

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт фундаментальной медицины и биологии  
Высшая школа медицины



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по образовательной деятельности КФУ

\_\_\_\_\_ Турилова Е.А.  
"\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **Программа дисциплины**

Биоритмы и сон, режим

Направление подготовки: 32.04.01 - Общественное здравоохранение

Профиль подготовки: Здоровье и долголетие

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2024

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и): профессор, д.н. (профессор) Биктемирова Р.Г. (кафедра охраны здоровья человека, Центр медицины и фармации), RGBiktemirova@kpfu.ru ; доцент, к.н. Зарипова Р.И. (кафедра охраны здоровья человека, Центр медицины и фармации), RaZaripova@kpfu.ru

### 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

| Шифр компетенции | Расшифровка приобретаемой компетенции  |
|------------------|--|
| ПК-9             | Способность консультировать пациента (семью) по вопросам профилактики заболеваний, их осложнений, травматизма, вопросам организации рационального питания, обеспечения безопасной среды, физической нагрузки |
| УК-1             | Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий   |

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

- основные понятия и положения новых разделов медико-биологической науки - хронобиологии;
- классификацию ритмической активности организма и основные свойства ритмов;
- совокупность периодических программ, находящихся между собой в определенных фазовых взаимоотношениях;
- нейроэндокринную регуляцию циркадианной временной организации у млекопитающих и человека зрелого и пожилого возраста;
- онтогенез биологических ритмов, его закономерности;
- биоритмологические закономерности адаптационных механизмов;
- этапы биоритмологических перестроек при стрессе;
- виды биоритмов, основные биоритмы у человека зрелого и пожилого возраста;
- современные представления о физиологических механизмах сна, теории сна;
- методы обеспечения здорового образа жизни;
- особенности важнейших современных концепций ведущих отечественных и зарубежных физиологов и научных школ в области биоритмологии.

Должен уметь:

- собирать, анализировать и интерпретировать современную научную литературу по биоритмологии;
- ориентироваться в дискуссионных проблемах современной биоритмологии;
- работать с современным оборудованием, давать объективную оценку связи различных биологических явлений с биоритмами;
- использовать индивидуальную биоритмовую структуру организма при планировании процессов обучения и деятельности у детей и людей зрелого и пожилого возраста.

Должен владеть:

- современными представлениями о природе биологических ритмов;
- механизмами регуляции биологических ритмов, оперировать основными общебиологическими принципами оценки здоровья и адаптации у людей зрелого и пожилого возраста;
- методами экспериментального и клинического исследования, позволяющими оценить физиологические функции организма зрелого и пожилого возраста;
- техникой биоритмологического эксперимента;
- методами оценки здоровья и физического развития человека зрелого и пожилого возраста;
- методикой санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины.

Должен демонстрировать способность и готовность:

- использовать свои полученные знания в будущей профессиональной деятельности связанной с организацией здравоохранения и общественным здоровьем.

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ДВ.05.02 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 32.04.01 "Общественное здравоохранение (Здоровье и долголетие)" и относится к дисциплинам по выбору части ОПОП ВО, формируемой участниками образовательных отношений.

Осваивается на 2 курсе в 3 семестре.

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) на 108 часа(ов).

Контактная работа - 26 часа(ов), в том числе лекции - 8 часа(ов), практические занятия - 18 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 46 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 36 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: экзамен в 3 семестре.

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

| N  | Разделы дисциплины / модуля  | Се-местр | Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах) |                    |                              |                           |                             |                           | Само-стоя-тельная ра-бота |
|----|--|----------|--|--------------------|------------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|
|    |  |          | Лекции, всего  | Лекции в эл. форме | Практи-ческие занятия, всего | Практи-ческие в эл. форме | Лабора-торные работы, всего | Лабора-торные в эл. форме |                           |
| 1. | Тема 1. Введение в дисциплину  | 3        | 2  | 0                  | 2                            | 0                         | 0                           | 0                         | 8                         |
| 2. | Тема 2. Биоритмы и биологические часы. Структурно-функциональная организация биологических часов | 3        | 2  | 0                  | 6                            | 0                         | 0                           | 0                         | 12                        |
| 3. | Тема 3. Нарушение биоритмов  | 3        | 2  | 0                  | 4                            | 0                         | 0                           | 0                         | 10                        |
| 4. | Тема 4. Сон и бодрствование.   | 3        | 1  | 0                  | 4                            | 0                         | 0                           | 0                         | 8                         |
| 5. | Тема 5. Режим.   | 3        | 1  | 0                  | 2                            | 0                         | 0                           | 0                         | 8                         |
|    | Итого  |          | 8  | 0                  | 18                           | 0                         | 0                           | 0                         | 46                        |

