

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «Кемеровский государственный медицинский университет»
 Министерства здравоохранения Российской Федерации
 (ФГБОУ ВО КемГМУ Минздрава России)



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

Е.В. Коськина д.м.н., проф. Коськина Е.В.

« 30 » 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ВАЛЕОЛОГИЯ. СТРЕСС И СТРЕССРЕАКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Специальность	31.05.01 «Лечебное дело»
Квалификация выпускника	врач-лечебник
Форма обучения	очная
Факультет	лечебный
Кафедра-разработчик рабочей программы	нормальной физиологии

Семестр	Трудоемкость		Лекций, ч	Лаб. практикум, ч	Практ. занятия ч	Клинических практ. занятий ч	Семинаров ч	СРС, ч	КР, ч	Экзамен, ч	Форма промежуточного контроля (экзамен / зачет)
	зач. ед.	ч.									
III	2,0	72	16		32			24			Зачёт
Итого	2,0	72	16		32			24			Зачёт

Кемерово 2021

Рабочая программа дисциплины «Валеология. Стресс и стрессреактивность человека» разработана в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело, квалификация «Врач-лечебник», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования и Российской Федерации № 988 от «12» августа 2020 г. (рег. в Министерстве юстиции РФ № 59493 от 26.08.2020 г.)

Рабочую программу разработал зав. кафедрой нормальной физиологии, д.м.н., доцент Д.Ю. Кувшинов

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры нормальной физиологии, протокол № 9 от «24» мая 2021 г.

Рабочая программа согласована:

Заведующая библиотекой  / Г.А. Фролова
« 31 » 05 2021 г.

Декан лечебного факультета  д.м.н., доцент Л.А. Леванова
« 10 » 06 2021 г.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании ФМК лечебного факультета, протокол № 5 от 10 06 2021 г.

Рабочая программа зарегистрирована в учебно-методическом отделе
Регистрационный номер 1470
Руководитель УМО  М.П. Дубовченко
« 16 » 06 2021 г.

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

1.1.1. **Целями** освоения дисциплины «Валеология. Стресс и стрессреактивность человека» являются формирование у студентов системных знаний о жизнедеятельности организма как целого, его взаимодействиях с внешней средой и динамике жизненных процессов, о процессах жизнедеятельности и их регуляции в здоровом организме на уровне клетки, ткани, органа, системы.

1.1.2. **Задачи** дисциплины:

- стимулирование интереса у студентов к выбранной профессии врача-лечебника;
- формирование у студентов навыков анализа функций целостного организма с позиции аналитической методологии;
- формирование у студентов системного подхода в понимании физиологических механизмов, лежащих в основе осуществления функций организма с позиции концепции функциональных систем;
- обучение студентов методам исследования функций организма в эксперименте, а также используемых с целью диагностики в клинической практике;
- формирование у студентов навыков изучения научной литературы, основ научной деятельности;
- формирование у студентов клинического мышления для будущей практической деятельности врача-лечебника.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП

1.2.1. Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательного процесса .

1.2.2. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками:

- биоэтика; психология и педагогика; история медицины; латинский язык; физика, математика; биология; анатомия; гистология, эмбриология, цитология.

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

- патофизиология; микробиология, вирусология; неврология, медицинская генетика; клиническая фармакология; клиническая патофизиология; факультетская педиатрия, эндокринология; психиатрия, медицинская психология; анестезиология, реанимация, интенсивная терапия; хирургия; пропедевтика детских болезней.

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности:

1. Организационно-управленческий.

1.3. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

1.3.2. Общепрофессиональные компетенции

№ п/п	Наименование категории универсальных компетенций	Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы универсальных компетенций	Оценочные средства
1	Здоровый образ жизни	ОПК-2	Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	ИД-3 _{ОПК-2} Уметь составить план и подготовить устное выступление или печатный текст, пропагандирующие здоровый образ жизни и повышающие грамотность населения в вопросах профилактики болезней	Текущий контроль: Тестовые задания: 1-134 Ситуационные задачи: 1-80 Темы рефератов: № 1-18 Промежуточная аттестация: Билеты к зачету № 1-16.

1.3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость всего		Семестры
	в зачетных единицах (ЗЕ)	в академических часах (ч)	Трудоемкость по семестрам (ч)
			III
Аудиторная работа , в том числе:	1,33	48	48
Лекции (Л)	0,33	16	16
Лабораторные практикумы (ЛП)			
Практические занятия (ПЗ)	1	32	32
Клинические практические занятия (КПЗ)			
Семинары (С)			
Самостоятельная работа студента (СРС) , в том числе НИРС	0,67	24	24
Промежуточная аттестация:	зачет (З)		зачет
	экзамен (Э)		
Экзамен / зачёт			зачет
ИТОГО	2	72	72

2. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 ч.

