

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по научной работе
профессор Н.Р. Моллаева

2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.01.01 ОПОП «ВАЛЕОЛОГИЯ»

Уровень образовательной программы:

высшее образование. Подготовка кадров высшей квалификации

Направление подготовки:

1.5 Биологические науки

Направленность подготовки:

1.5.5 Физиология человека и животных

Квалификация, присваиваемая по завершении образования:

Исследователь. Преподаватель-исследователь

Форма обучения: очная/заочная

Трудоемкость: 4 ЗЕ (144 ч.)

Время проведения - 3-й семестр

Рабочая программа по дисциплине «Основа здорового образа жизни» основной образовательной программы высшего образования – программы подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре разработана в соответствии с:

- Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования по направлению подготовки 30.06.01 Фундаментальная медицина, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 03.09.2014 г. № 1198;
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.11.2013 №1259 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре);
- Локальными нормативными актами:
 - Порядком организации обучения по программам высшего образования - программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре (принят на заседании ученого совета от 31.08.2016 г., протокол №1).
 - Порядком разработки и утверждения программ подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре (принят на заседании ученого совета от 31.08.2016 г., протокол №1).
 - Порядком организации и проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации аспирантов (принят на заседании ученого совета от 31.08.2016 г., протокол №1).

Программу разработали:

Рагимов Р.М., д.м.н., профессор, заведующий кафедрой нормальной физиологии



Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры нормальной физиологии

«24» июня 2022г. протокол № 8 _____

Заведующий кафедрой
д.м.н., профессор



Рагимов Р.М.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

УК - универсальные компетенции;
ОПК - общепрофессиональные компетенции;
ПК - профессиональные компетенции;
ФГОС ВО - федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования;

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины)
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
 - 4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.
 - 4.2. Тематический план дисциплины.
 - 4.3. Содержание разделов дисциплины.
 - 4.4. Лекции.
 - 4.5. Семинары.
 - 4.6. Самостоятельная работа.
 - 4.7. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по результатам освоения дисциплины.
 - 4.7.1. Система и формы контроля.
 - 4.7.2. Критерии оценки качества знаний аспирантов.
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
 - 5.1. Кадровое обеспечение.
 - 5.2. Материально-техническое обеспечение.
 - 5.3. Информационное обеспечение обучения.
6. ПРИЛОЖЕНИЕ
 - Фонд оценочных средств.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: формирование у аспиранта углубленных профессиональных знаний в области валеологии, изучение теоретических и методических основ специальности, широкой фундаментальной подготовки в современных направлениях медицины.

Задачи:

- Углубленное изучение навыков анализа функций целостного организма с позиции интегральной физиологии, аналитической методологии и основ холистической медицины, закрепление системного подхода в понимании физиологических механизмов, лежащих в основе взаимодействия с факторами внешней среды организма человека и животных;
- Изучение современных методов оценки здоровья человека, планирования укрепления здоровья, а также клинко-инструментальные и лабораторные исследования при различных заболеваниях человека;
- Изучение принципов и методов этиологической, патогенетической и саногенетической терапии с учетом терапевтических факторов и адаптационных возможностей здорового организма;
- Формирование у аспиранта знаний в области современных методов охраны и укрепления собственного здоровья и здоровья населения; пропаганда этих знаний среди населения и в работе со студентами;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОПОП)

Дисциплина «Валеология» относится к дисциплинам, направленным на подготовку к сдаче кандидатского экзамена по специальности, дисциплине по выбору вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП (Б1.В.ДВ.01.01) по направлению подготовки: 1.5 Биологические науки и направленности 1.5.5 Физиология человека и животных.

Дисциплина базируется на знаниях, умениях и компетенциях, полученных обучающимся в процессе обучения в высшем учебном заведении, в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования по программам специалиста лечебное дело, стоматология, педиатрия.

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

УК-1, УК-3, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4;

п/№	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции или ее части (в соответствии с ФГОС и паспортами компетенций)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть

1	2	3	4	5	6
Универсальные компетенции					
1.	УК-1	Способность к критическому анализу и оценке современных научных достижений, генерированию новых идей при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях	методы критического анализа и оценки современных научных достижений, методы генерирования новых идей при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях	(1)анализировать альтернативные варианты решения исследовательских и практических задач; (2)решать исследовательские и практические задачи, генерировать новые идеи	(1)навыками анализа методологических проблем, возникающих при решении исследовательских и практических задач, в т.ч. в междисциплинарных областях (2)навыками критического анализа и оценки современных научных достижений
2.	УК-3	Готовность участвовать в работе российских и международных исследовательских коллективов по решению научных и научно-образовательных задач	методы критического анализа и оценки современных научных достижений, методы генерирования новых идей при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях, методы совместной научно-исследовательской деятельности	анализировать альтернативные варианты решения исследовательских и практических задач и оценивать потенциальные выигрыши/проигрыши реализации этих вариантов	навыками анализа основных мировоззренческих и методологических проблем, в т.ч. междисциплинарного характера возникающих в науке на современном этапе ее развития, способами организации взаимодействия с коллегами и социальными партнерами, поиск новых социальных партнеров при решении актуальных научно-методических задач
Профессиональные компетенции					
9	ПК-1	Способность и готовность анализировать закономерности	(1) современные, адекватные задачам	критически оценить научную информацию о методах исследования,	