**4.2 Содержание дисциплины (модуля)**

**Тема 1. Введение в дисциплину**

Предмет и объект изучения биоритмологии. Биоритмология в системе биологических и медицинских наук. Методологические основы современной биоритмологии. Ведущие отечественные и зарубежные учёные, научные школы, работающие в области биоритмов. История исследований биоритмов. Характеристика современного этапа развития хронобиологии. Современные представления об общих принципах генерации биоритмов и их функциональной роли. Ключевые концепции в современной биоритмологии. Актуальные проблемы и перспективы развития современной биоритмологии. Прикладная (практическая) биоритмология. Хрономедицина (хронодиагностика, патология, терапия, фармакология).

**Тема 2. Биоритмы и биологические часы. Структурно-функциональная организация биологических часов**

Возможные причины универсальности колебательных процессов в природе. Автоколебания и автоволны. Биологические ритмы. Классификация биоритмов. Экзогенные (заданные) и эндогенные (свободно текущие) ритмы. Ритмоводители и ритмозадатели. Структура биоритмов. Цикл и период, частота. Спектр. Мощность, мезор, базовый уровень, амплитуда. Фаза: акрофаза (расчетная, внешняя, внутренняя), батифаза. Сложные ритмы: подъемы и спады (парафазы и ортофазы или мезофазы), пики и впадины (экстремумы). Уровень (медиана). Инверсия ритма.

Теории внешних и внутренних часов. Суточные и циркадианные ритмы. Требования к механизму биологических часов. Поиск внутриклеточных часов в биохимических колебательных процессах. Гены биологических часов. Генетическая модель часов у *Drosophilamelanogaster*. Возрастные изменения функции часовых генов. Мутации в часовых генах ведут к возникновению патологий и старению организма. Сопоставимость биологических ритмов с ритмами среды обитания.

Критерии идентификации биологических часов. Сетчатка глаза как циркадианный осциллятор. Эпифиз как осциллятор циркадианных ритмов. Супрахиазматическое ядро как циркадианный осциллятор. Нейроанатомия супрахиазматического ядра: его структурная организация, афферентные и эфферентные связи. Функциональная активность супрахиазматического ядра, её зависимость от освещённости. Значение глутаматергических сигналов и мелатонина в регуляции функциональной активности супрахиазматического ядра. Характеристика основных проводящих путей циркадианной системы. Ретиногипоталамический тракт, его нейромедиаторы. Геникулогипоталамический тракт, его нейромедиаторы. Другие афферентные пути супрахиазматического ядра. Супрахиазматическое ядро как циркадианный пейсмейкер и его нейрхимическая организация.

### **Тема 3. Нарушение биоритмов**

Нарушение отдельных параметров биоритмов. Причины десинхроноза. Свойства датчиков времени. Требования к датчикам времени. Подстройка биологических часов к сигналам времени. Время потенциальной готовности. Десинхроноз временной организации биологических систем от молекулярно-генетического до организменного уровня. Последствия десинхроноза. Способы коррекции десинхроноза. Этапы биоритмологических перестроек при стрессе. Ритмостаз, дисритмостаз, неоритмостаз. Цирканнуальные ритмы: рост, линька, спячка, размножение, сезонные миграции. Годовой ритм неврологических заболеваний и самоубийств. Ритм браков и рождений. Околосезонные физиологические, эмоциональные и интеллектуальные ритмы. Хронотип человека. Особенности биоритмов у людей с разным хронотипом. Заболеваемость и особенности течения болезней у людей разных хронотипов. Использование хронобиологических закономерностей для сохранения и восстановления здоровья человека. Понятие хронобиологической нормы.

### **Тема 4. Сон и бодрствование.**

Теории сна. Активный и пассивный сон (И.П. Павлов). Биоэлектрические характеристики сна. Фазы и стадии сна. Характеристика медленного и быстрого сна. Циклы сна. Современные представления о физиологических механизмах сна. Физиологические механизмы, гипноза сновидений. Оральные ритмы, их внешние и внутренние регуляторы. Лишение животных медленного и быстрого сна. Центры сна. Назначение медленного сна. Назначение парадоксального сна. Гипотеза эволюции сна.