2.1. Учебно-тематический план дисциплины

п/№	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы			СРС
				Аудиторные часы			
				Л	ЛП	ПЗ	
1.	Раздел 1. Валеология	3	34	6		16	12
1	Основы валеологии.	3	9	2		4	3
2	Здоровье как состояние и свойство организма. Вопросы адаптации.	3	7			4	3
3	Психофизиология. Условные рефлексы. Память. Сон.	3	9	2		4	3
4	Анализ и синтез раздражителей. Типы ВНД. Эмоции, мотивации, поведение.	3	9	2		4	3
	Раздел 2. Стресс и стрессреактивность человека.	3	38	10		16	12
5	Стресс. Стрессреактивность человека.	3	9	2		4	3

6	Ноцицептивная и антиноцицептивная системы.	3	8	2		4	2
7	Биоритмы, стресс и здоровье.	3	8	2		4	2
8	Железы внутренней секреции. Оксид азота и стресс	3	9	2		4	3
9	Негенитальные особенности женского организма.	3	4	2			2
	ИТОГО:		72	16		32	24

2.2. Лекционные (теоретические) занятия

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	Раздел 1. Валеология	х	6	3	х	х	х
1.1	Тема 1. Основы валеологии.	1. Здоровый образ жизни. Общая характеристика, его компоненты. 2. Индивидуальные предпосылки к оценке уровня здоровья человека (генотипические особенности, половые аспекты, возрастные аспекты). 3. Критерии определения здоровья у студентов	2	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Тесты 1-24
1.2	Тема 2. Психофизиология. Условные рефлексы. Память. Сон.	1. Кора больших полушарий, ее роль в высшей нервной деятельности. 2. Учение И.П.Павлова о условных рефлексах. Временная связь. 3. Память, её виды, стадии, механизмы. Роль памяти в формировании целостных поведенческих актов. Понятие об обучении и его видах. 4. Физиологические механизмы сна. Фазы сна, его биологическая и психическая роль. 5. Профилактика утомления, его	2	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Тесты 31-35

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		особенности для лиц умственного труда. 6. Принципы рациональной организации отдыха					
1.3	Тема 3. Анализ и синтез раздражителей. Типы ВНД. Эмоции, мотивации, поведение.	1. Учение И.П.Павлова о типах высшей нервной деятельности. Понятие о гено- и фенотипе, о конституции человека в целом. 2. Особенности высшей нервной деятельности человека. Учение И.П.Павлова о первой и второй сигнальных системах. 3. Функциональная асимметрия коры больших полушарий у человека. 4. Эмоции, их виды, нервный субстрат эмоций, основные компоненты эмоциональных реакций. Биологическая роль эмоций. 5. Поведение как форма приспособительной деятельности организма	2	3	ОПК-2	ИД-3 <small>ОПК-2</small>	Тесты 36-40, 55
2	Раздел 2. Стресс и стрессреактивность человека.		10	3	х	х	х

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
2.1	Тема 1. Стресс. Стрессреактивность человека.	1. Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические, эмоциональные. 2. Нервно-рефлекторные и гуморальные механизмы стресс-реакции 3. Оценка уровня стресса: объективные методы, субъективные методы оценки уровня стресса. Прогноз уровня стресса. 4. Последствия стресса. Психосоматические заболевания.	2	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Тесты № 24-30, 46, 47, 52, 60
2.2	Тема 2. Ноцицептивная и антиноцицептивная системы	1 Ноцицепция, ее значение. Современные представления о периферических и центральных механизмах боли. 2. Антиболевые системы организма. 3. Физиологические принципы борьбы с болью.	2	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Тесты № 61-72

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
2.3	Тема 3. Биоритмы, стресс и здоровье.	<p>1. Понятие о биоритмах. Виды биоритмов</p> <p>2. Понятие о биологических часах. Роль гипоталамуса и эпифиза.</p> <p>3. Десинхронозы - виды, причины возникновения, принципы профилактики организма человека.</p> <p>5. Индивидуальный год человека</p> <p>6. Влияние стрессов на биоритмы человека. Постоянный цейтнот как источник стресса.</p>	2	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Тесты № 130-137
2.4	Тема 4. Железы внутренней секреции. Оксид азота и стресс	<p>1. Понятие о внутренней секреции. Свойства гормонов и их классификация. Понятие о синтезе гормонов, секреции и транспорте кровью. Механизмы действия гормонов.</p> <p>2. Методы исследования функций желез внутренней секреции</p> <p>3. Механизмы регуляции деятельности желез внутренней секреции. Принцип обратной связи в регуляции эндокринных функций.</p> <p>4. Оксид азота и стресс</p>	4	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Тесты № 81-108