		функционирования отдельных органов и систем, использовать основные методики клинико- лабораторного обследования и оценки функционального состояния организма	исследования методы сбора и обработки информации в изучаемой (патологическая физиология) и смежных областях; (2) методы оценки качества полученных результатов	отвечающих поставленным задачам по профилю исследования	
1 0	ПК-2	Способность и готовность организовать, обеспечить методически и реализовать педагогический процесс по образовательным программам высшего образования		разработать рабочую программу по дисциплине “Патологическая физиология”	
1 1	ПК-3	Способность к организации и проведению теоретических и экспериментальных исследований в сфере научной специальности	методологию планирования и организации проведения экспериментальных исследований по патологической физиологии	реализовать запланированные эксперименты в срок, наметить дальнейшие исследования по теме диссертации	экспериментальными методиками, позволяющими реализовать поставленные цели и задачи исследования
1 2	ПК-4	Способность к обработке и интерпретации полученных данных, их обобщения по научной специальности	методы статистической обработки экспериментального материала, компьютерные программы по статистической обработке	формулировать обоснованные выводы на основании полученного материала	методологией планирования эксперимента и способов минимизации ошибок исследования

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Трудоемкость учебной дисциплины и виды контактной работы

По учебному плану подготовки аспирантов трудоемкость учебной нагрузки обучающегося при освоении данной дисциплины составляет:

Всего - 4 ЗЕ 144 числе, в том числе:

Вид учебной работы	Объем часов / зачетных единиц	
	Обязательная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:		
лекции	16	4
практические занятия	24	
Самостоятельная работа аспиранта	104	
Вид контроля по дисциплине -	зачет	

4.2 Тематический план дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Формируемые компетенции	Лекции	ПЗ	СР
1	Введение в предмет «Валеология», направления дисциплины, ее цели, задачи.	УК-1; УК-3; ПК-2; ПК-3; ПК-4;	2	4	9
2	Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Факторы риска. Вредные привычки. Антропогенно – экологические факторы здоровья.	УК-1; УК-3; ПК-1; ПК-3;	2	8	13
3	«Движение и здоровье. Физиология физического и умственного труда и способы оценки работоспособности. Гиподинамия. Роль физической культуры в поддержании здоровья. Гармония биоритмов и здоровье».	УК-1; УК-3; ПК-1; ПК-2; ПК-3;	2	6	11
4	«Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья по анализу крови. Влияние состояния иммунной системы на здоровье»	УК-3; ПК-2; ПК-3; ПК-4;	2	6	11
5	В ритме здорового сердца. Сосуды жизни	УК-1; УК-3; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4;	2	6	11
6	Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия. Питание и здоровье. Алиментарные факторы здоровья.	УК-1; УК-3; ПК-1; ПК-2; ПК-3;	2	6	11
7	«Интегративные функции нервной системы и здоровье. Адаптация к повышенным психическим нагрузкам. Эмоциональный стресс».	УК-1; УК-3; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4;	2	4	9

8	Основные направления валеологической деятельности врача.	УК-1; УК-3; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4;	2	4	9
ВСЕГО			16	44	84

