

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)



Первый проректор, проректор по научной  
и инновационной работе

В.Г. Прокошев

« 04 » 06 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ И УЧЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ**

(наименование дисциплины)

Направление подготовки 06.06.01 – Биологические науки

Направленность (профиль) подготовки Физиология

Квалификация выпускника «Исследователь. Преподаватель-исследователь»

Форма обучения очная

(очная, заочная)

Год обучения	Трудоемкость зач. ед, час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
2	3 з.е., 108 часа	36	-	-	72	зачет
Итого	3 з.е., 108 часа	36	-	-	72	зачет

г. Владимир 2015 г.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целями** освоения дисциплины «Проблемы адаптации и учение о здоровье» являются изучение теоретических основ современного учения о здоровье в свете теории адаптации, прикладными аспектами валеологии, углубление и совершенствование знаний, умений и навыков по адаптационной физиологии и валеологии для обеспечения готовности выпускника осуществлять научно-исследовательскую и педагогическую работу в области физиологии в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

### **Задачи курса:**

1. Овладение системой научно-прикладных знаний и умений по адаптационной физиологии и валеологии, необходимых в будущей профессиональной деятельности.
2. Формирование у аспирантов методических и практических умений и навыков оценки индивидуального здоровья современными методами.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ОПОП ВО)

Дисциплина «Проблемы адаптации и учение о здоровье» - расширенный вариант дисциплины «Валеология», которая изучается во многих вузах. Валеология - сравнительно новая дисциплина в структуре учебных планов высших учебных заведений. Актуальность ее была обусловлена неблагоприятной медико-демографической ситуацией в стране, состоянием здоровья населения России.

Дисциплина «Проблемы адаптации и учение о здоровье» относится к вариативной части Блока 1. Ее изучение предполагает наличие у аспирантов подготовки по анатомии, физиологии, валеологии в объеме программ магистратуры или высшего образования.

Дисциплина изучается в логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими дисциплинами, такими, как: «Физиология», «История и философия науки», «Теория и методология экспериментальных исследований», «Информационные технологии в науке и образовании», «Психология и педагогика высшей школы» и др.

Освоение дисциплины является необходимым для успешной сдачи государственного экзамена и подготовки научно-квалификационной работы (диссертации).

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения программы аспирантуры у выпускника должны быть сформированы:

**универсальные компетенции**, не зависящие от конкретного направления подготовки:

- способность планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития (УК-5).

**профессиональные компетенции**, определяемые направленностью программы аспирантуры «Физиология» в рамках направления подготовки 06.06.01 «Биологические науки» (ПК-1, ПК-2, ПК-3):

- владеть основными физиологическими методами анализа и оценки функционального состояния организма человека (ПК-1),

- владеть теоретическими знаниями о функционировании внутренних органов, нервных и гуморальных механизмах регуляции внутренних органов и состава внутренней среды (ПК-2),

- способность профессионально оформлять и представлять результаты научно-исследовательских работ с учетом требований, предъявляемых к исследованиям в области физиологии (ПК-3).

В результате освоения дисциплины аспирант должен демонстрировать следующие результаты образования:

**Знать:**

- общие закономерности и физиологические механизмы регуляции функции здорового организма (ПК-2);
- основные принципы организации и проведения научного эксперимента (УК-5);

**Уметь:**

- планировать и организовать проведение эксперимента (ПК-3);
- анализировать полученные экспериментальные данные (ПК-3);
- провести корректирующие мероприятия при выявлении несоответствий цели, задач и полученных результатов (УК-5);

**Владеть:**

- основными физиологическими методами анализа и оценки функционального состояния организма человека (ПК-1),
- - методами оформления и представления результатов научно-исследовательских работ с учетом требований, предъявляемых к исследованиям в области физиологии (ПК-3).