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
2.5	Тема 5. Негенитальные особенности женского организма.	1. Особенности системы транспорта кислорода в женском организме. 2. Особенности работоспособности женщин и мужчин. 3. Устойчивость к стрессам и ее отличия у мужчин и женщин.	2	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Тесты 109-129
Всего часов			16				

2.3. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	Раздел 1. Валеология	х	16	3	х	х	х
1.1	Тема 1. Основы валеологии.	1. Здоровый образ жизни. Общая характеристика, его компоненты. 2. Индивидуальные предпосылки к оценке уровня здоровья человека (генотипические особенности, половые аспекты, возрастные аспекты). 3. Критерии определения здоровья у студентов	4	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Задачи № 3, 9
1.2	Тема 2. Здоровье как состояние и свойство организма.	1. Здоровье как важнейшее свойство и состояние человеческого организма. 2. Факторы, определяющие уровень здоровья, его количественная оценка.	4	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Раздел Поведение. Труд. Адаптация организма и здоровье Тесты № 28, 31, 32
1.3	Тема 3. Психофизиология. Условные рефлексы. Память. Сон.	1. Кора больших полушарий, ее роль в высшей нервной деятельности. 2. Учение И.П.Павлова о условных рефлексах. Временная связь. 3. Память, её виды, стадии, механизмы. Роль памяти в формировании целостных поведенческих актов. Понятие об обучении и его видах.	4	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Раздел Поведение. Труд. Адаптация организма и здоровье Тесты № 1-8

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		4. Физиологические механизмы сна. Фазы сна, его биологическая и психическая роль. 5. Профилактика утомления, его особенности для лиц умственного труда. 6. Принципы рациональной организации отдыха					
1.4	Тема 4. Анализ и синтез раздражителей. Типы ВНД. Эмоции, мотивации, поведение.	1. Учение И.П.Павлова о типах высшей нервной деятельности. Понятие о гено- и фенотипе, о конституции человека в целом. 2. Особенности высшей нервной деятельности человека. Учение И.П.Павлова о первой и второй сигнальных системах. 3. Функциональная асимметрия коры больших полушарий у человека. 4. Эмоции, их виды, нервный субстрат эмоций, основные компоненты эмоциональных реакций. Биологическая роль эмоций. 5. Поведение как форма приспособительной деятельности организма.	4	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Задачи № 1-7
2	Раздел 2. Стресс и стрессреактивность		16	3	x	x	x

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	человека.						
2.1	Тема 1. Стресс. Стрессреактивность человека.	1. Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические, эмоциональные. 2. Нервно-рефлекторные и гуморальные механизмы стресс-реакции 3. Оценка уровня стресса: объективные методы, субъективные методы оценки уровня стресса. Прогноз уровня стресса. 4. Последствия стресса. Психосоматические заболевания. 5. Роль медицинского работника в предотвращении дистрессов.	4	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Тесты № 17-32
2.2	Тема 2. Ноцицептивная и антиноцицептивная системы	1 Ноцицепция, ее значение. Современные представления о периферических и центральных механизмах боли. 2. Антиболевые системы организма. 3. Физиологические принципы борьбы с болью.	4	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Ситуационные задачи № 14, 20.

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
2.3	Тема 3. Биоритмы, стресс и здоровье	1. Понятие о биоритмах. Виды биоритмов 2. Понятие о биологических часах. Роль гипоталамуса и эпифиза. 3. Десинхронозы - виды, причины возникновения, принципы профилактики организма человека. 5. Индивидуальный год человека 6. Влияние стрессов на биоритмы человека. Постоянный цейтнот как источник стресса.	4	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Ситуационные задачи № 9-15
2.4	Тема 4. Железы внутренней секреции. Оксид азота и стресс	1. Понятие о внутренней секреции. Свойства гормонов и их классификация. Понятие о синтезе гормонов, секреции и транспорте кровью. Механизмы действия гормонов. 2. Методы исследования функций желез внутренней секреции 3. Механизмы регуляции деятельности желез внутренней секреции. Принцип обратной связи в регуляции эндокринных функций. 4. Оксид азота и стресс	4	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Ситуационные задачи № 6, 10, 17
Всего часов			32				