4.3 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	3	4
1	Введение в предмет «Валеология», направления дисциплины, ее цели, задачи.	Физиология экспериментальная и клиническая. Значение клинической физиологии для практической медицины. Здоровье, как совокупность всех видов благополучия человека – биологического, психического, социального. Наука валеология, объект, методики, цели и задачи исследований. Классификация здоровья. Направления валеологии. Здоровье, болезнь и «третье состояние». Субъективные и объективные проявления «третьего состояния».
2	Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Факторы риска. Вредные привычки. Антропогенно – экологические факторы здоровья.	ЗОЖ – определение. Составляющие ЗОЖ. Факторы здоровья. Факторы риска. Вредные привычки: табакокурение, приём алкоголя и наркотиков. Антропогенные факторы, загрязняющие атмосферу. Разновидности антропогенных, факторов загрязняющих гидросферу. Антропогенные факторы, загрязняющие географическую оболочку земли. Повреждающие антропогенно - экологические факторы, обладающие мутагенным, канцерогенным и тератогенным действием. Особо опасные антропогенные факторы, влияющие на здоровье человека. Наиболее распространенные загрязнители биосферы в настоящее время. Тератогенные факторы способные вызвать формирование больших пороков развития организма. Меры необходимые принимать для существования и прогресса человечества в третьем тысячелетии.
3	«Движение и здоровье. Физиология физического и умственного труда и способы оценки работоспособности. Гиподинамия. Роль физической культуры в поддержании здоровья. Гармония биоритмов и здоровье».	Движение как основное свойство живого. Физиология физического труда. Особенности умственного труда. Гиподинамия (гипокинезия) и здоровье. Значение физической культуры для здоровья. Физиологические подходы для оценки состояния двигательного аппарата. Понятие о биоритмах, их разновидности. Характеристика циркадианных (околосуточных) ритмов. Инфраничные ритмы, их характеристика, значение для творчества. Биоритмический цикл – «сон и бодрствование», состояния и фазы у здорового человека. Дефицит сна, последствия. Нарушения сна, влияние на здоровье. Разновидности хронотипов людей, особенности, способы определения.
4	«Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья	Состав периферической крови. Параметры системы крови. Гемолиз и его виды. Группы крови и здоровье. Оценка состояния здоровья по анализу крови.

	по анализу крови. Влияние состояния иммунной системы на здоровье»	Понятие - иммунитет. Виды иммунитета (врожденный, приобретенный и т.д). Органы иммунной системы. Иммунные реакции и состояния. Способы восстановления иммунитета. Иммунитет и сбалансированное питание.
5	В ритме здорового сердца. Со- суды жизни	Резервы, помощники и проблемы сердца. Параметры сердечной деятельности: ЧСС, МОК, СВ, сердечный индекс (СИ), резервный объем крови. Методики функциональной диагностики сердечно-сосудистой системы. Состояние сосудов, как «биологический возраст» человека. Факторы, способствующие сохранению их здоровья. Механизмы и типы адаптационно-компенсаторных реакций сердца и сосудов на изменение среды. Функциональные оценочные тесты на нагрузку.
6	Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия. Питание и здоровье. Алиментарные факторы здоровья.	Значение дыхательной функции для нормальной жизнедеятельности организма. Вентиляция легких и легочные объемы. Методики исследования легочных объемов и объемной скорости воздушного потока при форсированном вдохе и выдохе. Газообмен на уровне легких и транспорт газов кровью. Газообмен на уровне тканей. Дыхательный центр и регуляция его деятельности. Гуморальная регуляция дыхания (роль хеморецепторов, механорецепторов и газового состава крови). Энергетическая и пластическая ценность пищевого рациона. Калорийный эквивалент белков, жиров и углеводов. Расчет энергии пищевого рациона для человека на завтрак, обед и ужин; Оптимальное содержание белков, жиров и углеводов в отдельности в суточном рационе. понятия: белковое голодание (полное и частичное), белковый минимум и белковый оптимум, положительный и отрицательный азотистый баланс.
7	«Интегративные функции нервной системы и здоровье. Адаптация к повышенным психическим нагрузкам. Эмоциональный стресс».	Структурная организация нервной системы человека. Понятие об интегративной функции нервной системы. Основные принципы. Объединение анатомических структур нервной системы в функциональные блоки, их роль в жизнеобеспечении организма. Участие вегетативной нервной системы в сохранении динамического равновесия функций внутренних органов. Типы нейро-вегетативной конституции и их связь со здоровьем человека. Оценка состояния вегетативного тонуса у человека по результатам наблюдений. Оценка межсистемных отношений для выявления расстройств в регуляции вегетативных функций. Определение ВНД. Типы ВНД. Гипноз. Формы психической деятельности человека.

		Эмоциональный стресс, определение стрессора. Каковы физиологические проявления стресса. Охарактеризуйте физиологические последствия стресса. Стадии стресса. Лечение и профилактика стресса.
8	Основные направления валеологической деятельности врача.	Формирование ценностного отношения к здоровью пациентов. Внедрение традиций, пропагандирующих и способствующих здоровому образу жизни. Факторы риска развития заболеваний.

