



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



СОГЛАСОВАНО
Проректор по учебной работе,
Доцент Омарова Д.А.

«15» август 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине «Валеология»

Индекс дисциплины – Б1.В.ОД6
Специальность – **31.05.01 Лечебное дело**
Уровень высшего образования: **специалитет**
Квалификация выпускника: **врач-лечебник**
Факультет: **лечебный**
Кафедра **Нормальной физиологии**
Форма обучения: **очная**
Курс: **2**
Семестр: **IV**
Всего трудоёмкость: **72 часов**
Лекции: **8 часов.**
Практические (семинарские) занятия: **16 часов**
Самостоятельная работа обучающегося: **48. часа.**
Форма контроля: **зачет в IV семестре**
Контроль - **зачет**

Махачкала – 2020

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 31.05.01 – «Лечебное дело», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 95 от 16 февраля 2016 г. и учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО ДГМУ Минздрава России, протокол №1 от 31.08.2020г.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры нормальной физиологии от 31 августа 2020 г., протокол №1

Рабочая программа согласована:

1. Директор НМБ ДГМУ _____ (В.Р. Мусаева)
2. Начальник УУМР, С и ККО _____ (А.М. Каримова)
3. Декан лечебного факультета _____ (Р.М. Рагимов)

Заведующий кафедрой

д.м.н. профессор _____ (Р.М. Рагимов)

Разработчики рабочей программы:

1. Зав. кафедрой, д.м.н., профессор _____ (Р.М. Рагимов)
2. Ст. преподаватель _____ (Р.Э. Гарунова)
3. Ассистент, к.б.н. _____ (М.М. Боташева)

1. Рецензенты:

Зав. кафедрой нормальной физиологии ФГБОУ ВО

«Ставропольский государственный медицинский университет»

Минздрава России профессор, _____ (Л.Д. Цатурян)



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

СОГЛАСОВАНО
Проректор по учебной работе,
Доцент Омарова Д.А.

«_____» _____ 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По дисциплине «**Валеология**»

Индекс дисциплины – Б1.В.ОД6

Специальность – **31.05.01 Лечебное дело**

Уровень высшего образования: **специалитет**

Квалификация выпускника: **врач-лечебник**

Факультет: **лечебный**

Кафедра **Нормальной физиологии**

Форма обучения: **очная**

Курс: **2**

Семестр: **IV**

Всего трудоёмкость: **72 часов**

Лекции: **8 часов.**

Практические (семинарские) занятия: **16 часов**

Самостоятельная работа обучающегося: **48. часа.**

Форма контроля: **зачет в IV семестре**

Контроль - **зачет**

Махачкала – 2020

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 31.05.01 – «Лечебное дело», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 95 от 16 февраля 2016 г. и учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО ДГМУ Минздрава России, протокол №1 от 31.08.2020г.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры нормальной физиологии от 31 августа 2020 г., протокол №1

Рабочая программа согласована:

1. Директор НМБ ДГМУ _____ (В.Р. Мусаева)
2. Начальник УУМР, С и ККО _____ (А.М. Каримова)
3. Декан лечебного факультета _____ (Р.М. Рагимов)

Заведующий кафедрой

д.м.н. профессор _____ (Р.М. Рагимов)

Разработчики рабочей программы:

1. Зав. кафедрой, д.м.н., профессор _____ (Р.М. Рагимов)
2. Ст. преподаватель _____ (Р.Э. Гарунова)
3. Ассистент, к.б.н. _____ (М.М. Боташева)

1. Рецензенты:

Зав. кафедрой нормальной физиологии ФГБОУ ВО

«Ставропольский государственный медицинский университет»

Минздрава России профессор, _____ (Л.Д. Цатурян)

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)	
II.	Перечень планируемых результатов обучения	
III.	Место учебной дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	
IV.	Трудоемкость учебной дисциплины (модуля) и виды контактной работы	
V.	Структуры и содержание учебной дисциплины (модуля)	
5.1.	Разделы учебной дисциплины (модуля) и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении	
5.2.	Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля	
5.3.	Название тем лекций с указанием количества часов	
5.4.	Название тем практических занятий с указанием количества часов	
5.5.	Перечень опытов, которые проводятся на практических занятиях	
5.6.	Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине	
5.6.1.	Темы рефератов по самостоятельной работе обучающихся по СРО	
5.6.2.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	
VI.	Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины	
6.1.	Перечень компетенций с указаниями этапов их формирования в процессе освоения рабочей программы дисциплины «Нормальная физиология»	
6.2.	Описание показателей и критериев оценивания компетенций, указанных в разделе 2, на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.	
6.3.	Оценочные средства для текущего контроля успеваемости	
6.4.	Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины	
6.4.1.	Формы промежуточной аттестации	
6.4.2.	Процедура проведения промежуточной аттестации	
6.4.3.	Примеры вопросов для подготовки к экзамену	
6.4.4.	Пример экзаменационного билета	
VII.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
VIII.	Материально-техническое обеспечение	
IX.	Кадровое обеспечение	
X.	Использование инновационных (активных и интерактивных) методов обучения	
XI.	Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов с ограниченными возможностями здоровья	
XII.	Лист внесения изменений в рабочую программу	
XIII.	<i>Приложение: ФОС</i>	

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

Цель – сформировать у студентов мотивацию на процесс развития, поддержания, укрепления здоровья людей, средствами здорового образа жизни, активизировать студентов в деле охраны собственного и общественного здоровья; формирование валеологического мышления у будущих врачей в соответствии со стратегией современного здравоохранения, направленной на здоровьесберегающие технологии и первичную профилактику заболеваний.

Задачи:

- формирование у студентов системных знаний по научным основам здорового образа жизни (ЗОЖ) с целью пропаганды ЗОЖ при дальнейшей работе с населением.
- формирование у студентов готовности и способности использовать , знания, умения и навыки для сохранения и укрепления здоровья человека в сфере профессиональной деятельности.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Формируемые в процессе изучения учебной дисциплины компетенции:

№	Наименование категории и компетенции	
	1	2
1	Профессиональные компетенции	<p>ПК-1: способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания.</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">• основные факторы риска здоровья,• основные методы оценки физического здоровья,• принципы рационального питания,• профилактику вредных привычек,• распространенные методы оздоровления организма,• значение двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья,• преимущества профилактики факторов риска в детстве,• роль семьи и школы в этом процессе. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">• проводить валеологический анализ состояния здоровья;• использовать физические,• психологические и физиологические средства и методы

	<p>оздоровительной целью;</p> <ul style="list-style-type: none"> • вести с детьми и взрослыми индивидуальную и коллективную работу по формированию здорового образа жизни; • проводить санитарно-просветительную работу среди населения, • использовать современные методы самодиагностики, • самооценки здоровья,
	<p>Владеть: методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности пациента;</p>

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Валеология» Б1.В.ОД6, относится к вариативной дисциплине по выбору учебного плана по специальности 31.05.01 – «Лечебное дело»

Материал дисциплины опирается на ранее приобретенные студентами знания по химии, биологии, анатомии, физической культуре и спорту.

Разделы дисциплины «Валеология»

№	Наименование разделов
1	Предмет «Валеология», направления, цели, задачи.
2	Здоровый образ жизни и факторы риска, преодоление вредных привычек. Антропогенно-экологические факторы здоровья.
3	Движение и здоровье. Физиология физического и умственного труда. Гиподинамия. Роль физической культуры в поддержании здоровья. Способы оценки работоспособности.
4	«Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья по анализу крови. Влияние состояния иммунной системы на здоровье»
5	В ритме здорового сердца. Сосуды жизни
6	Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия. Питание и здоровье. Алиментарные факторы здоровья
7	«Интегративные функции нервной системы и здоровье. Адаптация к повышенным психическим нагрузкам. Эмоциональный стресс».
8	Основные направления валеологической деятельности врача.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц.

Виды работы		Всего часов	В 3 семестре
1		2	3
Контактная работа (всего), в том числе:			
Аудиторная работа			
Лекции (Л)		8	8
Практические занятия (ПЗ),		16	16
Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
Внеаудиторная работа			
Самостоятельная работа обучающегося (СРО)		48	48
Вил промежуточной аттестации	зачет		
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	72	72
	ЗЕТ	2	2

5. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Разделы дисциплины и компетенции, которые формируются при их изучении

№ п/п	Контролируемые компетенции	Наименование разделов дисциплины	Содержание раздела
1	2	3	4
1	ПК-1	Предмет «Валеология», направления, 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	ПК-1	Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Факторы риска. Вредные привычки. Антропогенно – экологическ	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.