2.4. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	Раздел 1. Валеология	х	12	3	х	х	х
1.1	Тема 1. Основы валеологии.	1. Здоровый образ жизни. Общая характеристика, его компоненты. 2. Индивидуальные предпосылки к оценке уровня здоровья человека (генотипические особенности, половые аспекты, возрастные аспекты). 3. Критерии определения здоровья у студентов	3	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Реферат №1, 7
1.2	Тема 2. Здоровье как состояние и свойство организма.	1. Здоровье как важнейшее свойство и состояние человеческого организма. 2. Факторы, определяющие уровень здоровья, его количественная оценка.	3	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Реферат № 2-5, 9, 16
1.3	Тема 3. Психофизиология. Условные рефлексы. Память. Сон.	1. Кора больших полушарий, ее роль в высшей нервной деятельности. 2. Учение И.П.Павлова о условных рефлексах. Временная связь. 3. Память, её виды, стадии, механизмы. Роль памяти в формировании целостных	3	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Реферат № 6

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		поведенческих актов. Понятие об обучении и его видах. 4. Физиологические механизмы сна. Фазы сна, его биологическая и психическая роль. 5. Профилактика утомления, его особенности для лиц умственного труда. 6. Принципы рациональной организации отдыха					
1.4	Тема 4. Анализ и синтез раздражителей. Типы ВНД. Эмоции, мотивации, поведение..	1. Учение И.П.Павлова о типах высшей нервной деятельности. Понятие о гено- и фенотипе, о конституции человека в целом. 2. Особенности высшей нервной деятельности человека. Учение И.П.Павлова о первой и второй сигнальных системах. 3. Функциональная асимметрия коры больших полушарий у человека. 4. Эмоции, их виды, нервный субстрат эмоций, основные компоненты эмоциональных реакций. Биологическая роль эмоций. 5. Поведение как форма приспособительной	3	3	ОПК-2	ИД-3 опк-2	Реферат № 14

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		деятельности организма.					
2	Раздел 2. Стресс и стрессреактивность человека.		11	3	х	х	х
2.1	Тема 1. Стресс. Стрессреактивность человека.	<p>1. Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические, эмоциональные.</p> <p>2. Нервно-рефлекторные и гуморальные механизмы стресс-реакции</p> <p>3. Оценка уровня стресса: объективные методы, субъективные методы оценки уровня стресса. Прогноз уровня стресса.</p> <p>4. Последствия стресса. Психосоматические заболевания.</p> <p>5. Роль медицинского работника в предотвращении дистрессов.</p>	3	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Реферат № 11, 14, 17

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
2.2	Тема 2. Ноцицептивная и антиноцицептивная системы	1 Ноцицепция, ее значение. Современные представления о периферических и центральных механизмах боли. 2. Антиболевые системы организма. 3. Физиологические принципы борьбы с болью.	2	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Реферат № 11, 17
2.3	Тема 3. Биоритмы, стресс и здоровье	1. Понятие о биоритмах. Виды биоритмов 2. Понятие о биологических часах. Роль гипоталамуса и эпифиза. 3. Десинхронозы - виды, причины возникновения, принципы профилактики организма человека. 5. Индивидуальный год человека 6. Влияние стрессов на биоритмы человека. Постоянный цейтнот как источник стресса.	2	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Реферат № 10
2.4	Тема 4. Железы внутренней секреции Оксид азота и стресс	1. Понятие о внутренней секреции. Свойства гормонов и их классификация. Понятие о синтезе гормонов, секреции и транспорте кровью. Механизмы действия	3	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Реферат № 8, 12, 13

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		гормонов. 2. Методы исследования функций желез внутренней секреции 3. Механизмы регуляции деятельности желез внутренней секреции. Принцип обратной связи в регуляции эндокринных функций. 4. Оксид азота и стресс					
2.4	Тема 5. Негенитальные особенности женского организма.	1. Особенности системы транспорта кислорода в женском организме. 2. Особенности работоспособности женщин и мужчин. 3. Устойчивость к стрессам и ее отличия у мужчин и женщин.	2	3	ОПК-2	ИД-3 ОПК-2	Реферат № 15, 17
Всего часов			24				

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

3.1. Виды образовательных технологий

Лекционные занятия проводятся в специально выделенных для этого помещениях – лекционном зале. Все лекции читаются с использованием мультимедийного сопровождения и подготовлены с использованием программы Microsoft Power Point. Каждая тема лекции утверждается на совещании кафедры. Часть лекций содержат графические файлы в формате JPEG. Каждая лекция может быть дополнена и обновлена. Лекций хранятся на электронных носителях и могут быть дополнены и обновлены. Каждый обучающийся обеспечивается доступом к библиотечным фондам ВУЗа и доступом к сети Интернет (через научную библиотеку).