4.4 Название тем лекции с указанием количества часов

№ раздела	Темы лекции	Кол-во часов
1	Введение в предмет «Валеология», направления дисциплины, ее цели, задачи.	2
2	Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Факторы риска. Вредные привычки. Антропогенно – экологические факторы здоровья.	2
3	«Движение и здоровье. Физиология физического и умственного труда и способы оценки работоспособности. Гиподинамия. Роль физической культуры в поддержании здоровья. Гармония биоритмов и здоровье».	2
4	«Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья по анализу крови. Влияние состояния иммунной системы на здоровье»	2
5	В ритме здорового сердца. Сосуды жизни	2
6	Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия. Питание и здоровье. Алиментарные факторы здоровья.	2
7	«Интегративные функции нервной системы и здоровье. Адаптация к повышенным психическим нагрузкам. Эмоциональный стресс».	2
8	Основные направления валеологической деятельности врача.	2
ВСЕГО:		16

4.5 Название тем практических занятий с указанием количества часов

№ раздела	Тематический план практических занятий	Формы текущего контроля	Кол-во часов
1.	Введение в предмет «Валеология», направления дисциплины, ее цели, задачи.	С	4

2	Здоровый образ жизни – ЗОЖ. Факторы риска. Антропогенно-экологические факторы здоровья.	С, П	8
3	«Движение и здоровье. Физиология физического и умственного труда и способы оценки работоспособности. Гиподинамия. Роль физической культуры в поддержании здоровья. Изучение методик оценки работоспособности и резервов организма. Гармония биоритмов и здоровье».	С, Т, ЗС	6
4	«Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья по анализу крови. Изучение осмотической резистентности эритроцитов, определение свертывание крови. Влияние состояния иммунной системы на здоровье».	Т,ЗС, П	6
5	В ритме здорового сердца. Расчёты: систолического выброса по формуле Старра, сердечного индекса, индекса кровоснабжения, проба Руфье-Диксона. Сосуды жизни. Расчет периферического сопротивления сосудов, оценка вегетативного статуса по индексу Кердо,	С,ЗС	6
6	Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия. Спирометрия. Спирография. Исследование функциональных резервов: проба Мартинета, определение коэффициента выносливости, расчет индекса адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы. Питание и здоровье. Алиментарные факторы здоровья. Составление пищевого рациона.	С, Т, ЗС	6
7	Интегративные функции нервной системы и здоровье. Определение вегетативных рефлексов у обучающегося. Адаптация к повышенным психическим нагрузкам. Психологические тесты для обучающегося. Эмоциональный стресс. Практические рекомендации для управления эмоциональным стрессом. Поведенческие признаки стресса, скрытый стресс.	С,Т,ЗС	4

8	Основные направления валеологической деятельности врача.	С,Т,ЗС	4
ВСЕГО:			44

* *Формы текущего контроля успеваемости (с сокращениями): Т – тестирование, ЗС – решение ситуационных задач, С – собеседование по контрольным вопросам, П – подготовка презентации*

4.6 Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине

№	Раздел дисциплины	Наименование работ	Трудоемкость (час)	Формы контроля
1	Валеология-направления, цели, задачи.	Подготовка устных докладов по динамометрии, подготовки к практическим занятиям - заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; изучения учебной и научной литературы; подготовка к контрольным вопросам по теме практического занятия, работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЦОС - ДГМУ (LMS.DGMU.RU).	9	
2	Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Факторы риска. Вредные привычки. Антропологически – экологические факторы здоровья.	Подготовка к практическим занятиям - заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; изучения учебной и научной литературы; подготовки докладов с презентацией по сухожильным рефлексам; подготовка к контрольным вопросам по теме практического занятия, работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЦОС - ДГМУ (LMS.DGMU.RU). Посещение центра профилактики.	13	С
3	«Движение и здоровье. Физиология физического и умственного труда и способы оценки	Подготовка к практическим занятиям - заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; изучения учебной и научной литературы; подготовки докладов с презентацией по эндемическому зобу, сахарному диабету, патологии надпочечников; подготовка к контрольным вопросам по теме практического занятия, работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЦОС - ДГМУ (LMS.DGMU.RU).	11	

	работоспособности. Гармония биоритмов и здоровье».			
4	«Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья по анализу крови. Влияние состояния иммунной системы на здоровье»	Подготовка к практическим занятиям по определению групп крови с использованием цоликлонов, решение ситуационных задач при определении группы крови, заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; подготовка к контрольным вопросам по теме практического занятия, работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЦОС - ДГМУ (LMS.DGMU.RU).	11	
5	В ритме здорового сердца. Со- суды жизни	Самостоятельное выполнение всех процедур по регистрации ЭКГ у студента. Подготовка к практическим занятиям - заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; изучения учебной и научной литературы; подготовка к контрольным вопросам по теме практического занятия, работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЦОС - ДГМУ (LMS.DGMU.RU). Посещение центра профилактики.	11	С
6	Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия. Питание и здоровье. Алиментарные фак-торы здоровья.	Подготовка к практическим занятиям – заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; изучения учебной и научной литературы; решения ситуац. задач, выданных на практических занятиях; доклад по спирографии; подготовка к контрольным вопросам по теме практического занятия, работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЦОС - ДГМУ (LMS.DGMU.RU).	11	С,
7	«Интегра- тивные функции нервной си- стемы и здо- ровье. Адап- тация к по- вышенным психиче- ским нагруз-	Реферативные сообщения по работам Павлова по пищева- рению. Подготовка к практическим занятиям - заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; изучения учебной и научной литературы; подготовка к контрольным вопросам по теме практического занятия, работа с элек- тронными образовательными ресурсами, размещенными в ЦОС - ДГМУ (LMS.DGMU.RU).	9	Т, С