### **Тема 5. Режим.**

Физические и биологические факторы с относительно четким суточным профилем. Три составляющие суточного стереотипа поведения. Типы суточной активности. Временная экологическая ниша. Роль дня и ночи в эволюционной дивергенции. Ночной и дневной образ жизни. Специализация органов чувств. Распределение поведения в течение суток (выживание, размножение, питание). Роль индивидуального опыта в суточном поведении. Организмы короткого и длинного дня.

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 6 апреля 2021 года №245)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-99бин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

## **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

### **7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,5 экземпляра (для обучающихся по ФГОС 3++ - не менее 0,25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Библиотека e-library - <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Медвестник - <https://medvestnik.ru/>

Медицинская литература - <http://www.boorsmed.com>.

### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

| Вид работ              | Методические рекомендации   |
|------------------------|---|
| лекции                 | <p>Студент должен бегло просмотреть учебно-методический комплекс по предстоящей лекции. В подготовительной работе к лекции формирование субъективного настроения на характер информации, которую он получит в лекции по соответствующей теме. Учебная лекция раскрывает пункты, проблемы, темы, которые находятся в программе. Она обладает большой информационной емкостью, и за короткое время преподаватель успевает изложить большое количество проблем. Студент должен помнить что учебник, монография или статья не могут заменить учебную лекцию. В свою очередь, работа студента на лекции это сложный вид познавательной, интеллектуальной работы, требующей напряжения, внимания, воли, затрат нервной и физической энергии. Весь учебный материал, сообщаемый преподавателем, должен не просто прослушиваться. Он должен быть активно воспринят, т.е. услышан, осмыслен, понят, зафиксирован на бумаге и закреплён в памяти. Приступая к слушанию нового учебного материала, полезно мысленно установить его связь с ранее изученным, уяснить, на что опирается изложенная тема. Студент должен вслед за преподавателем уметь выделять основные категории, законы и их содержание, проблемы, их возможные решения, доказательства и выводы. Осуществляя такую работу, студент значительно облегчит себе понимание учебного материала, его конспектирование и дальнейшее изучение. Запись лекции является важнейшим элементом работы студента на лекции. Конспект лекции позволяет ему обработать, систематизировать и лучше сохранить полученную информацию с тем, чтобы в будущем он смог восстановить в памяти основные, содержательные моменты лекции. Типичная ошибка студентов дословное конспектирование. Как правило, при записи слово в слово не остается времени на обдумывание, анализ и синтез криминально-культурологической информации. Отбирая нужную информацию, главные мысли, проблемы, решения и выводы, студент сокращает текст, строит свой текст, в котором он сможет разобраться. При ведении конспекта лекций есть материал, который записывается дословно, как, например, формулировки нормативных актов, в том числе ведомственных, определения основных категорий и законов теории криминальной субкультуры. При этом студент должен для себя в конспекте выделить главную мысль, идею в определении того или иного понятия, его сущность, не стараясь сразу понять его в деталях. В конспекте лекции обязательно записываются название темы лекции, основные вопросы плана, рекомендованная литература. Текст лекции должен быть разделен в соответствии с планом. С окончанием лекции работа над конспектом не может считаться завершенной. Нужно еще восстановить отдельные места, проверить, все ли понятно, уточнить что-то на консультации и т.п., с тем, чтобы конспект мог быть использован в процессе подготовки к практическим занятиям, экзамену.</p> |
| практические занятия   | <p>Для подготовке к практическим занятиям рекомендуется ознакомиться с тематикой в соответствии с утвержденной программой. Подготовить план-конспект по практической работе. Отбирая нужную информацию, главные мысли, проблемы, решения и выводы, студент сокращает текст, строит свой текст, в котором он сможет разобраться.</p>   |
| самостоятельная работа | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Записать название конспектируемого произведения (или его части) и выходные данные.</li> <li>2. Прочитать текст и осмыслить основное его содержание.</li> <li>3. Составить план - основу конспекта.</li> <li>4. Конспектируя, оставить место (широкие поля) для дополнений, заметок, записи незнакомых терминов, требующих разъяснений.</li> <li>5. Запись вести своими словами, это способствует лучшему осмыслению текста.</li> <li>6. Применять определенную систему подчеркивания, сокращений, условных обозначений.</li> <li>7. Можно пользоваться цветом для выделения тех или иных информативных узлов в тексте. У каждого цвета должно быть строго однозначное, заранее предусмотренное назначение.</li> </ol>   |