Практические занятия проводятся на кафедре в учебных комнатах. Часть практических занятий проводится с мультимедийным сопровождением, цель которого – демонстрация учебного материала из архива кафедры. Архивные графические файлы хранятся в электронном виде, постоянно пополняются и включают в себя мультимедийные презентации по теме занятия, схемы, таблицы, видеофайлы.

На практическом занятии студент может получить информацию из архива кафедры, записанную на электронном носителе (или ссылку на литературу) и использовать ее для самостоятельной работы. Визуализированные и обычные тестовые задания в виде файла в формате MS Word, выдаются преподавателем для самоконтроля и самостоятельной подготовки студента к занятию.

3.2. Занятия, проводимые в интерактивной форме

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется стандартом (должен составлять не менее 20%) и фактически составляет 22,5% от аудиторных занятий, т.е. 10,8 часа.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид учебных занятий	Кол -во час	Методы интерактивного обучения	Кол -во час
	Раздел 1. Валеология	Л, ПЗ	12	Информационные технологии, работа в команде	5,5
1	Тема 1. Основы валеологии.	Л	2	Учебный фильм «Здоровый образ жизни»	1
2	Тема 2. Здоровье как состояние и свойство организма.	ПЗ	4	Работа в команде «Экспресс-оценка уровня здоровья»	2
3	Тема 3. Психофизиология. Условные рефлексы. Память. Сон.	ПЗ	4	Работа в команде «Экспресс-оценка типа ВНД человека».	1,5
4	Тема 4. Анализ и синтез раздражителей. Типы ВНД. Эмоции, мотивации, поведение..	Л	2	Учебный фильм «Табакокурение и борьба с ним»	1
	Раздел 2 Стресс и стрессреактивность человека	ПЗ	14	Информационные технологии, работа в команде	5,3
8	Тема 1. Стресс. Стрессреактивность человека.	ПЗ	3	Опережающая самостоятельная работа «Экспресс-оценка уровня стрессреактивности»	0,8

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид учебных занятий	Кол -во час	Методы интерактивного обучения	Кол -во час
9	Тема 2. Ноцицептивная и антиноцицептивная системы	ПЗ	3	Работа в команде «Коррекция дистресса»	1,5
10	Тема 3. Биоритмы, стресс и здоровье.	ПЗ	3	Учебный фильм «Биоритмы»	1
11	Тема 4. Железы внутренней секреции. Оксид азота и стресс	ПЗ	3	Виртуальный практикум «Воздействие медикаментов и химических медиаторов на деятельность сердца»	1
12	Тема 4. Негенитальные особенности женского организма.	Л	2	Учебный фильм «Мужчина и женщина»	1
	Итого:		26		10,8

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контрольно-диагностические материалы.

Пояснительная записка по процедуре проведения итоговой формы контроля, отражающая все требования, предъявляемые к студенту.

Условием допуска студента к сдаче зачета является получение им положительной оценки по текущим занятиям, запланированным в III семестре, а также сдача всех заданий самостоятельной работы, лабораторных работ, отсутствие пропусков занятий или отработанные пропущенные занятия.

Курсовой зачет проводится в виде устного опроса студентов по билетам в учебной комнате комиссией, по установленному бюро расписаний графику, утвержденному проректором по учебной работе.

4.1.1. Список вопросов для подготовки к зачёту (в полном объёме):

1. Понятие о валеологии. Место валеологии в системе наук.
2. Здоровье как важнейшее свойство и состояние человеческого организма и факторы, его определяющие.
3. Индивидуальное здоровье и способы воспитание культуры здоровья
4. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
5. Факторы риска, определяющие уровень здоровья, их количественная и качественная оценка.
6. Основы здорового образа жизни
7. Способы количественной оценк индивидуального здоровья.
8. Абиологические привычки и их влияние на здоровье
9. Курение как фактор риска для здоровья
10. Алкоголь как фактор риска для здоровья
11. Понятие о гиподинамии
12. Влияние гиподинамии на здоровье.
13. Профилактика гиподинамии.
14. Физкультура и спорт, их влияние на здоровье.
15. Особенности физического и нефизического, в том числе умственного, труда.