	кам. Эмоциональный стресс».			
8	Основные направления валеологической деятельности врача.	Подготовка к практическим занятиям - заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; решение ситуационных задач по теме, расчет ОО по таблицам у членов семьи дома; подготовка к контрольным вопросам по теме практического занятия, работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЦОС - ДГМУ (LMS.DGMU.RU).	9	С,Т
ИТОГО:			84	

4.7 Текущий контроль успеваемости

4.7.1 Система и формы контроля:

С – собеседование:

- вопросы на знание терминологии;
- вопросы на знание содержания темы (раздела);
- вопросы на логику;
- междисциплинарные вопросы;

Контрольные вопросы (пример):

1. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ).
2. Понятие здоровья.
3. Понятие окружающей среды.
4. Физиология физического труда.
5. Физиология умственного труда.
6. Внешняя обстановка и организация рабочего места при умственном труде.
7. Рациональное использование памяти при умственном труде.
8. Техника умственного труда студента при самостоятельных занятиях в период зачётно-экзаменационной сессии.
9. Профилактика переутомления при умственном труде и повышение работоспособности.
10. Понятие о психогигиене и неврозах.
11. Признаки психического здоровья.
12. Профилактика стрессов и дистрессов.
13. Гигиенические требования к жилищу.
14. Безопасность в пользовании приборами бытовой электротехники.
15. Понятие рационального питания.
16. Физиологические потребности в энергии.
17. Белки и их значение.
18. Жиры и их значение.
19. Углеводы и их значение.
20. Витамины и их значение.
21. Минеральные элементы.
22. Биомикроэлементы.
23. Принципы сбалансированного питания.
24. Влияние диет на рациональное питание.
25. Культура приёма пищи.
26. Влияние движения на здоровье.
27. Основные принципы физической активности человека.
28. Обследования и противопоказания к занятиям физической культуры.
29. Оценка эффективности занятий физической культурой.
30. Основы лечебной физической культуры.
31. Принципы закаливания.

32. Закаливание воздухом.

33. Закаливание водой.

34. Закаливание солнечной радиацией.

Т – тестирование (комплект тестов), пример:

1. Что является предметом изучения валеологии?

А) самосохранение человека;

Б) здоровье человека;

В) человек;

Г) жизнь клетки;

А) наследственности;

Б) образа жизни;

В) медицины;

Г) внешней среды

2. Что является объектом изучения валеологии?

А) всеживое;

Б) человек;

В) здоровый образ жизни;

Г) вредные привычки

7. «Валео» - в переводе с латинского означает

А) здоровье;

Б) привет;

В) наука;

Г) человек

3. Не относятся к признакам здоровья:

А) устойчивость к действиям повреждающих факторов;

Б) функционирование в пределах нормы;

В) наличие резервных возможностей организма;

Г) регулярная заболеваемость

8. Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?

А) 50%;

Б) 30%

В) 20%

Г) 10%

4. Укажите неверный уровень здоровья

А) личное;

Б) индивидуальное;

В) общественное;

Г) групповое

9. Выберите признак нездорового образа жизни

А) активная жизненная позиция;

Б) несбалансированное питание;

В) полноценный отдых;

Г) регулярная двигательная активность

5. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется

А) блаженство;

Б) нирвана;

В) здоровье;

Г) релаксация

10. Уровни здоровья:

А) общественное, групповое, индивидуальное;

Б) общественное, групповое, общемировое;

В) групповое, индивидуальное, собственное;

Г) групповое, индивидуальное, собственное

6. Здоровье человека на 50% зависит от

СЗ – решение ситуационных задач (примеры):

1. Вычислить минутный объем дыхания и альвеолярную вентиляцию легких при: а) частоте 16 дыханий в минуту и дыхательном объеме 600мл; б) частоте 24 дыханий в минуту и дыхательном объеме 400мл. Сравнить результаты и сделать выводы.

