

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

АННОТАЦИЯ

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
«Основы здорового образа жизни» Б1.В.ДВ.01.02**

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 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/№	Номер/индекс	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
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
3.					
Профессиональные компетенции					

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	
	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	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
1	3	4
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
ВСЕГО:		16

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
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 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. Антропологично – 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 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	
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	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
ИТОГО:			84	