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Год обучения	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу аспирантов и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Лабораторные работы	СРА	
1	Общие закономерности адаптации организма к различным условиям	2	4				8	
2	Адаптация организма к различным воздействиям	2	4					
3	Здоровье как биологическое свойство организма	2	4				8	тестирование
4	Основные принципы валеологии, донологическая диагностика.	2	4				8	
5	Проблема измерения уровня здоровья	2	4				8	
6	Метод анализа variability сердечного ритма (ВСП) – современная методология оценки уровня здоровья и функциональных резервов организма	2	4				8	реферат
7	Аппаратно-программные комплексы для использования в практике валеологических исследований	2	4				8	
8	Стресс и здоровье	2	4				8	

9	Оценка здоровья микропопуляций (коллективное здоровье) и проблема донозологического контроля.	2	4				8	
	ИТОГО:		36				72	зачет

### Краткое содержание дисциплины

**Тема 1. Общие закономерности адаптации организма к различным условиям.** Биологические и социальные аспекты адаптации. Эволюция и формы адаптации. Адаптогенные факторы. Фазы развития процесса адаптации. Механизмы адаптации. Системный структурный след адаптации.

**Тема 2. Адаптация организма к различным воздействиям.** Адаптация и терморегуляция (адаптация к действию низкой температуры, адаптация к действию высокой температуры). Адаптация к гипоксии. Адаптация к невесомости. Адаптация к режиму двигательной активности. Теория адаптации и биологические ритмы.

**Тема 3. Здоровье как биологическое свойство организма.** Медико-физиологические аспекты учения о конституции. Учение о конституции и теория адаптации (конституция человека и среда обитания). Проблема возраста в валеологии.

**Тема 4. Основные принципы валеологии, донозологическая диагностика.** Развитие представлений о здоровье с древности и до наших дней. Шкала Авиценны. Процесс перехода от здоровья к болезни (донозологическая диагностика). Принципы донозологической диагностики. Классификация уровней здоровья.

**Тема 5. Проблема измерения уровня здоровья.** Сердце как индикатор адаптационных возможностей организма. Количественная оценка функционального состояния организма. Двухконтурная модель регуляции сердечного ритма.

**Тема 6. Метод анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР) – современная методология оценки уровня здоровья и функциональных резервов организма.** Основные методы анализа R-R интервалов (временные и частотные). Комплексная оценка ВСР по ПАРС. Некоторые наиболее информативные показатели ВСР. Оценка функциональных резервов организма.

**Тема 7. Аппаратно-программные комплексы для использования в практике валеологических исследований.** Современные АПК для записи и анализа показателей ВСР. Структура и функции комплекса «Варикард». Возможности использования современных АПК для скрининга и мониторинга уровня здоровья различных категорий населения.

**Тема 8. Стресс и здоровье.** Учение Г. Селье о стрессе. Стрессоры. Виды стресса. Стадии развития стресса. Общий адаптационный синдром. Механизмы стресса. Диагностика и профилактика стрессовых состояний.

**Тема 9. Оценка здоровья микропопуляций (коллективное здоровье) и проблема донозологического контроля.** Структура здоровья коллективов различных предприятий. Структура здоровья как показатель влияния профессионально-производственных факторов. Донозологический контроль за эффективностью профилактических мероприятий.

### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Учебный процесс по дисциплине «Проблемы адаптации и учение о здоровье» осуществляется с использованием мультимедийных технологий, активных и интерактивных форм проведения занятий (ролевые игры, разбор конкретных ситуаций и др.) с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

### 3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ АСПИРАНТОВ

#### Тесты для текущего контроля

::№1: Благодаря какой функции сердца происходит непрерывное движение крови по замкнутой системе сосудов малого и большого кругов кровообращения? {

- ~Проводящей
- ~Адаптивной
- =Сократительной
- ~Механической

}

::№2: Закономерный характер чередования фаз сердечного сокращения обусловлен автономной саморегулирующей системой сердца, называемой ... {

- ~симпатической
- ~парасимпатической
- ~внесердечной
- =проводящей

}

::№3: Основные функции большого круга кровообращения заключаются в ... {

- ~осуществлении газообмена между кровью и воздухом легких
- =доставке органам и тканям кислорода и питательных веществ и выведение из них углекислоты и продуктов обмена
- ~обеспечении тока крови только в одном направлении - от сердца в артерии, по венам - к сердцу
- ~распространении возбуждения по волокнам сердечной мышцы

::№4: Основными функциями малого круга кровообращения являются:... {

- ~доставка органам и тканям кислорода и питательных веществ и выведение из них углекислоты и продуктов обмена
- ~распространение возбуждения по волокнам сердечной мышцы
- ~обеспечение тока крови только в одном направлении - от сердца в артерии, по венам - к сердцу
- =газообмен между кровью и воздухом легких, обогащение крови кислородом