2. У испытуемого методикой спирометрии найдено ЖЕЛ – 350 мл, Повд – 1600мл, РОВыд – 1400мл; частота дыхания 17 в мин. Сколько воздуха поступит у него в альвеолы за 1 мин.
3. У двух студентов одинакового возраста и телосложения после забега на дистанцию 5000 м зарегистрировали ряд показателей внешнего дыхания. У первого студента частота дыхания составила 40 в мин., дыхательный объем 500 мл. коэффициент легочной вентиляции 1/7. У второго частота дыхания 27 в минуту, дыхательный объем 1200 мл. Оцените ДЖЕЛ и должную величину форсированного вдоха интенсивность и эффективность дыхания у каждого студента. Кто их них более тренирован?
4. Как известно, транспорт кровью кислорода осуществляется в виде химического соединения его с гемоглобином-оксигемоглобином. Какие факторы обеспечивают диссоциацию оксигемоглобина в организме?

4.7.2 Критерии оценки качества знаний аспирантов

С – собеседование:

«Неудовлетворительно»:

Знания: аспирант не знает материал или не освоил значительную часть программного материала в пределах поставленных вопросов, не способен самостоятельно выделять главные положения в изученном материале дисциплины, не знает терминологию.

Умения: аспирант не умеет применять имеющиеся знания при интерпретации физиологических параметров, конкретных ситуаций и решении ситуационных задач.

«Удовлетворительно»

Знания: аспирант усвоил основное содержание материала дисциплины, но имеет пробелы: знания несистематизированные по теме или разделу дисциплины. Материал излагает фрагментарно, непоследовательно, путает отдельные термины.

Умения: аспирант испытывает затруднения при изложении материала по теме или разделу дисциплины: излагает непоследовательно и не систематизировано. Затрудняется в применении знаний, необходимых для решения отдельных ситуационных задач, при объяснении конкретных понятий и ситуаций.

«Хорошо»

Знания: аспирант способен самостоятельно выделять главные положения в изученном материале. Показывает знания программного материала по теме или разделу дисциплины. Дает правильный ответ, но допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала, определения понятий, неточности при использовании терминологии.

Умения: аспирант умеет использовать полученные знания при интерпретации физиологических параметров в видоизменённой ситуации, соблюдает основные правила культуры устной речи, правильно использует терминологию.

«Отлично»

Знания: аспирант самостоятельно выделяет главные положения в изученном материале и способен дать полную характеристику основным идеям проработанного материала дисциплины. Знает глоссарий по теме или разделу дисциплины.

Умения: аспирант умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ при решении ситуационных задач, самостоятельно и аргументированно делать анализ, обобщения и выводы. Устанавливать междисциплинарные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания для решения физиологических задач. Последовательно, четко, связано, обосновано и безошибочно излагает учебный материал: дает ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии, делает собственные выводы, формулирует точное определение и истолкование основных понятий и правил. Умеет самостоятельно использовать наглядные пособия, справочные материалы, учебник, дополнительную литературу, первоисточники, физиологические приборы и медицинский инструментарий по теме или разделу дисциплины.

СЗ – ситуационные задачи:

«Отлично»:

Ответ на вопрос задачи дан правильно. Объяснение хода ее решение подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями (в т.ч. из лекционного курса), с необходимыми схематическими изображениями и демонстрациями на экспериментально-клинических методах исследования физиологических функций. Ответы на дополнительные вопросы верные и четкие.

«Хорошо»:

Ответ на вопрос задач дан правильный. Объяснение хода ее решения подробное, но недостаточно логичное, единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании (в т.ч. из лекционного материала), в схематических изображениях и демонстрациях практических навыков, ответы на дополнительные вопросы верные, но недостаточно четкие.

«Удовлетворительно»:

Ответ на вопрос задачи дан правильный. Объяснение хода ее решения недостаточно пол-

ное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием (в т.ч. лекционном материалом),

со значительными затруднениями и ошибками в схематических изображениях, демонстрация практических навыков, ответы на дополнительные вопросы недостаточно четкие, с ошибками в деталях.

«Неудовлетворительно»:

Ответ на вопрос задачи дан неправильный. Объяснения хода ее решения дано неполное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования (в т.ч. лекционным материалом); ответы на дополнительные вопросы неправильные (отсутствуют).

Т- тестирование:

- «отлично»: 90-100%
- «хорошо»: 70-89%
- «удовлетворительно»: 51-69%
- «неудовлетворительно»: < 51 %

П – подготовка презентаций:

- соответствие презентации теме;
- достижение поставленных целей и задач;
- актуальность, точность и полезность содержания;
- графическая информация (иллюстрации, графики, таблицы, диаграммы и т.д.);
- доступность подачи материала;
- логичный порядок изложения;
- наличие выводов;
- дизайн презентации;
- анимация и удобство переходов между слайдами.

