Название раздела / темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Введение в дисциплину «Физиологические основы здоровья». Двигательная активность и здоровье. Основы рационального питания.	Углубление и систематизация полученных знаний с использованием основной и дополнительной литературы. Конспектирование, подготовка к практическим занятиям, написание рефератов,	9	

		подготовка презентаций		
2	Иммунитет и здоровье. Валеологические основы закаливания. Репродуктивное здоровье.	Конспектирование, подготовка к практическим занятиям, написание рефератов, подготовка презентаций	9	
3	Психологические основы здоровья. Индивидуально-типологические особенности личности и здоровье.	Конспектирование, подготовка к практическим занятиям, написание рефератов, подготовка презентаций	9	
4	Адаптация организма и здоровье. Современное представление о стрессе. Метод активационной профилактики и терапии.	Конспектирование, подготовка к практическим занятиям, написание рефератов, подготовка презентаций	9	
5	Рациональная организация жизнедеятельности. Вредные привычки и здоровый образ жизни.	Конспектирование, подготовка к практическим занятиям, написание рефератов, подготовка презентаций	10	
<b>Итого:</b>			<b>46</b>	

#### **4.7. Курсовые работы** (учебным планом не предусмотрены).

#### **5. Методическое обеспечение, образовательные технологии**

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся необходимо использовать инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы должны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

При изучении дисциплины «Физиологические основы здоровья» используются различные формы информационно-образовательных технологий с целью получения знаний, обеспечивающих современной информацией о сохранение целостности организма и оптимальных параметров его внутренней среды в разных условиях жизнедеятельности.

В соответствии с требованиями в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий: лекционный курс в виде презентаций, разбор конкретных ситуаций.

Используемые образовательные технологии и методы должны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

*Информационные технологии:* использование электронных

образовательных ресурсов (электронный конспект, размещенный во внутренней сети, компьютерные презентации лекционного материала) при подготовке к лекциям, практическим и лабораторным занятиям.

*Работа в команде:* совместная работа студентов в группе при выполнении практических работ, выполнении групповых домашних заданий по темам практических работ.

*Исследовательские методы в обучении.* Даёт возможность учащимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого студента.

## **6. Формы контроля освоения дисциплины.**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими лабораторные занятия по дисциплине в следующих формах:

- тестирование;
- письменные самостоятельные(домашние) задания;
- выполнение лабораторных работ;
- защита лабораторных работ.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачёта (включает в себя ответ на теоретические вопросы).

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплине (приложении).

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

Основная литература:

1. Баевский Р.М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации // Вестн. АМН СССР. – 1989. – №8. – С. 73-78.
2. Регуляторные системы организма человека: Учеб. пособие для вузов / В.А. Дубынин, А.А. Каменский, М.Р. Сапин и др. – М.: Дрофа, 2003. – 368 с.: ил.
3. Физиологические основы здоровья: учеб. пособие / Н.П. Абаскалова [и др.]; отв. ред. Р.И. Айзман. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2015. – 351 с.

б) дополнительная литература:

1. Психофизиологические основы здоровья: методическое пособие для студентов всех специальностей / Под ред. Т.Ю. Никифоровой, А.В. Гулина, Р.В. Левашова. – Липецк: ЛГПУ, 2008. - 95с.
2. Шанина, Г.Е. Психогигиена и психопрофилактика: учебно-практическое пособие для студентов вузов / Г.Е. Шанина. – М.: Логос, 2013. - 179 с.
3. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов вузов / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2010. - 187 с.
4. Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2001.
5. Засядько, К.И. Психофизиология речи и ее расстройств / К.И. Засядько, С.В. Чермянин, Р.Р. Амерханов, А.В. Гулин. Р.В. Левашов. Учебно-методическое пособие для студентов факультета педагогики и психологии. - Липецк: ЛГПУ, 2007. - 76 с.
4. 4. Казин Э.М. Практикум по психофизиологической диагностике: учебное пособие / Э.М. Казин и др. – Москва: Владос, 2000-128с.
6. Основы психофизиологии / Под ред. Ю.И.Александрова. – М.: Наука, 1997. - 431 с.
7. Психофизиология / Под ред. Н.Н. Даниловой. – М., 1998. Разумникова, О. М. Психофизиология : учебник / О. М. Разумникова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2016. — 307 с. — ISBN 978-5-7782-2911-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91506.html> (дата обращения: 07.09.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
8. Смирнова А.В. Физиология высшей нервной деятельности : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Смирнова А.В.. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 67 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70487.html> (дата обращения: 09.02.2025). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
9. Сычев В.С. Физиология сенсорных систем и высшая нервная деятельность: учеб. пособие для студентов вузов. - Липецк: Изд-во ЛГПУ, 2006. - 62 с.
10. Цветаева, Т.В. Физиология центральной нервной системы: нейрофизиология зрения и слуха / Т.В. Цветаева, А.В. Гулин. Учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов. - Липецк: ЛГПУ, 2007. - 27 с.
11. Психофизиология: под ред. Ю.И. Александрова. – 3-е изд. доп. и перераб., 2008. Учебник для вузов. – СПб., 2008. - 464 с.
12. Психофизиологические основы здоровья: методическое пособие для студентов всех специальностей / Под ред. Т.Ю. Никифоровой, А.В. Гулина, Р.В. Левашова. - Липецк: ЛГПУ, 2008. - 95с.

13. Школа выживания среди соблазнов: учеб. пособие / О.Н. Степанова, М.А. Сизимова / отв. ред. Р.И. Айзман. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2012.

в) Интернет-ресурсы:

1) <http://www.biblioclub.ru>.

2) <http://medbookaide.ru/books/fold9001/book2008/content.php>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для проведения занятий по дисциплине «Физиологические основы здоровья», предусмотренной учебным планом подготовки магистров, имеется необходимая материально-техническая база, соответствующая действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам:

- лекционная аудитория;
- аудитория для проведения лабораторных занятий;
- лабораторное оборудование.

На лекционных и практических занятиях используются методические разработки, практикумы, наглядные пособия, тесты, компьютерные программы, а также компьютеры (для обучения и проведения тестового контроля), наборы слайдов и таблиц по темам, оборудование лабораторий кафедры, а также результаты научных исследований кафедры (монографии, учебные и методические пособия и т.д.).

Перечень необходимых технических средств обучения и способы их применения:

- компьютерное и мультимедийное оборудование, которое используется в ходе изложения лекционного материала;
- пакет прикладных обучающих и контролирующих программ, используемых в ходе текущей работы, а также для промежуточного и итогового контроля;
- электронная библиотека курса и Интернет-ресурсы – для самостоятельной работы.

