

**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.01.02 ОПОП  
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

**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

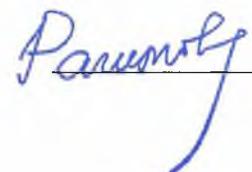
Махачкала 2022

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

- Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования по направлениям 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
- ЗОЖ – здоровый образ жизни
- С – собеседование
- Т – тестирование
- СЗ – ситуационные задачи
- П - презентации

## 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 основ ЗОЖ, 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;
- Понимание действия на организм полезных и вредных факторов внешней среды с точки зрения медицины;
- Изучение современных методов оценки здоровья человека, планирования укрепления здоровья, а также комплекса мер, направленных на формирование индивидуальной программы укрепления и сохранения здоровья;
- 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;
- Формирование у аспиранта приверженности к ЗОЖ, самовоспитания, самоконтроля, а также способности передачи этих качеств студентам в работе;

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

Дисциплина «Основы ЗОЖ» 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.01.02) 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/ №	Но- мер/ ин- декс	Содержание компетенции или ее части (в соответствии с	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть

	ком- пе- тен- ции	ФГОС и пас- портами компе- тенций)			
1	2	3	4	5	6
<b>Универсальные компетенции</b>					
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
3.					
<b>Профессиональные компетенции</b>					

9	ПК-1	Способность и готовность анализировать закономерности функционирования отдельных органов и систем, использовать основные методики клинико- лабораторного обследования и оценки функционального состояния организма	(1) современные, адекватные задачам исследования методы сбора и обработки информации в изучаемой (патологическая физиология) и смежных областях; (2) методы оценки качества полученных результатов	критически оценить научную информацию о методах исследования, отвечающих поставленным задачам по профилю исследования	
10	ПК-2	Способность и готовность организовать, обеспечить методически и реализовать педагогический процесс по образовательным программам высшего образования		разработать рабочую программу по дисциплине "Патологическая физиология"	
11	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 методами, позволяющими реализовать поставленные цели и задачи исследования
12	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	
	<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	144
в том числе:		
лекции	16	4
практические занятия	24	
Самостоятельная работа аспиранта	104	
<b>Вид контроля по дисциплине -</b>	<b>зачет</b>	

#### 4.2 Тематический план дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Формируемые компетенции	Лекции	ПЗ	СР
1	Понятие «Здоровье», понятие «Болезнь».	УК-1; УК-3; ПК-2; ПК-3; ПК-4;	2	4	9
2	Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Его составляющие. Связь предмета с другими науками. Факторы риска. Вредные привычки, их предупреждение и коррекция.	УК-1; УК-3; ПК-1; ПК-3;	2	8	13
3	Факторы внешней среды, действующие на человека: полезные факторы, вредные факторы. Антропогенно – экологические факторы здоровья.	УК-1; УК-3; ПК-1; ПК-2; ПК-3;	2	6	11
4	Оценка индивидуальных показателей здоровья. Методы определения. Понятие о нормативных показателях систем организма. Индекс функциональных изменений (ИФИ). Градации функцио-	УК-3; ПК-2; ПК-3; ПК-4;	2	6	11

	нального состояния организма по уровню адаптационного потенциала (АП).				
5	Проблема ЗОЖ различных социальных и возрастных групп населения. Методы их коррекции. План работы «кабинетов здоровья».	УК-1; УК-3; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4;	2	6	11
6	Долголетие – генетические и негенетические составляющие.	УК-1; УК-3; ПК-1; ПК-2; ПК-3;	2	6	11
7	«Движение – жизнь»: физическая культура как основа сохранения здоровья, а также в составе реабилитации больного (ЛФК).	УК-1; УК-3; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-4;	2	4	9
8	Общественное (коллективное) здоровье, влияние на него общественного одобрения и порицания.	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
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1	Понятие «Здоровье», понятие «Болезнь».	Здоровье, болезнь и «третье состояние», определение понятий. Составляющие здоровья. Субъективные и объективные проявления «третьего состояния». Характеристика понятия «Болезнь».
2	Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Его составляющие. Связь предмета с другими науками. Факторы риска. Вредные привычки, их предупреждение и коррекция.	ЗОЖ – определение. Составляющие ЗОЖ. Факторы здоровья. Факторы риска. Вредные привычки: табакокурение, приём алкоголя и наркотиков, несбалансированное питание, гипо-адинамия.
3	Факторы внешней среды, действующие на человека. Антропогенно – экологические	Факторы влияющие на здоровье. Классификация факторов внешней среды. 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.