Каждый из 9 пунктов оценивается от 0 до 3 баллов. Сумма баллов переводится в оценку:

«отлично» – 22-27баллов;

«хорошо» – 16-21баллов;

«удовлетворительно» – 11-15 баллов;

«неудовлетворительно» – 0-10 баллов.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Кадровое обеспечение

Профессорско-преподавательский состав, обеспечивающий реализацию программы - сотрудники, входящие в штат кафедры нормальной физиологии с курсом валеологии: зав. кафедрой д.м.н., проф. Р.М. Рагимов, к.м.н.

Ф.И.О. преподавателя, реализующего программу	Условия привлечения (штатный, внутренний совместитель, внешний совместитель, по договору)	Должность, ученая степень, ученое звание (соответствующего профиля преподаваемых дисциплин)	Уровень образования, наименование специальности, направления подготовки, наименование присвоенной квалификации (соответствующего профилю преподаваемых дисциплин)	Стаж работы по профилю образовательной программы в профильных организациях с указанием периода работы и должности
Рагимов Разин Мирзекеримович	Штатный	Заведующий кафедрой. доктор медицинских наук, профессор	Высшее, Даггосмедакадемия, 1986г, лечебное дело, врач-лечебник	32 года, с 1989 по 2017г. асистент, доцент, профессор кафедры анатомии человека Даггосмедакадемии, ноябрь 2017г. по настоящее время заведующий кафедрой нормальной физиологии ДГМУ.

5.2. Материально-техническое обеспечение

Кафедра патологической физиологии ДГМУ располагает 7 учебными комнатами площадью более 120 м².

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Кафедра нормальной физиологии ФГБОУ ВО ДГМУ Минздрава России г. Махачкала, ул. Ш. Алиева 4, учебные аудитории для лекционных и практических занятий, экспериментальная лаборатория.	- Для лекционных занятий: залы № 2 и № 3 по ул. А. Алиева 1, Биокорпус и зал. морфокорпуса Кабинет для занятий по валеологии и СРС (3-й этаж биокорпуса) № 399 (площадь – 57м ² , медицинская кушетка – 1 шт., стулья – 24 шт., учебные столы – 13, баннеры – 15 шт.); Учебная лаборатория - № 215 (2-й этаж биокорпуса, ул. А. Алиева 1) (площадь 18м ² , посадочных мест – 6, лабораторный стол – 1, компьютерный стол – 1 шт., рабочий стол – 2 шт., шкаф-купе шестидверный – 1 шт., часы настенные – 1 шт., умывальник – 1 шт.). Экспериментальная лаборатория – аудитория №100 (3-й этаж биокорпуса, ул. А. Алиева 1) (площадь – 15 м ² , микротом – 1 шт., лабораторные столы – 3 шт., стул- 2 шт.) - Научная лаборатория (2-й этаж биокорпуса, ул. А. Алиева 1) – комната №204 (площадь – 11 м ² , медицинская кушетка – 1 шт., шкаф. – 3 шт., ширма – 1 шт.)	WinHOME 10 Russian OLP (Сублицензионный договор Tr000044429 от 08.12.15г.); Kaspersky Edition Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 100-149 Node (Лицензионный договор № 1081-2015 от 14.10.2015г); Office Pro Plus 2013 RUSOLPNLAcadmс (договор № ДП-026 от 16.10.13г)

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

6.1 Основная литература

Печатные издания:

№	Издания	Количество экземпляров в библиотеке
1	Нормальная физиология.: учебник/под ред. Л.З. Теля, Н.А. Агаджаняна. Москва, «Литтерра», 2015. - ISBN 978-5-4235-0167-9.	40
2	Нормальная физиология.: учебник/ под.ред. акад. К.В. Судакова. Москва.: ГЭОТАР – Медиа, 2015. - ISBN 5-8948-294-1	103
3	Клиническая физиология. Валеология. Учебно-методическое пособие для студентов лечебного факультета/под ред. Р.М. Рагимов, Х.А. Нурмагомедова, Р.Р. Билалова, А.Х. Измаилова, Н.М. Абдуллаева, Р.Г. Сулейманова и др. – г. Махачкала, ИПЦ ДГМУ, 2021 – 132с.	500

Электронные издания:

1	Нормальная физиология [Электронный ресурс]: учебник / под ред. Л. З. Теля, Н. А. Агаджаняна - М.: Литтерра, 2015. - http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785423501679.html	
2	Нормальная физиология [Электронный ресурс]: учебник / под ред. Б. И. Ткаченко. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970436646.html	

6.2 Дополнительная литература

Печатные издания:

