

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

**АННОТОЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ 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

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель: формирование у аспиранта углубленных профессиональных знаний в области валеологии, 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;
- Изучение современных методов оценки здоровья человека, планирования укрепления здоровья, а также клинико-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;

Универсальные компетенции:

- Способность к критическому анализу и оценке современных научных достижений, генерированию новых идей при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях (УК-1);
- Готовность участвовать в работе российских и международных исследовательских коллективов по решению научных и научно-образовательных задач (УК-3);

Профессиональные компетенции:

- Способность и готовность анализировать закономерности функционирования отдельных органов и систем, использовать основные методики клинико-лабораторного обследования и оценки функционального состояния организма (ПК-1);

- Способность и готовность организовать, обеспечить методически и реализовать педагогический процесс по образовательным программам высшего образования (ПК-2);
- Способность к организации и проведению теоретических и экспериментальных исследований в сфере научной специальности (ПК-3);
- Способность к организации и проведению теоретических и экспериментальных исследований в сфере научной специальности (ПК-4);

4. Трудоемкость учебной дисциплины и виды контактной работы

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	

5. Содержание рабочей программы 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».

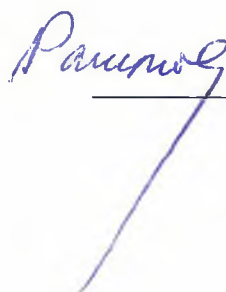
2	<p>Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Факторы риска. Вредные привычки.</p> <p>Антропогенно – экологические факторы здоровья.</p>	<p>ЗОЖ – определение. Составляющие ЗОЖ. Факторы здоровья. Факторы риска.</p> <p>Вредные привычки: табакокурение, приём алкоголя и наркотиков.</p> <p>Антропогенные факторы, загрязняющие 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.</p>
3	<p>«Движение и здоровье. Физиология физического и умственного труда и способы оценки работоспособности. Гиподинамия. Роль физической культуры в поддержании здоровья. Гармония биоритмов и здоровье».</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>
4	<p>«Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья по анализу крови.</p> <p>Влияние состояния иммунной системы на здоровье»</p>	<p>Состав периферической крови. Параметры системы крови. Гемолиз и его виды. Группы крови и здоровье.</p> <p>Оценка состояния здоровья по анализу крови.</p> <p>Понятие - иммунитет. Виды иммунитета (врожденный, приобретенный и т.д). Органы иммунной системы. Иммунные реакции и состояния. Способы восстановления иммунитета. Иммунитет и сбалансированное питание.</p>

5	В ритме здорового сердца. Сосуды жизни	<p>Резервы, помощники и проблемы сердца.</p> <p>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.</p> <p>Функциональные оценочные тесты на нагрузку.</p>
6	<p>Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия.</p> <p>Питание и здоровье. Алиментарные факторы здоровья.</p>	<p>Значение дыхательной функции для нормальной жизнедеятельности организма.</p> <p>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.</p> <p>Дыхательный центр и регуляция его деятельности. Гуморальная регуляция дыхания (роль хеморецепторов, механорецепторов и газового состава крови).</p> <p>Энергетическая и пластическая ценность пищевого рациона. Калорийный эквивалент белков, жиров и углеводов.</p> <p>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.</p>
7	<p>«Интегративные функции нервной системы и здоровье. Адаптация к повышенным психическим нагрузкам. Эмоциональный стресс».</p>	<p>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.</p> <p>Определение ВНД. Типы ВНД. Гипноз. Формы психической деятельности человека.</p> <p>Эмоциональный стресс, определение стрессора. Каковы физиологические проявления стресса. Охарактеризуйте</p>

		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.

6. ВИДЫ КОНТРОЛЯ: текущий контроль, промежуточный контроль.

Зав. кафедрой,
профессор



Р.М. Рагимов