

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

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ 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:** 9 ЗЕ (324 ч.)

Государственный экзамен - 3 ЗЕ (108 часов) **Научный доклад** - 6 ЗЕ (216 часов)

Время проведения - 6-й/8-й семестр

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель: формирование у аспиранта углубленных профессиональных знаний в области нормальной физиологии, 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» в программе подготовки аспирантов относится к дисциплине по выбору вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ОПОП (Б1.В.ДВ.1.) 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 клинично-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

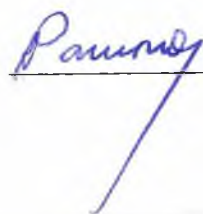
№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	3	4
1	Понятие «Здоровье», понятие «Болезнь».	Здоровье, болезнь и «третье состояние», определение понятий. Составляющие здоровья. Субъективные и объективные проявления «третьего состояния». Характеристика понятия «Болезнь».

2	<p>Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Его составляющие. Связь предмета с другими науками.</p> <p>Факторы риска. Вредные привычки, их предупреждение и коррекция.</p>	<p>ЗОЖ – определение. Составляющие ЗОЖ. Факторы здоровья Факторы риска. Вредные привычки: табакокурение, приём алкоголя и наркотиков, несбалансированное питание, гипо-адинамия.</p>
3	<p>Факторы внешней среды, действующие на человека.</p> <p>Антропогенно – экологические факторы здоровья.</p>	<p>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. 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. Инфрадианные 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>Оценка индивидуальных показателей здоровья.</p>	<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>

		Понятие - иммунитет. Виды иммунитета (врожденный, приобретенный и т.д). Немедикаментозные и медикаментозные средства укрепления иммунитета.
5	Проблема ЗОЖ различных социальных и возрастных групп населения. Методы их коррекции. План работы «кабинетов здоровья».	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.
6	Долголетие – генетические и негенетические составляющие.	Генетическая составляющая долголетия. Негенетические составляющие долголетия. Проблемы долголетия. Здоровое долголетие начинается со здорового детства и отрочества.
7	«Движение – жизнь»: физическая культура как основа сохранения здоровья, а также в составе реабилитации больного (ЛФК).	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. Физическая культура и активный двигательный режим как основа здорового образа жизни. Положительное влияние физической активности на отдельные системы организма и организм в целом. ЛФК и сферы её применения.
8	Общественное (коллективное) здоровье, влияние на него общественного одобрения и порицания.	Концепции здоровья. Оздоровительные доктрины мира. Основные показатели общественного здоровья. Модели организации системы здравоохранения. Примеры положительного и отрицательного влияние общественного мнения на индивидуальное и коллективное здоровье.

6. ВИДЫ КОНТРОЛЯ: текущий контроль, промежуточный контроль.

Зав. кафедрой,
профессор

 Р.М. Рагимов