16. Утомление. Причины и механизмы развития.
17. Профилактика утомления, его особенности для лиц умственного труда, для медицинских работников.
18. Питание как фактор здоровья.
19. Функциональная система питания.
20. Основы здорового питания студентов
21. Нездоровое питание и его влияние на организм у молодежи.
22. Стресс-реакция, стадии её развития. Физиологические проявления стресса.
23. Классическая концепция стресса Г. Селье и её развитие.
24. Нервно-рефлекторные и гуморальные механизмы развития стресс-реакции
25. Роль гипоталамуса в формировании психоэмоционального напряжения, стресс-реакции. Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система
26. Формы проявления стресса: поведенческие, интеллектуальные, физиологические, эмоциональные.
27. Понятие об эмоциональном стрессе и его роли в жизни человека. Его особенности у медицинских работников.
28. Синдром эмоционального выгорания
29. Гуморальные регуляторы стресса. Роль опиоидной и серотонинэргической систем.
30. Антистрессорные системы организма.
31. Оксид азота и стрессреактивность человека, возрастные и половые особенности продукции NO.
32. Оксид азота (NO) - молекула антистресса.
33. Общие подходы к коррекции дистрессов.
34. Принципы психологической защиты личности.
35. Поведенческая коррекция стрессов
36. Роль медицинского работника в предотвращении дистрессов.
37. Понятие об адаптации. Адаптация к физическим, биологическим и социальным факторам.
38. Виды адаптации, её генетические предпосылки, значение нервных и эндокринных механизмов.
39. Стадии и механизмы адаптации организма к действию экстремальных факторов.
40. Норма адаптивной реакции и цена адаптации.
41. Понятие о биоритмах.
42. Понятие о биологических часах
43. Виды биоритмов
44. Десинхронозы - виды, причины возникновения, принципы профилактики
45. организма человека.
46. Биологическая и психическая роль сна для укрепления здоровья и нормализации биоритмов человека.
47. Индивидуальный год человека
48. Режим дня как модель формирования здорового стиля поведения.
49. Влияние стрессов на биоритмы человека
50. Экстрегенитальные особенности женского организма.
51. Особенности системы транспорта кислорода в женском организме.
52. Особенности сердечно-сосудистой системы женщин.
53. Особенности работоспособности женщин и мужчин.
54. Устойчивость к стрессам и ее отличия у мужчин и женщин.

4.1.2. Тестовые задания предварительного контроля (2-3 примера):

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

Ответы:

А. Опыты, проводимые для изучения центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной, пищеварительной и других систем.

Б. Наблюдения и эксперименты.

В. Инвазивные и не инвазивные исследования различных систем организма.

Г. Раздражения, перерезки, удаления, инъекции, моделирование.

Эталон ответа: Б

ТЕСТ 2. Какие из нижеперечисленных терминов отражают существующие в организме механизмы регуляции функций?

Элементы ответов:

А. Внешнесекреторные.

Б. Гуморальные.

В. Физико-химические.

Г. Скелетно- и гладкомышечные.

Д. Нервно-рефлекторные.

Е. Аналитико-синтетические.

Ж. Нейро-гуморальные.

З. Кардио-респираторные.

Эталоны ответа: Б, В, Д

4.1.3. Тестовые задания текущего контроля (2-3 примера):

ТЕСТ 1. Что такое функциональное напряжение?

Ответы:

А. Формирование трудовой доминанты.

Б. Развитие утомления при тяжелой и длительной трудовой деятельности.

В. Активация возбудимых структур и повышение механической нагрузки на невозбудимые структуры.

Г. Снижение производительности труда при увеличении его физиологической стоимости.

Эталон ответа: В

ТЕСТ 2. Что такое здоровье?

Ответы:

А. Высокая трудоспособность и самоотдача.

Б. Полное отсутствие заболеваний и повреждений.

В. Свойство организма, отражающее способность к физическому труду.

Г. Полное физическое, душевное и социальное благополучие, а не только отсутствие заболеваний и повреждений.

Д. Способность к воспроизведению потомства и долголетие.

Эталон ответа: Г

4.1.4. Тестовые задания промежуточного контроля :

Не предусмотрены. Зачет проводится по билетам.

4.1.5. Ситуационные клинические задачи (2-3 примера):

Задача 1. У человека в результате длительного голодания появились отеки. Какие изменения в составе крови могли способствовать их развитию?

Эталон ответа к задаче № 1

В результате голодания организм на пластические процессы начинает использовать белки организма. Белки поддерживают онкотическое давление крови. При снижении их концентрации в плазме крови происходит выход жидкой части крови в межклеточное пространство, т.к. там онкотическое давление выше, чем в плазме крови. Формируются отеки.

Задача 2. У больного начался приступ тахикардии. Под рукой нет необходимых лекарств. Что можно предпринять, чтобы прекратить приступ?