	факторы здоровья.	<p>Особо опасные антропогенные факторы, влияющие на здоровье человека. Наиболее распространенные загрязнители биосферы в настоящее время. Тератогенные факторы способные вызвать формирование больших пороков развития организма.</p> <p>Понятие о биоритмах, их разновидности. Характеристика циркадианных (околосуточных) ритмов. Инфраниантные 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.</p>
4	Оценка индивидуальных показателей здоровья.	<p>Методы определения. Понятие о нормативных показателях систем организма. Индекс функциональных изменений (ИФИ). Градации функционального состояния организма по уровню адаптационного потенциала (АП).</p> <p>Оценка состояния здоровья по анализу крови.</p> <p>Понятие - иммунитет. Виды иммунитета (врожденный, приобретенный и т.д). Немедикаментозные и медикаментозные средства укрепления иммунитета.</p>
5	Проблема ЗОЖ различных социальных и возрастных групп населения. Методы их коррекции. План работы «кабинетов здоровья».	<p>Возрастные группы населения. Виды социальных групп населения. Причины ухудшения здоровья современных школьников. Нарушения здоровья школьников. Субъективные и объективные показатели болезненных изменений в организме. Здоровьесберегающие принципы организации учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях. «Кабинеты здоровья» при различных учебных заведениях и организациях (фабриках, цехах, заводах), основные принципы их работы.</p>
6	Долголетие – генетические и негенетические составляющие.	<p>Генетическая составляющая долголетия. Негенетические составляющие долголетия. Проблемы долголетия. Здоровое долголетие начинается со здорового детства и отрочества.</p>
7	«Движение – жизнь»: физическая культура как основа сохранения здоровья, а также в составе реабилитации больного (ЛФК).	<p>Физиология физического труда. Особенности умственного труда. Гиподинамия (гипокинезия) и здоровье. Влияние гиподинамии и гипердинамии на здоровье человека. Значение физической культуры для здоровья. Физиологические подходы для оценки состояния двигательного аппарата. Оптимальная двигательная нагрузка.</p> <p>Физическая культура и активный двигательный режим как основа здорового образа жизни.</p> <p>Положительное влияние физической активности на отдельные системы организма и организм в целом.</p> <p>ЛФК и сферы её применения.</p>
8	Общественное (коллективное) здоровье, влияние на него обще-	<p>Концепции здоровья. Оздоровительные доктрины мира. Основные показатели общественного здоровья. Модели организации системы здравоохранения.</p> <p>Примеры положительного и отрицательного влияние общественного мнения на индивидуальное и коллективное здоровье.</p>

	ственного одобрения и порицания.	
--	----------------------------------	--

#### 4.4 Название тем лекции с указанием количества часов

№ раздела	Темы лекции	Кол-во часов
1	Понятие «Здоровье», понятие «Болезнь».	2
2	Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Его составляющие. Связь предмета с другими науками. Факторы риска. Вредные привычки, их предупреждение и коррекция.	2
3	Факторы внешней среды, действующие на человека. Антропогенно – экологические факторы здоровья.	2
4	Оценка индивидуальных показателей здоровья.	2
5	Проблема ЗОЖ различных социальных и возрастных групп населения. Методы их коррекции. План работы «кабинетов здоровья».	2
6	Долголетие – генетические и негенетические составляющие.	2
7	«Движение – жизнь»: физическая культура как основа сохранения здоровья, а также в составе реабилитации больного (ЛФК).	2
8	Общественное (коллективное) здоровье, влияние на него общественного одобрения и порицания.	2
<b>ВСЕГО:</b>		<b>16</b>

#### 4.5 Название тем практических занятий с указанием количества часов

№ раздела	Тематический план практических занятий	Формы текущего контроля	Кол-во часов
1.	Понятие «Здоровье», понятие «Болезнь».	С	4
2	Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Его составляющие. Связь предмета с другими науками. Факторы риска. Вредные привычки, их предупреждение и коррекция.	С, П	8
3	Факторы внешней среды, действующие на человека. Антропогенно – экологические факторы здоровья.	С, Т, ЗС	6

4	Оценка индивидуальных показателей здоровья.	Т, ЗС, П	6
5	Проблема ЗОЖ различных социальных и возрастных групп населения. Методы их коррекции. План работы «кабинетов здоровья».	С, ЗС	6
6	Долголетие – генетические и негенетические составляющие.	С, Т, ЗС	6
7	«Движение – жизнь»: физическая культура как основа сохранения здоровья, а также в составе реабилитации больного (ЛФК).	С,Т, ЗС	4
8	Общественное (коллективное) здоровье, влияние на него общественного одобрения и порицания.	С, Т, ЗС	4
<b>ВСЕГО:</b>			<b>44</b>

\* *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 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. Антропогенно – 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 работоспособности. Гармония биоритмов и здоровье».	Подготовка к практическим занятиям - заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; изучения учебной и научной литературы; подготовки докладов с презентацией по эндемическому зубу, 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	
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. Соуды 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	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 за-	11	С,

	здоровье. Алиментарные факторы здоровья.	нения, работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЦОС - ДГМУ (LMS.DGMU.RU).		
7	«Интегративные функции нервной системы и здоровье. Адаптация к повышенным психическим нагрузкам. Эмоциональный стресс».	Реферативные сообщения по работам Павлова по пищеварению. 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).	9	Т, С
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>84</b>	

#### 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. Дайте определение основным понятиям – здоровье, болезнь, третье состояние.
2. Перечислите основные законодательные акты РФ в области охраны здоровья граждан.
3. Каковы основные приоритеты государственной политики по охране здоровья граждан РФ?
4. На каких Интернет-ресурсах можно найти информацию по здоровому образу жизни.
5. Что такое образ жизни?