}

::№5: Какие гемодинамические характеристики тесно связаны с работой сердца? {

- =Ударный и минутный объем, кровяное давление
- ~Жизненная емкость легких, частота сердечных сокращений
- ~Артериальное давление, максимальное потребление кислорода
- ~Систолическое давление, диастолическое давление, PWC170

::№6: Метод регистрации биотоков сердца называется ... {

- ~Тахикардией
- ~брадикардией
- ~сфигмограммой
- =электрокардиографией

}

::№7: Какое время в течение суток сердце отдыхает, если И.М. Сеченовым подсчитано, что желудочки работают примерно 8 часов? {

- =16 часов

~8 часов

~4 часа

~2 часа

}

::№8: Как называется количество крови, выталкиваемое желудочком в аорту при каждом сокращении, и чему оно равняется в состоянии покоя? {

=Систолическим объемом крови, равным примерно 60-70 мл.

~Минутным объемом крови, составляющим 4,5-5 л.

~Диастолическим объемом крови, равным 100-200 мл.

~Общим объемом сердца, составляющим 1,0-1,3 л.

::№9: Что составляет полный цикл сердечной деятельности и какой временной период он длится при ЧСС = 70 ударах в минуту? {

=Систола предсердий, систола желудочков, общая пауза; период: 0,8-0,85сек.

~Фаза напряжения, фазы быстрого и медленного изгнания крови; период: 0,3сек.

~Фаза наполнения сердца кровью, фаза отдыха; период: около 10сек.

~Диастола предсердий, диастола желудочков, общая пауза; период: 0,8-0,85сек.

::№10: Что происходит с сердечной мышцей в период фазы абсолютной рефрактерности сердца? {

~Возбудимость сердечной мышцы восстанавливается

~Сердце может ответить экстрасистолой на дополнительное раздражение

~Возбудимость сердечной мышцы достигает исходной величины

=Сердечная мышца не отвечает на раздражение, возбудимость ее резко падает

::№11: Основными функциями симпатической нервной системы являются... {

~гомеостатическая (в состоянии покоя), защитная, опорожнение полых органов

~обеспечение внутриорганной иннервации, регуляция работы гладких мышц, входящих в состав большинства органов желудочно-кишечного тракта

=гомеостатическая (в активном состоянии), адаптационно-трофическая, иннервация всех органов и тканей

~регуляция секреторной активности, местных иммунологических реакций, работы миокарда

}

::№12: Основными функциями парасимпатической нервной системы являются... {

=гомеостатическая (в состоянии покоя), защитная, опорожнение полых органов

~обеспечение внутриорганной иннервации, регуляция работы гладких мышц, входящих в состав большинства органов желудочно-кишечного тракта

~гомеостатическая (в активном состоянии), адаптационно-трофическая, иннервация всех органов и тканей

~регуляция секреторной активности, местных иммунологических реакций, работы миокарда

}

::№13: Предельная мобилизация при работе систем жизнеобеспечения и энергопроизводства является результатом влияний ... {

~парасимпатических

~вегетативных

~гормональных

=симпатических

}

::№14: Экономичность функций организма и энергопроизводства в условиях относительного мышечного покоя является результатом усиления влияний ... {

=парасимпатических

~вегетативных

~гормональных

~симпатических

}

::№15: Кто из ученых открыл адаптационно-трофическое влияние симпатических нервов на сердце и назвал это влияние усиливающим («усиливающий» нерв сердца)? {

~Г. Селье

=И.П. Павлов

~П.В. Симонов

~П.К. Анохин

}

::№16: Медиатором нервного возбуждения во всех преганглионарных волокнах является...

{

=ацетилхолин

~адреналин

~норадреналин

~соматотропин

}

::№17: При чрезвычайных физических и психических раздражениях у человека возникает состояние напряжения - ... {

~утомление

~возбуждение

=стресс

~ перетренированность

}

::№18: Комплекс защитных неспецифических реакций организма на неблагоприятные влияния среды был назван канадским ученым Г. Селье ... {

~стадией резистентности

=общим адаптационным синдромом

~приспособительными реакциями

~стадией тревоги

::№19: Какие вещества усиливают приспособительные реакции в организме? {

~Тиреоидные гормоны

~Андрогены

~Эндорфины

=Глюкокортикоиды

::№20: Способность сохранять относительное постоянство состава внутренней среды и свойства организма называется ... {

~коагуляцией

~диффузией

=гомеостазом

~Синтезом

### Перечень контрольных вопросов к зачету

1. Структура валеологии как научной дисциплины.
2. Развитие представлений о здоровье с древности до наших дней. Шкала Авиценны.
3. Современные представления о здоровье.
4. Составляющие здоровья, определение здоровья ВОЗ.
5. Понятие об индивидуальном и коллективном здоровье.