		ие факторы здоровья.	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	ПК-1	«Движение и здоровье. Физиология физического и умственного труда и способы оценки работоспособности. Гиподинамия. Роль физической культуры в поддержании и здоровья. Гармония биоритмов и здоровье».	<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	ПК-1	«Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья по анализу крови. Влияние состояния иммунной системы на здоровье»	<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.</p> <p>Иммунные реакции и состояния. Способы восстановления иммунитета. Иммунитет и сбалансированное питание.</p>
5	ПК-1	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.</p> <p>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	ПК-1	Дыхание –	Значение дыхательной функции для нормальной

		<p>источник жизни, здоровья и долголетия. Питание и здоровье. Алиментарные факторы здоровья.</p>	<p>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 мини-мум и белковый оптимум, положительный и отрицательный азотистый баланс.</p>
7	ПК-1	<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 физиологические последствия стресса. Стадии стресса. Лечение и профилактика стресса.</p>
8	ПК-1	<p>Основные направления валеологической деятельности врача.</p>	<p>Формирование ценностного отношения к здоровью пациентов. Внедрение традиций, пропагандирующих и способствующих здоровому образу жизни. Факторы риска развития заболеваний.</p>

5.2 Разделы дисциплины, трудоемкость по видам учебной работы

№	Наименование раздела дисциплины	Виды деятельности (в часах)				
		Л	ЛР	ПЗ	СРО	всего
1	2	3	4	5	6	7
1	Валеология,-направления, цели, задачи.	1		2	6	9
2	Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Фак-торы риска. Вредные привычки. Антропогенно – экологические факторы здоровья.	1		2	6	9
3	«Движение и здоровье. Физиология физического и умственного труда и способы оценки работоспособности.. Гармония биоритмов и здоровье».	1		2	6	9
4	«Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья по анализу крови. Влияние состояния иммунной системы на здоровье»	1		2	6	9
5	В ритме здорового сердца. Сосуды жизни	1		2	6	9
6	Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия. Питание и здоровье. Алиментарные фак-торы здоровья.	1		2	6	9
7	«Интегративные функции нервной системы и здо-ровье. Адаптация к повышенным пси-хическим наг-рузкам. Эмоцио-нальный стресс».	1		2	6	9
8	Основные нап-равления валео-логической дея-тельности врача.	1		2	6	9
8				16	48	72

5.3 Тематический план лекций

№ раздела	Темы лекции	Кол-во часов в семестре
1,2	Валеология», направления, цели, задачи. Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Особенности жизнедеятельности организма в условиях экологического загрязнения. Понятие и причины формирования вредных привычек. Факторы риска. Влияние табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков на физическое, психическое, и социальное здоровье человека ви общества в целом Причины формирования вредных привычек, основные принципы профилактики. Антропогенно – экологические факторы здоровья. Антропогенное загрязнение атмосферы и гидросферы.	2
4,5	Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья по анализу крови. Гемолиз и его виды. Группы крови и здоровье. Влияние состояния иммунной системы на здоровье. Иммунитет и сбалансированное питание. В ритме здорового сердца. Структурно-функциональные механизмы, обеспечивающие регуляцию работы сердца в соответствии с потребностями организма. Сосуды жизни.	2
3,6	«Движение и здоровье. Физиология физического и умственного труда и способы оценки работоспособности. Гиподинамия. Роль физической культуры в поддержании здоровья. Гармония биоритмов и здоровье». Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия. Питание и здоровье. Алиментарные факторы здоровья.	2
7,8	«Интегративные функции нервной системы и здоровье. Адаптация к повышенным психическим нагрузкам. Эмоциональный стресс. Основные направления валеологической деятельности врача.	2

5.4 Тематический план практических занятий

№ раздела	Название тем практических занятий	Кол-во час./в сем.
1	«Предмет клиническая физиология, валеология»	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. Изучение методик оценки работоспособности и резервов организма. Гармония биоритмов и здоровье».	2
4	«Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья по анализу крови. Изучение осмотической резистентности эритроцитов, определение свертывание крови.	2

	Влияние состояния иммунной системы на здоровье».	
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, исследование функциональных резервов : Проба Мартинета, определение коэффициента выносливости, расчет индекса адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы.	2
6	Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия. Решение ситуационных задач. Спирометрия. Питание и здоровье. Алиментарные факторы здоровья. Составление пищевого рациона.	2
7	Интегративные функции нервной системы и здоровье. Определение вегетативных рефлексов у студентов. Адаптация к повышенным психическим нагрузкам. Психологические тесты для студентов. Эмоциональный стресс. Практические рекомендации для управления эмоциональным стрессом. Поведенческие признаки стресса, скрытый стресс.	2
8	Основные направления валеологической деятельности врача. Защита рефератов. Зачетное занятие.	2

5.5. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ

Отдельные лабораторные занятия на кафедре не проводятся. На практических занятиях проводятся исследования некоторых физиологических показателей человека, рефлексы на добровольцах.

5.6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

5.6.1. Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине

Выступление в различных ДОУ, школах, гимназиях по вопросам пропаганды здорового образа жизни

№	Виды СРС	Всего часов	Формы контроля
1	3	4	5
1	Подготовка к практическим занятиям - заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; изучения учебной и научной литературы; подготовки докладов с презентацией по разделам; подготовка к контрольным вопросам по теме практического занятия, работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЭИОС ДГМУ.	8	проверка протокола, проверка терминологии раздела
	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 ЭИОС ДГМУ	8	проверка протокола, проверка терминологии раздела

2	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; работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЭИОС ДГМУ	8	ознакомление с цоликлонами Анти-А, анти-В, анти- АВ, проверка протокола, проверка терминологии раздела
3	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 ЭИОС ДГМУ.	8	заполнение анкеты по выявления риска СД, проверка протокола, проверка терминологии раздела
4	Подготовки к практическим занятиям-заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; подготовки рефератов по вопросам правильного питания, составление диеты дома; подготовка к контрольным вопросам по теме практического занятия, работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЭИОС ДГМУ	8	требования к пищевому рациону, проверка протокола, проверка терминологии раздела
5	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 ЭИОС ДГМУ.	8	проверка протокола, проверка терминологии раздела
6	Подготовки к практическим занятиям - заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; Определение типов ВНД по тесту Айзенка дома у членов семьи; подготовка к контрольным вопросам по теме практического занятия, работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЭИОС ДГМУ.	8	проверка протокола, проверка терминологии раздела

5.6.2. Тематика реферативных работ

Раздел	компетенции	Тема
1	ПК-1	Роль гигиены в охране и укреплении здоровья. От здоровья Земли – к здоровью человека.
2	ПК-1	Факторы риска здоровья. Формирование ЗОЖ. Образ жизни и здоровье. Наш организм – живая крепость при разумной жизни. Вредные привычки: табакокурение, алкоголизм, наркомания.
3	ПК-1	Гиподинамия, гипокинезия. Ритмы жизни и здоровье. Гиподинамия и ее последствия.

		Труд - основа долголетия.
4	ПК-1	Красив тот, кто здоров. К здоровью без лекарств.
5	ПК-1	Здоровье в твоих руках. Помоги себе сам.
6	ПК-1	Научные основы рационального питания. Правомерность изречения «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим, чтобы жить.»
7	ПК-1	Психология здоровья. Психическое и соматическое здоровье.
8	ПК-1	Эмоции, стрессы и здоровье. Свободное время и образ жизни молодежи.

5.6.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

(приложение №3, учебно-методические пособие для студентов лечебного факультета)

VI. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

6.1. Текущий и рубежный контроль успеваемости

6.2. Перечень компетенций с указанием этапов формирования в процессе освоения рабочей программы дисциплины

Код компетенции	
ПК-1	способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания.

№ раздела	Контролируемые компетенции	Наименование раздела дисциплин	Оценочные средства
<i>Текущий (ТК) и рубежный (РК) контроль</i>			
1	ПК-1	Валеология,-направления, цели, задачи.	Собеседование Коллоквиум
2	ПК-1	Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Факторы риска. Вредные привычки. Антропогенно – экологические факторы здоровья.	Тесты Собеседование Контрольная работа
3	ПК-1	«Движение и здоровье. Физиология физического и умственного труда и способы оценки работоспособности.. Гармония биоритмов и здоровье».	Круглый стол Собеседование
4	ПК-1	«Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья по анализу крови. Влияние состояния иммунной системы на здоровье»	Контрольная работа Тесты Собеседование

5	ПК-1	В ритме здорового сердца. Сосуды жизни	Тесты Собеседование
6	ПК-1	Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия. Питание и здоровье. Алиментарные фак-торы здоровья.	Реферат по теме занятия, собеседование, тесты.
7	ПК-1	«Интегративные функции нервной системы и здо-ровье. Адаптация к повышенным пси-хическим наг-рузкам. Эмоцио-нальный стресс».	Тесты Собеседование
8	ПК-1	Основные нап-равления валео-логической дея-тельности врача.	Собеседование
Все компетенции, формируемые в процессе освоения дисциплины Нормальная физиология.		зачет	
ПК-1,	Зачет по валеологии	Тесты, устное собеседование по вопросам.	