№	Издания	Количество экземпляров в библиотеке или на кафедре
1	Атлас по физиологии / А.Г. Камкин, М.С. Киселева, в 2-х томах. Том 1. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 402 с. /ISBN 978-5-9704-1596-2	15
2	Атлас по физиологии / А.Г. Камкин, М.С. Киселева, в 2-х томах. Том 2. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 474 с./ ISBN 978-5-9704-1594-8.	15
3	Физиология человека. Атлас динамических схем: учебное пособие / под ред. Судакова К.В., -22-е изд., исправл. И доп. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 416 с./ ISBN 978-5-9704-3234-1	1
4	Учебно-методическое пособие к практическим занятиям для студентов в двух частях. Часть 1. /под ред. Проф. Т.С. Сулаквелидзе– ИПЦ ДГМУ. – Махачкала. – 2018. – 96 с.	5
5	Учебно-методическое пособие к практическим занятиям для студентов в двух частях. Часть 2. /под ред. Проф. Т.С. Сулаквелидзе– ИПЦ ДГМУ. – Махачкала. – 2018. – 104 с.	5
6	Руководство к практическим занятиям по нормальной физиологии: учебное пособие для студентов ВПО / под ред. С.М. Будылиной, В.М. Смирнова. – Москва: Академия, 2011. – 439 с./ ISBN 978-5-7695-8029-1	395

7	Физиология. Учебник для стоматологических факультетов мед. Вузов. Под ред. В.М. Смирнова, В.Г. Залова, М.А. Медведева. 3-е издание. Москва: МИА, 2020./ ISBN 978-5-9986-9408-9	150
---	--	-----

Электронные издания:

№	Издания
1	2
1	Нормальная физиология [Электронный ресурс]: учебник / В.П. Дегтярев, Н.Д. Сорокина – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970435472.html
2	Нормальная физиология [Электронный ресурс]: учебник / под ред. К.В. Судакова. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970435281.html
3	Физиология человека: Атлас динамических схем [Электронный ресурс]: учебное пособие / К.В. Судаков, В.В. Андрианов, Ю.Е. Вагин, И.И. Киселев. – 2-е изд., испр. И доп. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970432341.html
4	ЭБС медицинского вуза (Консультант студента) http://www.studmedlib.ru – режим доступа: по логину и паролю.

6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование ресурса
1	Электронная библиотека: библиотека диссертаций: сайт / Российская государственная библиотека. – Москва: РГБ, 2003. – URL: http://diss.rsl.ru/?lang=ru - Текст: электронный.
2	Правительство Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – Обновляется в течении суток. - URL: http://government.ru . – Текст: электронный.

6.4 Информационные технологии

При изучении дисциплины применяются общий пакет документов интернет – материалов, предоставляющих широкие возможности для совершенствования вузовской подготовки по нормальной физиологии с целью усвоения навыков образовательной деятельности. Стандартными возможностями большинства программ являются реализация дидактического принципа наглядности в обучении; их использование дает возможность студентам применять для решения образовательной задачи различные способы.

Методы обучения с использованием информационных технологий.

К методам обучения с использованием информационных технологий, применяемых на занятиях по дисциплине «Валеология», относятся:

- компьютерное тестирование;
- демонстрация мультимедийных материалов, в том числе видеофильмов, аудио-видео-лекций;
- перечень поисковых систем (площадка moodle.dgmu.ru)
- перечень энциклопедических сайтов;

**Перечень лицензионного программного обеспечения:
(примеры):**

1. *Операционная система **WINDOWS.....**

2. *Пакет прикладных программ **MS OFFICE.....** в составе: MS WORD, MS EXCEL, POWERPOINT.

Использование специального учебно-методического программного обеспечения в учебном процессе по дисциплине «Валеология» не предусмотрено.

Перечень программного обеспечения:

1. Операционная система Microsoft Windows 7 Professional.

2. Операционная система Microsoft Windows 10 Pro (на новых компьютерах).

3. Пакеты прикладных программ:

Microsoft Office Professional Plus 2007 Microsoft Office Professional Plus 2010

Microsoft Office Professional Plus 2013

Microsoft Office Standard 2013

Microsoft Office Standard 2016 в составе: Microsoft Word 2007 (2010, 2013, 2016), Microsoft Excel 2007 (2010, 2013, 2016), Microsoft Power Point 2007 (2010, 2013, 2016).

Перечень информационных справочных систем:

1. Электронная информационно-образовательная среда (ЦОС) ДГМУ. URL: <http://eos-dgmu.ru>; <https://eos-dgmu.ru/course/view.php?id=25>

2. Консультант студента: электронная библиотечная система. URL: <http://www.studentlibrary.ru>

3. Консультант врача: электронная библиотечная система. URL: <http://www.rosmedlib.ru>