

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

АННОТАЦИЯ

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
«Валеология» Б1.В.ДВ.01.01**

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: 4зе (144ч.)

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. 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.
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 рассогласований 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. 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	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 поликлонов, 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 здоровье. Алиментарные факторы здоровья.	Подготовка к практическим занятиям – заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; изучения учебной и научной литературы; решения ситуационных 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	«Интегративные функции нервной системы и здоровье. Адаптация к повышенным психическим нагрузкам»	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