6.1.2. Примеры оценочных средств для текущего и рубежного контроля успеваемости СОБЕСЕДОВАНИЕ ПО КОНТРОЛЬНЫМ ВОПРОСАМ И СИТУАЦИОННЫМ ЗАДАЧАМ (ПК-1)

Раздел №1. Предмет клиническая физиология, валеология (ПК-1)

1. Физиология экспериментальная и клиническая.
2. Значение клинической физиологии для практической медицины.
3. Наука валеология, объект, методики, цели и задачи исследований.
4. Классификация здоровья.
5. Направления валеологии.
6. Здоровье, болезнь и «третье состояние». Субъективные и объективные проявления «третьего состояния».

Раздел № 6. Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия. Питание и здоровье. Алиментарные факторы здоровья. (ПК-1)

1. Вычислить минутный объем дыхания и альвеолярную вентиляцию легких при: а) частоте 16 дыханий в минуту и дыхательном объеме 600мл; б) частоте 24 дыханий в минуту и дыхательном объеме 400мл. Сравнить результаты и сделать выводы.
2. У испытуемого методикой спирометрии найдено ЖЕЛ – 350 мл, Ровд – 1600мл, РОвыд – 1400мл; частота дыхания 17 в мин. Сколько воздуха поступит у него в альвеолы за 1 мин..

3. У двух студентов одинакового возраста и телосложения после забега на дистанцию 5000 м зарегистрировали ряд показателей внешнего дыхания. У первого студента частота дыхания составила 40 в мин., дыхательный объем 500 мл. коэффициент легочной вентиляции 1/7. У второго частота дыхания 27 в минуту, дыхательный объем 1200 мл. Оцените ДЖЕЛ и должную величину форсированного вдоха интенсивность и эффективность дыхания у каждого студента. Кто из них более тренирован?
4. Как известно, транспорт кровью кислорода осуществляется в виде химического соединения его с гемоглобином-оксигемоглобином. Какие факторы обеспечивают диссоциацию оксигемоглобина в организме?

Критерии оценки текущего и рубежного контроля успеваемости (собеседование по контрольным вопросам, включая глоссарий и ситуационные задачи)

«Отлично»:

Студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, сформулировал полный и правильный ответ на вопросы темы занятия, с соблюдением логики изложения материала, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы. студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме занятия.

«Хорошо»:

Студент показал знания учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Студент демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме занятия, допуская незначительные неточности.

«Удовлетворительно»:

Студент в целом освоил материал практического занятия, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Студент затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, дает неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя.

«Неудовлетворительно»:

Студент имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практического занятия, полностью не раскрыл содержание вопросов, не смог ответить на уточняющие и дополнительные вопросы. Студент дает неверную оценку ситуации,

неправильно выбирает алгоритм действий. Неудовлетворенная оценка выставляется студенту, отказавшемуся отвечать на вопросы темы практического занятия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ (Физиология сердечно-сосудистой системы)

Раздел №5. Физиология сердечно-сосудистой системы.

Коды контролируемых компетенций ПК-1.

1. Клинико-физиологические методы исследования ССС.
 - 1.1. Исследование пульса у человека.
 - 1.2. Измерение АД у человека.

Критерии оценки текущего и рубежного контроля успеваемости

- **«Неудовлетворительно»:** студент не владеет практическими навыками, которые необходимо усвоить на уровне умений.
- **«Удовлетворительно»:** студент владеет основными навыками, но допускает ошибки и неточности использованной научной терминологии и при ответах на физиологические вопросы. Студент способен владеть навыками использования некоторых инструментов и приборов для изучения физиологических функций.
- **«Хорошо»:** студент владеет знаниями всего изученного программного материала, но допускает незначительные ошибки при воспроизведении учебного материала.
- **«Отлично»:** студент самостоятельно выделяет главные положения в изученном материале и способен дать краткую характеристику основным идеям проработанного материала. Студент показывает глубокое и полное владение всем объемом изучаемой дисциплины.

Тестирование:

ПК-1:

1. Что является предметом изучения валеологии?

А) самосохранение человека;

Б) здоровье человека;

В) человек;

Г) жизнь клетки;

2. Что является объектом изучения валеологии?

А) все живое;

Б) человек;

В) здоровый образ жизни;

Г) вредные привычки

3. Не относятся к признакам здоровья:

А) устойчивость к действиям повреждающих факторов;

Б) функционирование в пределах нормы;

В) наличие резервных возможностей организма;

Г) регулярная заболеваемость

4. Укажите неверный уровень здоровья

А) личное;

Б) индивидуальное;

В) общественное;

Г) групповое

5. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется

- А) блаженство;
- Б) нирвана;
- В) здоровье;**
- Г) релаксация

- А) 50%;
- Б) 30%
- В) 20%**
- Г) 10%

6. Здоровье человека на 50% зависит от

- А) наследственности;
- Б) образа жизни;**
- В) медицины;
- Г) внешней среды

9. Выберите признак нездорового образа жизни

- А) активная жизненная позиция;
- Б) несбалансированное питание;**
- В) полноценный отдых;
- Г) регулярная двигательная активность

7. «Валео» - в переводе с латинского означает

- А) здоровье;**
- Б) привет;
- В) наука;
- Г) человек

10. Уровни здоровья:

- А) общественное, групповое, индивидуальное;**
- Б) общественное, групповое, общемировое;
- В) групповое, индивидуальное, собственное;
- Г) групповое, индивидуальное, собственное

8. Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?

Критерии оценки рубежного контроля успеваемости (тестирование):

- «отлично»: 90-100%
- «хорошо»: 70-89%
- «удовлетворительно»: 51-69%
- «неудовлетворительно»: < 50%

6.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

6.2.1. Формы промежуточной аттестации – экзамен IV семестр:

тестирование и устное собеседование или устное собеседование

6.2.2. Процедура проведения промежуточной аттестации в 1 и/или в 2 этапа:

в очном режиме: тестирование и собеседование или собеседование;

в On-line режиме: тестирование и собеседование или собеседование.


6.2.3. Примеры вопросов для подготовки к зачету (собеседование):

ОК-1

1. Физиология экспериментальная и клиническая.
2. Значение клинической физиологии для практической медицины.
3. Наука валеология, объект, методики, цели и задачи исследований.
4. Классификация здоровья.
5. Направления валеологии.
6. Здоровье, болезнь и «третье состояние». Субъективные и объективные проявления «третьего состояния».

7. ЗОЖ – определение.
8. Факторы здоровья.
9. Факторы риска.
10. Вредные привычки: табакокурение, приём алкоголя и наркотиков.
11. Какие факторы, негативно влияющие на окружающую среду, называются антропогенными и экологическими.
12. Антропогенные факторы, загрязняющие атмосферу.
13. Разновидности антропогенных, факторов загрязняющих гидросферу.
14. Антропогенные факторы, загрязняющие географическую оболочку земли.
15. Повреждающие антропогенно - экологические факторы, обладающие мутагенным, канцерогенным и тератогенным действием.
16. Особо опасные антропогенные факторы, влияющие на здоровье человека.
17. Наиболее распространенные загрязнители биосферы в настоящее время.
18. Тератогенные факторы способные вызвать формирование больших пороков развития организма.
19. Меры необходимые принимать для существования и прогресса человечества в третьем тысячелетии.
20. Движение как основное свойство живого.

6.2.4. Пример экзаменационного билета

 <p>МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Дагестанский государственный медицинский университет»</p>
<p>Экзаменационный билет № по дисциплине «Валеология» для студентов 2 курса специалитета, направление подготовки - «Лечебное дело»</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Наука валеология, объект, методики, цели и задачи исследований. 2. Антропогенные факторы, загрязняющие атмосферу. 3. Движение как основное свойство живого.
<p>Билет составила ст. преподаватель Гарунова Р.Э. Утвержден на заседании кафедры нормальной физиологии «_» _____ 20_ г., протокол «_» Зав. кафедрой, профессор _____ Рагимов Р.М.</p>

6.2.5. Система оценивания результатов освоения дисциплины, описание шкал оценивания и выставления оценок

Показатели оценивания	Шкала оценивания			
	«неудовлетворительно» (базовый уровень не достигнут)	«удовлетворительно» (базовый уровень)	«хорошо» (средний уровень)	«отлично» (высокий или продвинутый уровень)
Код компетенции – ПК-1				
Знать	Студент не способен самостоятельно выделять главные положения в изученном материале дисциплины. Не знает основное содержание материала дисциплины и терминологию.	Студент освоил основное содержание материала дисциплины, но имеет несистематизированные знания о главных положениях в изученном материале, путает отдельные термины	Студент способен самостоятельно выделять главные положения в изученном материале. Знает основные идеи учебного материала, и терминологию.	Студент показывает глубокие знания материала, самостоятельно выделяет главные положения показывает глубокое знание и понимание физиологических процессов.
Уметь	Студент не умеет излагать основные положения учебного материала.	Студент умеет излагать основной материал дисциплины, но испытывает затруднения при интерпретации отдельных физиологических процессов и решении ситуационных задач.	Студент умеет самостоятельно излагать основной материал учебника, использовать знания для обобщения учебного материала и интерпретации физиологических констант при решении ситуационных задач.	Студент умеет логически последовательно и подробно излагать весь материал, самостоятельно сделать заключение о физиологических процессах, протекающих в организме человека, свободно решает ситуационные задачи.
Владеть	Студент не владеет навыком.	Студент владеет основным материалом и навыками, способен выполнять физиологические эксперименты и клинические методы исследования, но при подсказке преподавателя.	Студент владеет знаниями всего изученного программного материала, и основными навыками, способен выполнять физиологические эксперименты и клинические методы исследования, но допускает незначительные неточности при воспроизведении.	Студент глубоко владеет материалом, всеми навыками, самостоятельно и безошибочно выполняет физиологические эксперименты и клинические методы исследования.