| Вид работ | Методические рекомендации  |
|-----------|--|
| экзамен   | <p>Экзамен - форма итогового контроля знаний студентов по учебной дисциплине. Цель экзамена: оценить знания, умения, навыки студента по данной учебной дисциплине. - Подготовка студента к экзамену способствует закреплению, углублению, систематизации и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению этих знаний к решению практических задач по данной учебной дисциплине. - Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. - При сдаче экзамена студент демонстрирует знания, умения, навыки, приобретенные в процессе освоения данной учебной дисциплины. Для успешной подготовке к экзамену необходимо: - опираться на материал учебников, из списка основной и дополнительной литературы; - использовать материал собственных конспектов литературы; - использовать интернет - источники по данной учебной дисциплине; - ориентироваться на вопросы к экзамену, которые он получил от преподавателя. При подготовке к экзамену необходимо систематизировать материал и расположить его согласно вопросам экзамена. Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов. Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации и закрепления знаний. При сдаче экзамена студенту предоставляется 20 минут для ответа на поставленные вопросы. Студент должен продемонстрировать, что он 'усвоил' по данной учебной дисциплине в соответствии с программой обучения. При этом студент может использовать 'лист устного ответа', на котором во время, отведенное для подготовки к ответу, он может записать план, тезисы, схему ответа, отдельные формулировки, термины, формулы и т.п. После окончания ответа преподаватель вправе задать вопросы по существу излагаемого вопроса, на которые студент обязан дать четкий конкретный ответ. Вместе с тем, студент вправе высказать иные, желательныо аргументированные точки зрения на обсуждаемый вопрос. Итоговая оценка выставляется по результатам устного ответа, ответов на вопросы преподавателя и дискуссии.</p> |

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

**12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 32.04.01 "Общественное здравоохранение" и магистерской программе "Здоровье и долголетие".

Приложение 2  
к рабочей программе дисциплины (модуля)  
Б1.В.ДВ.05.02 Биоритмы и сон, режим

### Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 32.04.01 - Общественное здравоохранение

Профиль подготовки: Здоровье и долголетие

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2024

#### Основная литература:

1. Тюрикова, Г. Н. Анатомия и возрастная физиология : учебник / Г.Н. Тюрикова, Ю.Б. Тюрикова. - Москва : ИНФРА-М, 2024. - 178 с. - (Высшее образование). - DOI 10.12737/17868. - ISBN 978-5-16-019665-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2133001> (дата обращения: 31.01.2024). - Режим доступа: по подписке.
2. Карп, Х. Детский сон. Простые решения для родителей / Карп Х. - Москва : Альпина Паблишер, 2016. - 452 с. - ISBN 978-5-91671-568-2. - Текст : электронный // ЭБС 'Консультант студента' : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785916715682.html> (дата обращения: 16.01.2024). - Режим доступа : по подписке.
3. Зобов В. В. Физиология адаптаций: учебное пособие - Казань: [Отечество], 2015 - 105с. 20 экз.

#### Дополнительная литература:

1. Шпорк, П. Сон. Почему мы спим и как нам это лучше всего удаётся / П. Шпорк ; перевод с немецкого М. М. Сокольской ; художник С. Инфантэ. - 5-е изд. - Москва : Лаборатория знаний, 2021. - 237 с. - ISBN 978-5-93208-557-8. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/176448> (дата обращения: 31.01.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Фербер, Р. Сон ребенка. Решение всех проблем / Фербер Р. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2013, 2016. - 494 с. - ISBN 978-5-91671-598-9. - Текст : электронный // ЭБС 'Консультант студента' : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785916715989.html> (дата обращения: 16.01.2024). - Режим доступа : по подписке.
3. Ковальзон, В. М. Основы сомнологии: физиология и нейрохимия цикла 'бодрствование-сон' : учебное пособие / В. М. Ковальзон ; художник Н. А. Новак. - 5-е изд. - Москва : Лаборатория знаний, 2021. - 274 с. - ISBN 978-5-00101-926-8. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/176416> (дата обращения: 31.01.2024). - Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Рат, Т. Ешь, двигайся, спи : Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие / Рат Т. - Москва : Альпина Паблишер, 2016. - 203 с. - ISBN 978-5-9614-4940-2. - Текст : электронный // ЭБС 'Консультант студента' : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961449402.html> (дата обращения: 16.01.2024). - Режим доступа : по подписке.

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 32.04.01 - Общественное здравоохранение

Профиль подготовки: Здоровье и долголетие

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2024

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows 7 Профессиональная или Windows XP (Volume License)

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365 или Microsoft Office Professional plus 2010

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.