Эталон ответа к задаче № 2

Для этого необходимо подушечками пальцев надавить на глазные яблоки (до появления легкого неприятного ощущения) - в результате уменьшается частота сердечных сокращений. Это глазо-сердечный рефлекс (рефлекс Данини-Ашнера). Рефлекс обусловлен связями тройничного и блуждающего нервов. Эфферентные пути в составе блуждающего нерва идут от сердечно-сосудистого центра продолговатого мозга к сердцу. Повышенная стимуляция этого центра приводит к подавлению функции синусового узла.

4.1.6. Список тем рефератов (в полном объеме):

1. Валеология - наука об индивидуальном здоровье.
2. Движения и здоровье.
3. Факторы риска для здоровья студенческой молодежи.
4. Физкультура и спорт - их влияние на здоровье.
5. Адаптация к холоду и здоровье.
6. Конституция человека и типы ВНД.
7. Количественная оценка здоровья.
8. Вредные привычки и здоровье.
9. Образование и здоровье.
10. Биоритмы и здоровье.
11. Плюсы и минусы стрессов.
12. Частота сокращений сердца и здоровье.
13. NO - полифункциональная молекула.
14. Эмоции и здоровье.
15. Негенитальные особенности женского организма.
16. Норма адаптивной реакции и цена адаптации.
17. Синдром эмоционального выгорания.
18. Особенности стрессов учащейся молодежи.

4.2. Критерии оценок по дисциплине

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знания об объекте демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа..	A -B	100-91	5
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.	C-D	90-81	4
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	E	80-71	3
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	Fx- F	< 70	2 Требуется передача/ повторное изучение материала

1.3. Оценочные средства, рекомендуемые для включения в фонд оценочных средств итоговой государственной аттестации (ИГА)

Осваиваемые компетенции (индекс компетенции)	Тестовое задание	Ответ на тестовое задание
ОПК-2	<p>ЧТО ТАКОЕ ОБРАТНАЯ АФФЕРЕНТАЦИЯ?</p> <p>а) информация, направляемая из нервного центра к мышцам. б) информация, направляемая из нервного центра к железам внутренней секреции. в) информация о внешней среде, вызывающая определенный поведенческий акт. г) информация о работе исполнительных органов и параметрах результата действия. д) гуморальная регуляция функций</p>	А
ОПК-2	<p>ПРИЧИНА АНЕМИИ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ БОЛЬШЕЙ ЧАСТИ ЖЕЛУДКА СВЯЗАНА С НАРУШЕНИЕМ</p> <p>а) секреции желудочного сока б) моторики в) выработки внутреннего фактора Кастла г) выработки пепсиногенов д) выработки гастрина</p>	В
ОПК-2	<p>КАКОВЫ ПРИЗНАКИ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА?</p> <p>а) высокая активация дыхательной и сердечно-сосудистой систем в условиях покоя б) высокая «физиологическая стоимость» выполнения стандартных функциональных нагрузок в) вагусная брадикардия покоя г) высокая частота сокращений сердца при стандартных физических нагрузках</p>	В
ОПК-2	<p>ЧЕМ ОБЪЯСНЯЕТСЯ НАБЛЮДАЕМОЕ ПРИ ГИПОКИНЕЗИИ СНИЖЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССОРНЫМ ФАКТОРАМ?</p> <p>а) Повышением васкуляризации миокарда б) Снижением уровня трофотропных реакций в) Повышение активности желез пищеварительного тракта г) Понижением тонуса ретикулярной формации и коры больших полушарий д) Повышением уровня эрготропных реакций</p>	Г
ОПК-2	<p>КАКИЕ ФАКТОРЫ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ АДАПТАЦИИ?</p> <p>а) десинхроноз б) регулярные физические нагрузки в) гипокинезия г) отрицательные эмоции</p>	Б