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

Печатные источники:

№	Издания	Количество экземпляров в библиотеке
1	Клиническая физиология. Валеология. Учебно-методическое пособие для студентов лечебного факультета/под ред. Р.М. Рагимов, Х.А. Нурмагомедова – Махачкала, ДГМУ, 2020	

Электронные источники:

1	Нормальная физиология [Электронный ресурс]: учебник / под ред. Л. З. Теля, Н. А. Агаджаняна - М.: Литтерра, 2015. - http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785423501679.html	
2	Нормальная физиология [Электронный ресурс]: учебник / под ред. Б. И. Ткаченко. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970436646.html	

7.2. Дополнительная литература

Печатные источники:

№	Издания	Количество экземпляров в библиотеке

Электронные источники:

№	Издания
1	2

7.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

7.4 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 «Нормальная физиология», относятся:

- компьютерное тестирование;
- демонстрация мультимедийных материалов, в том числе видеофильмов;
- перечень поисковых систем (площадка moodle.dgmu.ru)
- перечень энциклопедических сайтов;
- перечень программного обеспечения (Win HOME 10 Russian OLP (Сублицензионный договор Tr000044429 от 08.12.15г.); Kaspersky Edition Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 100-149 Node (Лицензионный договор № 1081-2015 от 14.10.2015г); Office ProPlus 2013 RUS OLP NL Acdmc (договор №ДП-026 от 16.10.13г) и т.д.)

Перечень информационных справочных систем:

1. **Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) ДГМУ.** URL: <http://eos-dgmu.ru>.
2. **Консультант студента:** электронная библиотечная система. URL: <http://www.studentlibrary.ru>
3. **Консультант врача:** электронная библиотечная система. URL: <http://www.rosmedlib.ru>
4. **Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ).** URL: <http://feml/scsml.rssi.ru>
5. **Научная электронная библиотека eLibrary.** URL: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>
6. **Медицинская справочно-информационная система.** <http://www.medinfo.ru/>

VIII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Вид помещения с номером (учебная аудитория, лаборатория, компьютерный класс и т.д.) с указанием адреса (местоположение) здания, клинической базы, строения, сооружения, помещения, площади помещения, его назначения (для самостоятельной работы, проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, электронного обучения, лекционных занятий и т.д.)	Наименование оборудования
1	<p>Залы № 2 и № 3 по ул. А. Алиева 1, Биокорпус и зал. морфокорпуса - для лекционных занятий.</p> <p>Для практических занятий: учебные комнаты (аудитории) кафедры (2-й 3-й этажи биокорпуса, ул. А. Алиева 1,):</p> <p>№ 3 (площадь 25м², посадочных мест – 20, учебные столы – 10, маркерная доска – 1 шт., вешалка – 1 шт.);</p> <p>№ 68 (площадь 40м², посадочных мест – 27, учебные столы – 14, маркерная доска – 1 шт., вешалка – 1 шт., экран – 1 шт., портрет – 2 шт., шкаф книжный – 2 шт., ширма – 1 шт.);</p> <p>№76 (площадь 23м², посадочных мест – 21, учебные столы – 11, маркерная доска – 1 шт., вешалка – 1 шт., умывальник – 1 шт., шкаф книжный – 1 шт.)</p> <p>№77 (площадь 16м², посадочных мест – 13, учебные столы – 7, маркерная доска – 1 шт., вешалка – 1 шт., умывальник – 1 шт.)</p> <p>№78 (площадь 16м², посадочных мест – 17, учебные столы – 9, маркерная доска – 1 шт., вешалка – 1 шт., умывальник – 1 шт., полка навесная – 1 шт.)</p> <p>№79 (площадь 17м², посадочных мест – 18, учебные столы – 8, маркерная доска – 1 шт., умывальник – 1 шт., полка навесная – 1 шт.)</p> <p>№81 (площадь 35м², посадочных мест – 22, учебные столы – 11, маркерная доска – 1 шт., умывальник – 1 шт., шкаф – 2 шт.)</p> <p>№97 (площадь 22м², посадочных мест – 19, учебные столы – 9, маркерная доска – 1 шт., умывальник – 1 шт.)</p> <p>№98 (площадь 35м², посадочных мест – 28, учебные столы – 11, маркерная доска – 1 шт., умывальник – 1 шт., шкаф платяной – 1 шт., портрет- 1 шт., вешалка – 2 шт., навесная полка – 4 шт.)</p> <p>- Кабинет заведующего кафедрой №80 (площадь – 22м², комплект кабинетной мебели – 1шт, жалюзи рулонные – 1 шт., стулья – 10 шт., кресло – 1 шт., шкаф – 2 шт., диван – 1 шт., умывальник – 1 шт.)</p>	<p><u>Для лекционных занятий:</u> ноутбук “ASUS” – 2 шт., проектор “ACER”, “BENQ”, «Оверхед» проектор -1.</p> <p><u>Для служебного пользования:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. персональные компьютеры (без принтеров) – 3 шт.; 2. ксерокс «Canon FC-128» - 1 шт.; 3. принтер лазерный HP LJ-1 – 1 шт.; 4. МФУ “KYOCERA” – 1 шт.; 5. Сканер “GENIUS” – 1 шт.; 6. Холодильник – 3 шт. <p><u>Для проведения практических занятий и СРС:</u></p> <p>дистиллятор – 1 шт.;</p> <p>озерные лягушки для физиологических экспериментов;</p> <p>пинцеты Гальвани – 6 шт.;</p> <p>лабораторная кушетка-1;</p> <p>камера Горяева – 8 шт.;</p> <p>штатив Панченко – 10 шт.,</p> <p>гемометр Сали – 10 шт.;</p> <p>меланжеры для эритроцитов – 6 шт., для лейкоцитов -15 шт.;</p> <p>микроскопы – 12 шт.;</p> <p>комплекты наборов цоликлонов – 5 шт.;</p> <p>электрокардиографы (ЭКГ): ЭК 12 Т – 01 – 2 шт.;</p> <p>ЭК 1Т-1/3 (Аксион) – 1 шт.;</p> <p>спирометр водяной – 4 шт.;</p> <p>спирограф микропроцессорный СМП21/01 – 1 шт.;</p> <p>пульсоксиметр – 6 шт.;</p> <p>фистулы – 10 шт.;</p> <p>зонды: желудочный – 2 шт., дуоденальный – 1 шт.;</p>