6. Что такое адаптация?
7. Что такое фенотипическая и генотипическая адаптация?
8. Фазы развития адаптации. Теория Г. Селье.
9. Понятие о конституции и соматотипе.
10. Критерии конституциональной принадлежности.
11. Типы конституции человека.
12. Экологический портрет человека.
13. Региональные особенности проявления акселерации развития.
14. Валеология и старение.
15. Демографические и социальные проблемы валеологии.
16. Классификация уровней здоровья.
17. Что такое донологическая диагностика?
18. Количественная оценка уровня здоровья. Шкала «Светофор».
19. Современные аппаратно-программные комплексы для оценки уровня здоровья. Комплекс «Варикард».
20. Сердце – как индикатор адаптационных возможностей организма.
21. Методы анализа ВСР
22. Некоторые наиболее информативные показатели ВСР.
23. Понятие о структуре здоровья.
24. Понятие о мониторинге здоровья. Виды мониторинга.

#### Тематика рефератов для самостоятельной работы

1. История и перспективы развития валеологии в России.
2. Адаптационные возможности организма и группы здоровья.
3. Влияние экологических факторов на здоровье.
4. Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.
5. Система закаливания П. К. Иванова «Детка».
6. Болезни цивилизации. Сердечно-сосудистые заболевания.
7. Оптимальный двигательный режим и здоровье человека.
8. Понятие о составе (композиции) тела, методы определения.
9. Методы определения биологического возраста
10. Контроль массы тела. Индекс массы тела (ИМТ).

### **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### **Основная литература:**

1. Кучма, В.Р. Здоровый человек и его окружение. [Электронный ресурс]: учебник / В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова - 4-е изд., испр. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 544 с.: ил. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432327.html>
2. Медик, В.А. Общественное здоровье и здравоохранение [Электронный ресурс]: учебник / Медик В.А., Юрьев В.К. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 288 с.: ил. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970424230.html>
3. Пискунов, В.А. Здоровый образ жизни: учебное пособие /В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына и др. - М.: Прометей, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223559.html>
4. Нормальная физиология [Электронный ресурс]: учебник / под ред. Л. З. Теля, Н. А. Агаджаняна - М.: Литтерра, 2015. - 768 с.: ил. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785423501679.html>



### Дополнительная литература:

1. Ромашин, О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О.В. Ромашин. - М.: Советский спорт, 2009. – 100 с.: ил. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971803911.html>
2. Полозов, А.А. Слагаемые максимальной продолжительности жизни: что нового? [Электронный ресурс] / А.А. Полозов. - М.: Советский спорт, 2011. - 390 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0480-2.
3. Воронков, Ю.И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте [Электронный ресурс]: очерки / Ю.И. Воронков, А.Я. Тизул. - М.: Советский спорт, 2011. - 228 с. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805212.html>
4. Решетников, А.В. Здоровье как предмет изучения в социологии медицины [Электронный ресурс]: учебное пособие / Решетников А.В., Шаповалова О.А. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. - 64 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970407912.html>
5. Сколько нужно съесть, чтобы похудеть. [Электронный ресурс] / Оформление А. Литвиненко. - М.: Человек, 2012. - 224 с. (Vita longa) - ISBN 978-5-904885-45-8. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885458.html>
6. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни [Электронный ресурс]: руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е. В. Ключковой. - М.: Теревинф, 2015. - (1 файл pdf : 273 с.). - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785421202240.html>

### Периодические издания

Журнал «Теория и практика физической культуры»

Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

Журнал «Валеология»

### Интернет-ресурсы

- <http://www.who.int/ru/> - официальный сайт Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).
- <http://www.minzdravsoc.ru/> - сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.

### 8.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционные занятия проводятся в мультимедиа аудитории 304-1с с выходом в интернет (ул. Горького, 87а).