6. Какие категории включает образ жизни?  
 7. Основные элементы образа жизни.  
 8. Факторы и условия, определяющие здоровье населения.

9. Как определяется эффективность ЗОЖ?  
 10. Что такое акселерация? 7. Какие проблемы связаны с процессом акселерации?

### **Т – тестирование (комплект тестов), пример:**

#### **1. Здоровый образ жизни- это:**

- а) отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание;
- +б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- в) регулярная диета и занятия спортом;
- г) регулярное прохождения медицинского обследования.

#### **2. Режим жизнедеятельности человека-это:**

- +а) установленный режим питания, труда и отдыха;
- б) отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день;
- в) система поведения человека на работе и в быту;
- г) регулярное занятие спортом.

#### **3. Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:**

- а) установленное время для обеда в школьной столовой;
- +б) определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха;
- в) отход ко сну в 21:00;
- г) чередование занятий спортом и отдыха.

#### **4. Гиподинамия-это:**

- а) двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем;
- б) чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека;
- +в) ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни;
- г) двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.

#### **5. Что такое двигательная активность?**

##### **Укажите верный вариант ответа:**

- а) активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте;
- б) прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре;
- в) чередование занятий спортом и отдыха;

- +г) любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.

#### **6. Назовите основные двигательные качества:**

- +а) гибкость, выносливость, силовые и скоростные качества;
- б) умение играть в спортивные командные игры;
- в) способность пробежать дистанцию в 100 метров за 10 секунд;
- г) оценка «отлично» по всем нормативом физической культуры.

#### **8. Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:**

- а) использование ежедневного циркулярного душа;
- +б) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;
- в) ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду;
- г) попеременное посещение жаркой бани и обливание ледяной водой.

#### **9. Укажите все верные варианты ответа.**

##### **Регулярное закаливание обеспечивает:**

- +а) укрепление силы воли;
- +б) активную физиологическую деятельность и долгую жизнь;
- +в) замедление процесса старения;
- г) авторитет среди друзей.

#### **10. Причинами переутомления являются:**

- а) продолжительный сон и отдых;
- +б) неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка;
- в) отказ от завтрака в течение недели;
- г) отсутствие прогулок долгое время.

#### **11. Укажите ВСЕ наиболее губительные для здоровья вредные привычки:**

- а) привычка ложиться глубокой ночью и спать до полудня;

- +б) курение;
- +в) алкоголизм;
- +г) наркомания.

**12. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:**

- +а) радиоактивные вещества табака;
- б) цианистый водород табака;
- в) эфирный масла табака;
- г) никотин.

**13. Кого называют пассивным курильщиком? Укажите верный вариант ответа:**

- а) бросивший курить;
- +б) находящийся в одном помещении с курильщиком;
- в) выкуривший 1 сигарету в день;
- г) выкуривший сигарету 2 дня назад.

**14. Алкоголь разлагается в:**

- +а) печени;
- б) мозге;
- в) крови;
- г) кишечнике.

**15. Укажите ВСЕ верные варианты ответа. Признаками алкогольного отравления являются:**

- +а) головокружение, тошнота и рвота;
- +б) уменьшение сердечных сокращений;
- в) расслабленное состояние и здоровый глубокий сон;
- +г) возбужденное или депрессивное состояние.

**СЗ – решение ситуационных задач (примеры):**

1. Пациент П., 28 лет, женат, 1 сын. Курит с 13 лет более 1 пачки в сутки, чаще дома в квартире, балкона нет. Назовите факторы риска у пациента и его членов семьи.
2. К кабинету здоровья при вагонном депо накопилось много обращений по поводу постоянного кашля, не зависимо от сезона и погоды, одышки и утомляемости. Среди обращений 96% - грузчики (груз в основном – цементные и асбестовые мешки). О какой грозной патологии могут говорить жалобы работников? Какие меры профилактики и методы диагностики в данном случае необходимы?
3. У двух студентов измерили витальные параметры, параметры одного из них выходят за норму (брадикардия, брадипноэ), и они менее вариабельны при стресс-тесте. Как вы обоснуете данный феномен? Что вы можете сказать про образ жизни и физикальные данные этого студента?