<p>- Кабинет для занятий по валеологии и СРС (3-й этаж биокорпуса) № 99 (площадь – 57м², медицинская кушетка – 1шт., стулья – 24 шт., учебные столы – 13, баннеры – 15 шт.);</p> <p>Учебная лаборатория - № 82 (2-й этажи биокорпуса, ул. А. Алиева 1) (площадь 18м², 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.).</p> <p>- Экспериментальная лаборатория – аудитория № 100 (3-й этаж биокорпуса, ул. А. Алиева 1) (площадь – 15 м², микротом – 1 шт, лабораторные столы – 3 шт., стул- 2 ст.)</p> <p>Научная лаборатория (2-й этаж биокорпуса, ул. А. Алиева 1) – комната № 4 (площадь – 11 м², медицинская кушетка – 1 шт., шкаф. – 3 шт., ширма – 1 шт.)</p> <p>Ассистентская – комната № 5 (2-й этажи биокорпуса, ул. А. Алиева 1) (площадь 13м², посадочных мест – 5, учебные столы – 4, умывальник – 1 шт., шкаф – 2 шт.).</p> <p>Доцентская № 84 (2-й этажи биокорпуса, ул. А. Алиева 1). (площадь 18м², посадочных мест – 8, рабочий стол – 3шт., умывальник – 1 шт., шкаф платяной – 1 шт., шкаф – 2 шт.)</p> <p>Препараторская № 83 (2-й этажи биокорпуса, ул. А. Алиева 1) (площадь 13м², умывальник – 2 шт., шкаф – 2 шт.).</p> <p>Санузел – комната № 6 (2-й этажи биокорпуса, ул. А. Алиева 1) (площадь 3м², умывальник – 1 шт.).</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<p>весы напольные – 2 шт.;</p> <p>ростомер – 2 шт.;</p> <p>тонометры – 11 шт.;</p> <p>фонендоскоп – 6 шт.;</p> <p>молоточек неврологический – 6 шт.;</p> <p>динамометры: кистевой – 7 шт. и становой – 3 шт.;</p> <p>урометр – 5 шт.;</p> <p>портативный диализатор для аппарата «Искусственная почка» - 4 шт.;</p> <p>ольфактометр – 2 шт.;</p> <p>циркуль для эстезиометрии – 5 шт.;</p> <p>комплект растворов для проведения густометрии – 6;</p> <p>таблицы Сивцева – 10 шт.;</p> <p>периметры Фостера – 4 шт.;</p> <p>таблица Рабкина – 2 шт.;</p> <p>набор камертонов – 1 шт.;</p> <p>отдельные камертоны – 6 шт.;</p> <p>щит для выработки условного рефлекса у человека – 4 шт.;</p> <p>лабораторная посуда для проведения практических занятий (пробирки, стаканы, колбы, цилиндры, штативы для пробирок, пипетки, бюксы и т.д.);</p> <p>увеличительные лупы – 2 шт.</p>
---	---

IX. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ Сведения о кадровом обеспечении, необходимом для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№	ФИО преподавателя	Условия привлечения (штатный, внутренний совместитель, внешний совместитель, по договору)	Занимаемая должность/ученая степень/ученое звание	Образование (какое образовательное учреждение окончил, год)	Уровень образования, наименование специальности по диплому, наименование присвоенной квалификации	Общий стаж работы	Стаж практической работы по профилю образовательной программы в профильных организациях с указанием периода работы и должности
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Рагимов Р.М.	шт.	зав.каф. проф., д.м.н.	высшее, ДМИ	врач - лечебник	42	33/3
2	Нурмагомедова Х.А	шт.	зав.уч. раб., доц. к.б.н.	высшее ДМИ 1966	врач - лечебник	51	50
3	Билалова Р.Р,	шт.	к.м.н., доцент	высшее ДГМИ 1967	врач - лечебник	54	51
4	Измаилова А.Х	шт.	к.м.н., доцент	высшее ДГМИ 1971	врач - стоматолог	51	51
5	Абдуллаева Н.М	внутр. совмещение	к.б.н., доцент	высшее ДГУ 2000	биолог, преподаватель биологии, химии	19	16
6	Гарунова Р.Э.	шт.	ст. преп.	высшее ДГМИ 1994	врач леч. дело	22	22
7	Сулейманова Р.Г.	шт.	к.м.н., и.о. доц. каф.	высшее ДГМА 2002	врач леч. дело	18	18
8	Боташева М.М	по договору	к.б.н., ассист.	высшее КЧГТУ 2001	преподаватель биологии химии	19	19
9	Магомедова М.М.	внутр. совмещение	ассист.	высшее ДГПУ 1972	преподаватель биологии и химии	48	30

Общее количество научно-педагогических работников, реализующих дисциплину -8 чел.

Общее количество ставок, занимаемых научно-педагогическими работниками, реализующими дисциплину – 9,5 ст.

X. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНОВАЦИОННЫХ (АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ) МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Используемые активные методы обучения при изучении данной дисциплины составляют 65% от объема аудиторных занятий.

№	Наименование раздела	Вид, название темы занятия с использованием форм активных и интерактивных методов обучения. Разделы: 1,2,3,4,5,6,7,8.	Трудоемкость (часах)
1	Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Факторы риска. Вредные привычки.	<i>Лекция:</i> Понятие и причины формирования вредных привычек. Факторы риска. (Проблемная лекция)	1
2	«Интегративные функции нервной системы и здоровье».	<i>Семинар:</i> Определение ВНД. Типы ВНД. Гипноз. . (Учебная конференция)	1
3	«Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья по анализу крови.	<i>Практическое занятие:</i> Группы крови, переливание крови. (решение разноуровневых задач на этапе самостоятельной работе.)	1
4	Основные направления валеологической деятельности врача.	<i>Практическое занятие:</i> Формирование ценностного отношения к здоровью пациентов. Внедрение традиций, пропагандирующих и способствующих здоровому образу жизни. Факторы риска развития заболеваний. (Ролевая клиническая игра)	1,5

XI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации для студентов приложение №3.

XII. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

12.1. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Кафедра составила адаптированную рабочую программу с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом состояния здоровья обучающихся.

12.2. В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - На сайте кафедры выставлены: лекции и практические занятия по физиологии сопровождающийся с озвучиванием (голосом лектора и

преподавателей), которыми могут пользоваться студенты с нарушением зрения.

- На практических занятиях преподаватель уделяет больше времени для устной беседы, консультации по теме занятий.
- На кафедре имеются увеличительные лупы, шрифт Брайля для рельефно-точечный тактильный шрифт предназначенный для слабовидящих студентов.

2) для инвалидов лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- На сайте кафедре выставлен текст с иллюстрациями по разделам дисциплины «Нормальная физиология», которые могут использовать студенты со слабым слухом.
- Студенты – инвалиды по слуху могут пользоваться учебно-методическими пособиями с подробным описанием практических работ.

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- Кафедра организует дистанционное проведение практических занятий, а так же для таких студентов на 1-ом этаже биокорпуса (научная библиотека ДГМУ) выделена специальная комната, где преподаватель-физиолог проводит занятие.

12.3. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно.

12.4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
Нарушением слуха	-в печатной форме; лекции и метод.разработки. -в форме электронного документа; сайт кафедры ЭИОС-ДГМУ, сайт кафедры
С нарушением зрения	-в форме электронного документа; на сайте кафедры лекции и практические занятия с озвучиванием. ЭИОС-ДГМУ, сайт кафедры

	-устная беседа
С нарушением опорно-двигательного аппарата	-печатной форме; лекции и метод.разработки на сайте ЭИОС-ДГМУ, сайт кафедры

12.5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

12.5.1. Перечень фондов оценочных средств, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья

Категория студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушение слуха	Тесты, Он-лайн тестирование	Преимущественно посменная форма зачета
С нарушением зрения	Собеседование, Он-лайн собеседование	Преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы, беседа в форме ВКС	Организация контроля в ЭИОС ДГМУ, письменная проверка

12.5.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушением слуха:

- в печатной форме;
- в форме видеофайла
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата;

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудио-видео-файла.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, а по возможности – устно с использованием услуг сурдо-переводчика);
2. Доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдо-перевода (по-возможности));
3. Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов в личном кабинете, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (или модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

11.6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Печатные источники:

№	Издания	Количество экземпляров в библиотеке
1	Клиническая физиология. Валеология. Учебно-методическое пособие для студентов лечебного факультета/под ред. Р.М. Рагимов, Х.А. Нурмагомедова – Махачкала, ДГМУ, 2020	

Электронные источники:

1	Нормальная физиология [Электронный ресурс]: учебник / под ред. Л. З. Теля, Н. А. Агаджаняна - М.: Литтерра, 2015. - http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785423501679.html	
2	Нормальная физиология [Электронный ресурс]: учебник / под ред. Б. И. Ткаченко. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970436646.html	

7.2. Дополнительная литература

Печатные источники:

№	Издания	Количество экземпляров в библиотеке

Электронные источники:

№	Издания
1	2

12.7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

12.8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения: прилагаются озвученные лекции (<https://eos-dgmu.ru/mod/url/view.php?id=10437>; <https://eos-dgmu.ru/mod/url/view.php?id=10636>) и учебники (<http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970435281.html>; <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970435472.html>) и т.д.

ХIII. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

Изменения в рабочую программу вносятся на основании приказов и распоряжений ректора, а также на основании решений о совершенствовании учебно-методического обеспечения дисциплины, утвержденных на соответствующем уровне (решение ученого совета), ЦКМС и регистрируются в лист изменений.

Лист регистрации изменений в рабочую программу

Учебный год	Дата и номер извещения	Реквизиты протокола	Раздел, подразделение	Подпись регистрирующего изменения
20 - 20				
20 - 20				
20 - 20				
20 - 20				

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

Кафедра Нормальной физиологии

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
«31» августа 2020г.,
Протокол № 1
Заведующий кафедрой

проф. Р.М.Рагимов _____

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

«Валеология»

Специальность (направление) подготовки: 31.05.01 Лечебное дело

Квалификация выпускника: врач-лечебник

МАХАЧКАЛА, 2020 г.