Лабораторные занятия по дисциплине проводятся в кабинете функциональной диагностики (ауд. 202-1с, ул. Горького, 87а).

Имеющееся оборудование:

- 2 компьютера с выходом в интернет,
- ноутбук,
- 4-х канальный аппаратно-программный комплекс «Варикард» для записи ЭКГ и анализа variability ритма сердца,
- комплекс для оценки функции внешнего дыхания и газообмена «Мастерскрин»,
- медицинский велоэргометр,
- электронные весы с ростомером Seca,
- автоматические приборы для измерения артериального давления,
- электронный метроном, секундомер,
- кистевой динамометр,
- ступенька с регулируемой высотой,
- учебные плакаты и таблицы, раздаточный материал.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (уровень подготовки кадров высшей квалификации) по направлению 06.06.01 – Биологические науки и направленности (профилю) подготовки – Физиология

Рабочую программу составила д.б.н., проф. Батоцыренова Т.Е.

Рецензент \_\_\_\_\_ д.б.н. Каторгина Г.И. логопед-специалист, Областная психиатрическая больница № 1

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК  
протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2015 года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 06.06.01 «Биологические науки»

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ И УЧЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ»**

Рабочая программа одобрена на 2015-16 учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2015 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 2016-17 учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)**

Актуализированная  
рабочая программа  
рассмотрена и одобрена  
на заседании кафедры  
протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ 2016 г.  
Заведующий кафедрой ТМБОФК  
\_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.  
(подпись, ФИО)

**Актуализация рабочей программы дисциплины**  
**«ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ И УЧЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ»**

<b>Направление подготовки</b>	<u>06.06.01 Биологические науки</u>
<b>Направленность (профиль) подготовки</b>	<u>Физиология</u>
<b>Уровень высшего образования</b>	<u>Подготовка кадров высшей квалификации</u>
<b>Квалификация выпускника</b>	<u>«Исследователь. Преподаватель-исследователь»</u>
<b>Форма обучения</b>	<u>очная</u>

Владимир 2016

Рабочая программа учебной дисциплины актуализирована в части рекомендуемой литературы.

Актуализация выполнена: д.б.н., проф. Батоцыренова Т.Е.

**а) основная литература:**

1. Прохорова, Э. М. Валеология: Учебное пособие / Э.М. Прохорова. - 2-е изд. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 256 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-010472-0 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=489793#none>
2. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье: Учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Зименкова Ф.Н. - М.: Прометей, 2016. - 168 с. ISBN 978-5-9907123-8-6 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=557072#none>
3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры. [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М.: Спорт, 2016. – 280 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>

**б) дополнительная литература:**

1. Ерёмушкин, М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура. [Электронный ресурс] / Ерёмушкин М.А. - М.: Спорт, 2016. – 184 с. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723979.html>
2. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес [Электронный ресурс] / Кафка Б., Йеневайн О. - М.: Спорт, 2016. - 176 с., ил. - ISBN 978-5-906839-14-5. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839145.html>
3. Дюков, В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений [Электронный ресурс] / В. Дюков - М.: Спорт, 2016. - 86с. - ISBN 978-5-9907240-0-6. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724006.html>

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (уровень подготовки кадров высшей квалификации) по направлению 06.06.01 Биологические науки и направленности (профилю) подготовки Физиология

Рабочую программу составил д.б.н., проф. Батоцыренова Т.Е.

Рецензент(ы) Каторгина Г.И. д.б.н. Каторгина Г.И., логопед-специалист, Областная психиатрическая больница № 1

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК протокол № 12 от 3.06 2015 года.

Заведующий кафедрой Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 06.06.01 «Биологические науки»

Протокол № 6 от 4.06 2015 года

Председатель комиссии Батоцыренова Т.Е.

(ФИО, подпись)

### ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа одобрена на 2015-16 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.15 года

Заведующий кафедрой Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 2016-17 уч. г. учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.16 года


Заведующий кафедрой Батоцыренова Т.Е.

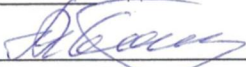
Рабочая программа одобрена на 2017-18 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.17 года

Заведующий кафедрой Батоцыренова Т.Е.

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ  
ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2018/19 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.18 года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на 2019/20 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 26.08.2019 года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.