**4.7.2 Критерии оценки качества знаний аспирантов**

**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 полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием (в т.ч. лекционным 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.

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

### 5.2. Материально-техническое обеспечение

Кафедра патологической физиологии ДГМУ располагает 7 учебными комнатами площадью более 120 м<sup>2</sup>.

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 <sup>2</sup> , 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 <sup>2</sup> , 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 <sup>2</sup> , микротом – 1 шт, лабораторные столы – 3 шт., стул- 2 ст.) - Научная лаборатория (2-й этаж биокорпуса, ул. А. Алиева 1) – комната №204 (площадь – 11 м <sup>2</sup> , медицинская кушетка – 1 шт., шкаф. – 3 шт., ширма – 1 шт.)	WinHOME 10 RussianOLP (Сублицензионный договор Тг000044429 от 08.12.15г.); KasperskyEditionSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 100-149 Node (Лицензионный договор № 1081-2015 от 14.10.2015г); OfficeProPlus 2013 RU-SOLPNLAcdmс (договор №ДП-026 от 16.10.13г)

### 5.3 Информационное обеспечение:

#### 5.3.1 Основная литература

1. **Гуревич К.Г.,** Аксенова К.И., Дегтярев В.П., Казюлин А.Н., Климина Н.В., Коноров Н.Д., Кузьмина Э.М., Маев И.В., Мартынов Ю.В., Мишин М.Ю., Орестова Е.В., Панченко Л.Ф., Попков С.А., Португалов С.Н., Пустовалов Д.А., Фабрикант Е.Г. Введение в здоровый образ жизни. — М.: МГМСУ, 2005. — 248 с 2.
2. **Безруких Н.А.** Об актуальности формирования установки студентов на здоровый образ жизни //Вестник Саратовского госагроуниверситета им. Н.И.Вавилова.— 2006.— № 4.— С.81-85.

### 5.3.2 Дополнительная литература

3. **Бойцов С, А.,** Оганов Р.Г., Масленникова Г.Я., Калинина А.М., Ипатов В.В. Комплексная программа профилактики неинфекционных заболеваний: планирование, реализация, оценка. – Профилактическая медицина, 2012. Т. 15. № 1. Приложение. С. 3-18.
4. **Государственная программа Российской Федерации «Развитие здравоохранения»,** 2012. URL: [http:// www.rosminzdrav.ru/health/72/gprzo.pdf](http://www.rosminzdrav.ru/health/72/gprzo.pdf) (дата обращения: 17.02.13).
5. **Стародубов В.И.,** Алексеенко С.Н., Соболева Н.П. Система образования в области профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни в медицинском вузе / «Фундаментальные исследования», №5, часть 2, 2013, стр. 398-403.
6. **Ющук Н.Д.,** Маев И.В., Гуревич К.Г. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. - Москва, 2012. С.207-222.
7. **Борьба с основными болезнями в Европе – актуальные проблемы и пути их решения.** ЕРБ ВОЗ/03/06, 2006.
8. **Бухановский А.О.,** Андреев А.С., Дони Е.В. Патологический гемблинг как частный вариант болезни зависимого поведения / [http://www.narcom.ru/ cabinet/online/46.html](http://www.narcom.ru/cabinet/online/46.html)
9. **Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью.** WNA57.17. ВОЗ, 2004
10. **ВОЗ Физическая активность в Европе: Аргументы в пользу действий.** – Европейское региональное бюро ВОЗ. – Копенгаген, 2006. – 36 с.
11. **Десять фактов, которые надо знать об ожирении.** ВОЗ, 2006.
12. **Филиппов П.И.,** Филиппова В.П. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни. М.: ВУНМЦ, 2003 – 288 с.
13. **Старение и здоровье.** – ВОЗ, 2002. A55/17
14. **Лешкевич И.В. и др.** Формирование здорового образа жизни в средней школе. – М.: 2006

15. **Хмарук И. Н., Турченко Н. М., Труфанова О. К. и соавт.** Зависимое поведение: клиника, динамика, систематика, лечение, профилактика. Пособие для врачей. – Ростов-наДону: ЛРНЦ "Феникс". – 2002.
16. Chambless LE, Heiss G, Shahar E, Earp MJ, Toole J. Prediction of ischemic stroke risk in the Atherosclerosis Risk in Communities Study. *Am J Epidemiol.* 2004 Aug 1;160(3):259-69.
17. Stoddard JL, Augustson EM, Moser RP. Effect of adding a virtual community (bulletin board) to smokefree.gov: randomized controlled trial.//*J. Med. Internet. Res.* – 2008. – V. 10, N5. - e53.

### 5.3.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

### 5.3.4 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>