ФОС составили:

заведующий кафедрой «Нормальная физиология»
профессор

Рагимов Р.М.

ст. преподаватель кафедры
«Нормальная физиология»

Гарунова Р.Э.

асс. кафедры
«Нормальная физиология»

Боташева М.М.

ФОС рассмотрен и принят на заседании кафедры «Нормальная физиология»

Протокол заседания кафедры №1 от 31 августа 2020 г.

АКТУАЛЬНО на:

2020__/2021__ учебный год _____

20__/20__ учебный год _____

20__/20__ учебный год _____

I. Карта компетенций обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

№	Наименование категории и компетенции	СОДЕРЖАНИЕ
	1	2
1	Профессиональные компетенции	<p>ПК-1: способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания.</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основные факторы риска здоровья, • основные методы оценки физического здоровья, • принципы рационального питания, • профилактику вредных привычек, • распространенные методы оздоровления организма, • значение двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья, • преимущества профилактики факторов риска в детстве, • роль семьи и школы в этом процессе. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводить валеологический анализ состояния здоровья; • использовать физические, • психологические и физиологические средства и методы с оздоровительной целью; • вести с детьми и взрослыми индивидуальную и коллективную работу по формированию здорового образа жизни; • проводить санитарно-просветительную работу среди населения, • использовать современные методы самодиагностики, • самооценки здоровья, <p>Владеть: методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности пациента;</p>

I. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ

№	Наименование раздела дисциплины	Виды деятельности (в часах)				
		Л	ЛР	ПЗ	СРО	всего
1	2	3	4	5	6	7
1	Валеология,-направления, цели, задачи.	1		2	6	9
2	Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Фак-торы риска. Вредные привычки. Антропогенно – экологические факторы здоровья.	1		2	6	9
3	«Движение и здоровье. Физиология физического и умственного труда и способы оценки работоспособности.. Гармония биоритмов и здоровье».	1		2	6	9
4	«Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья по анализу крови. Влияние состояния иммунной системы на здоровье»	1		2	6	9
5	В ритме здорового сердца. Сосуды жизни	1		2	6	9
6	Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия. Питание и здоровье. Алиментарные фак-торы здоровья.	1		2	6	9
7	«Интегративные функции нервной системы и здо-ровье. Адаптация к повышенным пси-хическим наг-рузкам. Эмоцио-нальный стресс».	1		2	6	9
8	Основные нап-равления валео-логической дея-тельности врача.	1		2	6	9
8				16	48	72

Тематический план лекций

№ раздела	Темы лекции	Кол-во часов в семестре
1,2	Валеология», направления, цели, задачи. Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Особенности жизнедеятельности организма в условиях экологического загрязнения. Понятие и причины формирования вредных привычек. Факторы риска. Влияние табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков на физическое, психическое, и социальное здоровье человека ви общества в целом Причины формирования вредных привычек, основные принципы профилактики. Антропогенно – экологические факторы здоровья. Антропогенное загрязнение атмосферы и гидросферы.	2
4,5	«Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья по анализу крови. Гемоллиз и его виды. Группы крови и здоровье. Влияние состояния иммунной системы на здоровье. Иммунитет и сбалансированное питание. В ритме здорового сердца. Структурно-функциональные механизмы, обеспечивающие регуляцию работы сердца в соответствии с потребностями организма. Сосуды жизни.	2
3,6	«Движение и здоровье. Физиология физического и умственного труда и способы оценки работоспособности. Гиподинамия. Роль физической культуры в поддержании здоровья. Гармония биоритмов и здоровье». Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия. Питание и здоровье. Алиментарные факторы здоровья.	2
7,8	«Интегративные функции нервной системы и здоровье. Адаптация к повышенным психическим нагрузкам. Эмоциональный стресс. Основные направления валеологической деятельности врача.	2

5.4 Тематический план практических занятий

№ раздела	Название тем практических занятий	Кол-во час./в сем.
1	«Предмет клиническая физиология, валеология»	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. Изучение методик оценки работоспособности и резервов организма. Гармония биоритмов и здоровье».	2
4	«Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья по анализу крови. Изучение осмотической резистентности эритроцитов, определение свертывание крови.	2

	Влияние состояния иммунной системы на здоровье».	
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, исследование функциональных резервов : Проба Мартинета, определение коэффициента выносливости, расчет индекса адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы.	2
6	Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия. Решение ситуационных задач. Спирометрия. Питание и здоровье. Алиментарные факторы здоровья. Составление пищевого рациона.	2
7	Интегративные функции нервной системы и здоровье. Определение вегетативных рефлексов у студентов. Адаптация к повышенным психическим нагрузкам. Психологические тесты для студентов. Эмоциональный стресс. Практические рекомендации для управления эмоциональным стрессом. Поведенческие признаки стресса, скрытый стресс.	2
8	Основные направления валеологической деятельности врача. Защита рефератов. Зачетное занятие.	2

№ раздела	Формы контроля	
	текущий	рубежный
1	Устный опрос, письменный опрос	Тесты, собеседование, коллоквиум
2	Устный опрос, письменный опрос	Тесты, собеседование, коллоквиум
3	Устный опрос, письменный опрос, ролевые игры	Тесты, собеседование, коллоквиум
4	Устный опрос, письменный опрос	Тесты, собеседование, коллоквиум
5	Устный опрос, письменный опрос	Тесты, собеседование, коллоквиум
6	Устный опрос, письменный опрос	Тесты, собеседование, коллоквиум
7	Устный опрос, письменный опрос	Тесты, собеседование, коллоквиум
8	Устный опрос, письменный опрос	Тесты, собеседование, коллоквиум

ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ

Отдельные лабораторные занятия на кафедре не проводятся. На практических занятиях проводятся исследования некоторых физиологических показателей человека, рефлексы на добровольцах.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине

Выступление в различных ДОУ, школах, гимназиях по вопросам пропаганды здорового образа жизни.

№	Виды СРС	Всего часов	Формы контроля
1	3	4	5
1	Подготовка к практическим занятиям - заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; изучения учебной и научной литературы; подготовки докладов с презентацией по разделам; подготовка к контрольным вопросам по теме практического занятия, работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЭИОС ДГМУ.	8	проверка протокола, проверка терминологии раздела
	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 ЭИОС ДГМУ	8	проверка протокола, проверка терминологии раздела
2	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; работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЭИОС ДГМУ	8	ознакомление с цоликлонами Анти-А, анти-В, анти- АВ, проверка протокола, проверка терминологии раздела
3	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 ЭИОС ДГМУ.	8	заполнение анкеты по выявления риска СД, проверка протокола, проверка терминологии раздела
4	Подготовки к практическим занятиям-заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; подготовки рефератов по вопросам правильного питания, составление диеты дома; подготовка к контрольным вопросам по теме практического занятия, работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЭИОС ДГМУ	8	требования к пищевому рациону, проверка протокола, проверка терминологии раздела

5	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 ЭИОС ДГМУ.	8	проверка протокола, проверка терминологии раздела
6	Подготовки к практическим занятиям - заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; Определение типов ВНД по тесту Айзенка дома у членов семьи; подготовка к контрольным вопросам по теме практического занятия, работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЭИОС ДГМУ.	8	проверка протокола, проверка терминологии раздела

Тематика реферативных работ

Раздел	компетенции	Тема
1	ПК-1	Роль гигиены в охране и укреплении здоровья. От здоровья Земли – к здоровью человека.
2	ПК-1	Факторы риска здоровья. Формирование ЗОЖ. Образ жизни и здоровье. Наш организм – живая крепость при разумной жизни. Вредные привычки: табакокурение, алкоголизм, наркомания.
3	ПК-1	Гиподинамия, гипокинезия. Ритмы жизни и здоровье. Гиподинамия и ее последствия. Труд - основа долголетия.
4	ПК-1	Красив тот, кто здоров. К здоровью без лекарств.
5	ПК-1	Здоровье в твоих руках. Помогите себе сами.
6	ПК-1	Научные основы рационального питания. Правомерность изречения «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим, чтобы жить.»
7	ПК-1	Психология здоровья. Психическое и соматическое здоровье.
8	ПК-1	Эмоции, стрессы и здоровье. Свободное время и образ жизни молодежи.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

(приложение №3, учебно-методические пособие для студентов лечебного факультета.
КЛИНИЧЕСКАЯ ФИЗИОЛОГИЯ. ВАЛЕОЛОГИЯ.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Текущий и рубежный контроль успеваемости

Перечень компетенций с указанием этапов формирования в процессе освоения рабочей программы дисциплины

Код компетенции	
ПК-1	способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания.