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Информационное обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
	ЭБС:	
1	База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа» (ЭБС «Консультант студента») : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, 2013 -. - URL: http://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.- Текст : электронный.	по контракту № 0812Б20-1212Б20, срок оказания услуг 01.01.2021-31.12.2021
2	База данных «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека» : сайт / ООО «ВШОУЗ-КМК». - Москва, 2004 - . - URL: http://www.rosmedlib.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 555KB/11-2020 срок оказания услуги 01.01.2021-31.12.2021
3	База данных ЭБС «ЛАНЬ» - коллекция «Медицина - Издательство «Лаборатория знаний», - коллекция «Языкознание и литературоведение - Издательство Златоуст» - коллекция «Медицина - Издательство «Лань» : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ». - СПб., 2017 -. - URL: http://www.e.lanbook.com . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 2012Б20, срок оказания услуги 31.12.2020– 30.12.2021; по договору № 0703Б20, срок оказания услуги 20.03.2020-19.03.2021; по договору № 2112Б20, срок оказания услуги 20.03.2021-30.12.2021
4	База данных «Электронная библиотечная система «Букап» : сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012 - . - URL: http://www.books-up.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по сублицензионному контракту № 1512Б20, срок оказания услуги 01.01.2021-30.12.2021
5	«Образовательная платформа ЮРАЙТ : сайт / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». - Москва, 2013 -. - URL: http://www.biblio-online.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.	по контракту № 2912Б20, срок оказания услуги 01.01.2021 – 31.12.2021
6	База данных «Электронная библиотечная система «Мелипинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU») : сайт / ООО «Мелипинское информационное агентство». - Москва, 2016 - 2031. - URL: https://www.medlib.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 2612Б20, срок оказания услуги 01.01.2021– 31.12.2021
7	Электронно-библиотечная система «СпецЛит». - СПб., 2017 -. - URL: https://speclit.profv-lib.ru . - Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный.	по контракту № 2312Б20, срок оказания услуги 17.12.2020-31.12.2021
8	Информационно-справочная система КОДЕКС с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» : сайт / ООО «ГК Кодекс». - Кемерово, 2004 -. - URL: http://kod.kodeks.ru/docs/ . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину YCVCC01 и паролю p32696 . - Текст : электронный.	по контракту № 1812Б20, срок оказания услуги 01.01.2021 – 31.12.2021
9	Справочная Правовая Система КонсультантПлюс : сайт / ООО «Компания ЛАД-ДВА». - Москва, 1991 -. - URL: http://www.consultant.ru . - Режим доступа: лицензионный доступ по локальной сети университета. - Текст : электронный.	по договору № 107/2021, срок оказания услуги 01.01.2021 – 28.02.2021 по контракту № 0903Б21, срок оказания услуги 01.03.21 – 31.12.21
10	Электронная библиотека КемГМУ (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09 2017 г.). - Кемерово, 2017 -. - URL: http://www.moodle.kemsma.ru . – Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный.	Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006, срок оказания услуги неограниченный

5.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотек и КемГМУ	Число экз., выделяемое библиотек ой на данный поток студентов	Число обучающихся на потоке
	Основная литература			
1	Нормальная физиология : учебник / под ред. К.В. Судакова. - М. : ГЭОТАР - Медиа, 2015. – 880 с. – URL: http://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.- Текст : электронный			250
	Дополнительная литература			
1	Ткачук В.А., Эндокринная регуляция. Биохимические и физиологические аспекты : учебное пособие / Под ред. В.А. Ткачука - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 368 с. – URL: http://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.- Текст : электронный			250
2	Решетников, А.В., Здоровье как предмет изучения в социологии медицины : учебное пособие / Решетников А.В., Шаповалова О.А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. - 64 с. – URL: http://www.studentlibrary.ru . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю.- Текст : электронный			250
3	Физиология человека с основами патофизиологии : самоучитель : в 2 томах / под редакцией Р. Ф. Шмидта [и др.] ; перевод с немецкого М. А. Каменской. — 2-е изд. — Москва : Лаборатория знаний, 2021. - URL: http://www.e.lanbook.com . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный. Т.-1. - 540 с. Т.-2. - 497 с.			250

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения:

учебные комнаты, лекционный зал, комната для самостоятельной подготовки

Оборудование:

доски, столы, стулья

Средства обучения:

Технические средства: мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран), аудиокolonки, монитор планшет, микшер усилитель, микрофон, компьютер с выходом в Интернет, МФУ.

Демонстрационные материалы:

наборы мультимедийных презентаций, комплект таблиц, гомограммы.

Оценочные средства на печатной основе:

тестовые задания по изучаемым темам, ситуационные задачи

Учебные материалы:

учебники, учебные пособия, раздаточные дидактические материалы

Программное обеспечение:

Microsoft Windows 7 Professional

Microsoft Office 10 Standard

Microsoft Windows 8.1 Professional

Microsoft Office 13 Standard

Linux лицензия GNU GPL

LibreOffice лицензия GNU LGPLv3

Антивирус Dr.Web Security Space

Kaspersky Endpoint Security Russian Edition для бизнеса

Лист изменений и дополнений РП

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины «Валеология. Стресс и стрессреактивность человека» на 2021 - 2022 учебный год.

Регистрационный номер РП _____ .

Дата утверждения «___»_____ 20__ г.

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	РП актуализирована на заседании кафедры:			Подпись и печать зав.научной библиотекой
	Дата	Номер протокола заседания кафедры	Подпись заведующего кафедрой	