№ раздела	Контролируемые компетенции	Наименование раздела дисциплин	Оценочные средства
<i>Текущий (ТК) и рубежный (РК) контроль</i>			
1	ПК-1	Валеология,-направления, цели, задачи.	Собеседование Коллоквиум
2	ПК-1	Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Факторы риска. Вредные привычки. Антропогенно – экологические факторы здоровья.	Тесты Собеседование Контрольная работа
3	ПК-1	«Движение и здоровье. Физиология физического и умственного труда и способы оценки работоспособности.. Гармония биоритмов и здоровье».	Круглый стол Собеседование
4	ПК-1	«Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья по анализу крови. Влияние состояния иммунной системы на здоровье»	Контрольная работа Тесты Собеседование
5	ПК-1	В ритме здорового сердца. Сосуды жизни	Тесты Собеседование
6	ПК-1	Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия. Питание и здоровье. Алиментарные фак-торы здоровья.	Реферат по теме занятия, собеседование, тесты.
7	ПК-1	«Интегративные функции нервной системы и здо-ровье. Адаптация к повышенным пси-хическим наг-рузкам. Эмоцио-нальный стресс».	Тесты Собеседование
8	ПК-1	Основные нап-равления валео-логической дея-тельности врача.	Собеседование
Все компетенции, формируемые в процессе освоения дисциплины		зачет	

Нормальная физиология.		
ПК-1,	Зачет по валеологии	Тесты, устное собеседование по вопросам.

Формы контроля самостоятельной работы обучающегося по дисциплине

№	Виды СРС	Всего часов	Формы контроля
1	3	4	5
1	Подготовка к практическим занятиям - заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; изучения учебной и научной литературы; подготовки докладов с презентацией по разделам; подготовка к контрольным вопросам по теме практического занятия, работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЭИОС ДГМУ.	8	проверка протокола, проверка терминологии раздела
	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 ЭИОС ДГМУ	8	проверка протокола, проверка терминологии раздела
2	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; работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЭИОС ДГМУ	8	ознакомление с цоликлонами Анти-А, анти-В, анти- АВ, проверка протокола, проверка терминологии раздела
3	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 ЭИОС ДГМУ.	8	заполнение анкеты по выявления риска СД, проверка протокола, проверка терминологии раздела
4	Подготовки к практическим занятиям-заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; подготовки рефератов по вопросам правильного питания, составление диеты дома; подготовка к контрольным вопросам по теме практического занятия, работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЭИОС ДГМУ	8	требования к пищевому рациону, проверка протокола, проверка терминологии раздела

5	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 ЭИОС ДГМУ.	8	проверка протокола, проверка терминологии раздела
6	Подготовки к практическим занятиям - заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; Определение типов ВНД по тесту Айзенка дома у членов семьи; подготовка к контрольным вопросам по теме практического занятия, работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЭИОС ДГМУ.	8	проверка протокола, проверка терминологии раздела

ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ФОРМ КОНТРОЛЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование форм контроля	Краткая характеристика оценочного материала	Представление оценочного средства в ФОС
Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
Собеседование по контрольным вопросам	Средство контроля, организованное как специальная беседа педагогического работника с обучающимся на темы, связанные с изучением дисциплины, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
Решение ситуационных задач	Проблемное задание в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.	Ситуационные задачи
Деловая и/или ролевая игра	Совместная деятельность группы обучающихся и педагогического работника с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат по каждой игре
Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-	Темы рефератов

	исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	
Коллоквиум	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования педагогического работника с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.	Комплект контрольных заданий по вариантам
Оценка освоения практических навыков/умений	Оценка использования теоретических и практических знаний на практике, т.е. превращение знаний в умения, в т.ч.с использованием физиологических аппаратов.	Список практических навыков
Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-исследовательской или научной темы.	Темы докладов, сообщений
Рабочая тетрадь	Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющей оценивать уровень усвоения им учебного материала.	Образец рабочей тетради
Творческие задания	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся	Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий
Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты	Оценочные средства позволяющие включить обучающихся в процессе обсуждения спорного вопроса, проблемы их умение аргументировать собственную точку зрения.	Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола, дискуссии, полемики, диспута, дебатов

III. ТЕКУЩИЙ И РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ, ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень вопросов для зачета по валеологии для устной (он-лайн) беседы со студентами лечебного факультета

1. Физиология экспериментальная и клиническая.
2. Значение клинической физиологии для практической медицины.
3. Наука валеология, объект, методики, цели и задачи исследований.
4. Классификация здоровья.
5. Направления валеологии.
6. Здоровье, болезнь и «третье состояние». Субъективные и объективные проявления «третьего состояния».
7. ЗОЖ – определение.
8. Факторы здоровья.
9. Факторы риска.
10. Вредные привычки: табакокурение, приём алкоголя и наркотиков.
11. Какие факторы, негативно влияющие на окружающую среду, называются антропогенными и экологическими.
12. Антропогенные факторы, загрязняющие атмосферу.
13. Разновидности антропогенных, факторов загрязняющих гидросферу.
14. Антропогенные факторы, загрязняющие географическую оболочку земли.
15. Повреждающие антропогенно - экологические факторы, обладающие мутагенным, канцерогенным и тератогенным действием.
16. Особо опасные антропогенные факторы, влияющие на здоровье человека.
17. Наиболее распространенные загрязнители биосферы в настоящее время.
18. Тератогенные факторы способные вызвать формирование больших пороков развития организма.
19. Меры необходимые принимать для существования и прогресса человечества в третьем тысячелетии.
20. Движение как основное свойство живого.
21. Физиология физического труда.
22. Особенности умственного труда.
23. Гиподинамия (гипокинезия) и здоровье.
24. Значение физической культуры для здоровья.
25. Физиологические подходы для оценки состояния двигательного аппарата.
26. Состав периферической крови.
27. Параметры системы крови.
28. Гемолиз и его виды.
29. Группы крови и здоровье.
30. Оценка состояния здоровья по анализу крови.
31. Виды иммунитета (врожденный, приобретенный и т.д)
32. Органы иммунной системы.
33. Иммунные реакции и состояния.
34. Способы восстановления иммунитета.
35. Иммунитет и сбалансированное питание.
36. Резервы, помощники и проблемы сердца.
37. Параметры сердечной деятельности: ЧСС, МОК, СВ, сердечный индекс (СИ), резервный объем крови.
38. Методики функциональной диагностики сердечно-сосудистой системы.
39. Состояние сосудов, как «биологический возраст» человека. Факторы, способствующие сохранению их здоровья.
40. Механизмы и типы адаптационно-компенсаторных реакций сердца и сосудов

- на изменение среды.
41. Функциональные оценочные тесты на нагрузку.
 42. Значение дыхательной функции для нормальной жизнедеятельности организма.
 43. Вентиляция легких и легочные объемы.
 44. Методики исследования легочных объемов и объемной скорости воздушного потока при форсированном вдохе и выдохе.
 45. Газообмен на уровне легких и транспорт газов кровью. Газообмен на уровне тканей.
 46. Дыхательный центр и регуляция его деятельности.
 47. Гуморальная регуляция дыхания (роль хеморецепторов, механорецепторов и газового состава крови).
 48. Роль различных отделов ЦНС в регуляции процесса дыхания.
 49. Дыхание в различных условиях существования (мышечной работы, эмоциональном напряжении, изменении условий среды, температуры и др.).
 50. Какие данные надо знать о пациенте, чтобы правильно составить пищевой рацион.
 51. Что такое энергетическая и пластическая ценность пищевого рациона.
 52. Что такое калорийный эквивалент белков, жиров и углеводов..
 53. Какую часть энергии суточного рациона должен получить человек за счёт жиров, белков, углеводов - каждого в отдельности.
 54. Каково должно быть в суточном рационе оптимальное содержание белков, жиров и углеводов в отдельности.
 55. Сколько энергии должен получить человек с пищей за сутки.
 56. Как Вы понимаете понятия: белковое голодание (полное и частичное), белковый минимум и белковый оптимум. Что такое положительный и отрицательный азотистый баланс.
 57. Структурная организация нервной системы человека.
 58. Понятие об интегративной функции нервной системы. Основные принципы.
 59. Участие вегетативной нервной системы в сохранении динамического равновесия функций внутренних органов.
 60. Типы нейро-вегетативной конституции и их связь со здоровьем человека.
 61. Оценка состояния вегетативного тонуса у человека по результатам наблюдений.
 62. Оценка межсистемных отношений для выявления рассогласований в регуляции вегетативных функций.
 63. Типы ВНД.
 64. Сон. Виды сна. Фазы сна.
 65. Формы психической деятельности человека.
 66. Понятие о биоритмах, их разновидности.
 67. Характеристика циркадианных (околосуточных) ритмов.
 68. Биоритмический цикл – «сон и бодрствование», состояния и фазы у здорового человека.
 69. Дефицит сна, последствия. Нарушения сна, влияние на здоровье.
 70. Разновидности хронотипов людей, особенности, способы определения.
 71. Эмоциональный стресс
 72. Дайте определение стрессора.
 73. Каковы физиологические проявления стресса.
 74. Охарактеризуйте физиологические последствия стресса.
 75. Стадии стресса.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УРОВЕНЬ УСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Компетенции не освоены, оценка «неудовлетворительно»	Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины
«удовлетворительно»	Ответы на вопросы и решения поставленных задач недостаточно полные. Логика и последовательность в решении задач имеют нарушения. В ответах отсутствуют выводы.
«хорошо»	Даются полные ответы на поставленные вопросы. Показано умение выделять причинно-следственные связи. При решении задач допущены незначительные ошибки, исправленные с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.
«отлично»	Ответы на поставленные вопросы полные, четкие и развернутые. Решения задач логичны, доказательны и демонстрируют аналитические и творческие способности студента.

Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенций при проведении текущего и рубежного контроля на уровне «знать» и «уметь» (ПК-1)

Ситуационные задачи:

- Вычислить минутный объем дыхания и альвеолярную вентиляцию легких при: а) частоте 16 дыханий в минуту и дыхательном объеме 600мл; б) частоте 24 дыхания в минуту и дыхательном объеме 400мл. Сравнить результаты и сделать выводы.
- У испытуемого методикой спирометрии найдено: ЖЗЛ-350мл, РО вдоха-1600мл, РО выдоха-1400мл; частота дыхания 17 в мин. Сколько воздуха поступит у него в альвеолы за 1мин.?
- У двух студентов одинакового возраста и телосложения после забега на дистанцию 5000м зарегистрировали ряд показателей внешнего дыхания. У первого студента частота дыхания составила 40 в мин., дыхательный объем 500мл. Коэффициент легочной вентиляции 1/7. У второго частота дыхания 27 в минуту, дыхательный объем 1200мл. Оцените интенсивность и эффективность дыхания у каждого студента. Кто из них более тренирован?
- Как известно, транспорт кровью кислорода осуществляется в виде химического соединения его с гемоглобином-оксигемоглобином. Какие факторы обеспечивают диссоциацию и образование оксигемоглобина в организме?
- Изменится ли дыхание у животного в эксперименте после перерезки ствола мозга между варолиевым мостом и продолговатым мозгом при сохранении целостности блуждающих нервов? Обоснуйте характер дыхания.

- Группа студентов по канатной дороге поднялись в горы высотой 3000м. Среди них были тренированные спортсмены и люди, не занимающиеся спортом. Как изменится дыхание у тех и у других? Оцените эффективность легочной вентиляции.

Критерии оценки контроля успеваемости по дисциплине

«Неудовлетворительно»: студент не владеет практическими навыками исследования физиологических функций по данной теме или разделу физиологии.

«Удовлетворительно»: студент владеет основными практическими навыками по теме или разделу дисциплины, но выполняет их только при посторонней помощи, допускает ошибки и неточности при самостоятельном выполнении, использовании терминологии.

«Хорошо»: студент обладает достаточным навыком работы с инструментарием, воспроизводит опыты на живом объекте, но выполняет с использованием руководства к практическим занятиям.

«Отлично»: студент владеет навыком демонстрации физиологического эксперимента и методами клинических исследований физиологических функций человека, показывает глубокое и полное владение навыками к теме или разделу дисциплины.

Типовые задания для оценивания результатов сформированности компетенций при проведении рубежного контроля и промежуточной аттестации на уровне «знать»

Тесты: для студентов 2-го курса лечебного факультета.

Валеология как новое направление науки о здоровье человека. (ПК-1)

1. Что является предметом изучения валеологии?

- А) самосохранение человека;
- Б) здоровье человека;
- В) человек;
- Г) жизнь клетки;

2. Что является объектом изучения валеологии?

- А) все живое;
- Б) человек;
- В) здоровый образ жизни;
- Г) вредные привычки

3. Не относятся к признакам здоровья:

- А) устойчивость к действиям повреждающих факторов;

- Б) функционирование в пределах нормы;
- В) наличие резервных возможностей организма;

Г) регулярная заболеваемость

4. Укажите неверный уровень здоровья

- А) личное;
- Б) индивидуальное;
- В) общественное;
- Г) групповое

5. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется

- А) блаженство;
- Б) нирвана;
- В) здоровье;
- Г) релаксация

6. Здоровье человека на 50% зависит от

- А) наследственности;
- Б) образа жизни;
- В) медицины;
- Г) внешней среды

7. «Валео» - в переводе с латинского означает

- А) **здоровье;**
- Б) привет;
- В) наука;
- Г) человек

8. Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?

- А) 50%;
- Б) 30%
- В) **20%**
- Г) 10%

9. Выберите признак нездорового образа жизни

- А) активная жизненная позиция;
- Б) **несбалансированное питание;**
- В) полноценный отдых;
- Г) регулярная двигательная активность

10. Уровни здоровья:

- А) **общественное, групповое, индивидуальное;**
- Б) общественное, групповое, общемировое;
- В) групповое, индивидуальное, собственное;
- Г) групповое, индивидуальное, собственное

11. На сколько здоровье человека зависит от образа жизни?

- А) **на 50%;**
- Б) на 30%;
- В) на 40%
- Г) на 10%

12. Что не является одним из видов здоровья?

- А) соматическое;
- Б) психическое;
- В) **эмоциональное;**
- Г) нравственное

13. На сколько процентов здоровье человека зависит от его наследственности?

- А) 10%;
- Б) **20%;**
- В) 30%;
- Г) 50%

14. Каким фактором в большей степени определяется здоровье человека?

- А) наследственностью;
- Б) условиями внешней среды;
- В) **образом жизни;**
- Г) системой здравоохранения

4. Что не является условием здорового образа жизни?

- А) активная жизненная позиция;
- Б) полноценный отдых;
- В) **пассивность;**
- Г) рациональное питание

15. Поведение и мышление человека, обеспечивающее ему здоровое долголетие, называется

- А) рациональная жизнь;
- Б) **здоровый образ жизни;**
- В) эффективный образ жизни;
- Г) здоровье

16. – это индивидуальные особенности поведения человека

- А) условия жизни;
- Б) качество жизни;
- В) **стиль жизни;**
- Г) уровень жизни

17. Общественное здоровье - это

- А) здоровье группы людей;
- Б) личное здоровье;
- В) **здоровье населения страны;**
- Г) здоровье людей определенной этнической группы

18. Здоровье - это

- А) отсутствие болезни;
- Б) состояние радости;
- В) состояние полного душевного, физического и социального благополучия;
- Г) устойчивость к дестабилизирующим факторам

19. Материальные и социальные факторы, окружающие человека - это

- А) **условия жизни;**
- Б) качество жизни;
- В) стиль жизни;
- Г) уровень жизни

20. Валеология - это

- А) наука о недрах земли;
- Б) наука о здоровье человека;**
- В) наука о питании;
- Г) наука о режиме дня человека

21. От чего здоровье зависит на 10%?

- А) от наследственности;
- Б) от органов здравоохранения;**
- В) от образа жизни;
- Г) от окружающей среды

22. Здоровый образ жизни - это

- А) поведение и мышление человека, обеспечивающее ему укрепление здоровья;**
- Б) систематические занятия спортом;
- В) способность человека управлять своими эмоциями;
- Г) способность человека управлять своими двигательными действиями

23. Вид здоровья, характеризующий состояние органов и систем человека и наличие резервных возможностей называется

- А) физическое здоровье;**
- Б) духовное здоровье;
- В) нравственное здоровье;
- Г) социальное здоровье;

24. Цель науки валеологии?

- А) изучение животного мира;
- Б) развитие интеллектуальных способностей человека;
- В) формирование, укрепление и сохранение здоровья человека;**
- Г) развитие профессиональных способностей человека

25. Отметьте составляющую нездорового образа жизни

- А) полноценный отдых;
- Б) гиподинамия;**
- В) отсутствие вредных привычек;
- Г) сбалансированное питание

26. Выберите фактор нездорового образа жизни

- А) полноценный отдых;

Б) сбалансированное питание;

В) социальная пассивность;

Г) регулярная двигательная активность

27. Уберите понятие, не являющееся признаком здоровья

- А) устойчивость к действию повреждающих факторов;
- Б) принадлежность к группе людей по половому признаку;**
- В) функционирование организма в пределах нормы;
- Г) наличие резервных возможностей организма.

28. Количественные показатели условий жизни - это

- А) уровень жизни;**
- Б) качество жизни;
- В) стиль жизни;
- Г) условия жизни;

29. В каких годах возникла наука «валеология»?

- А) в 80-х 20 века;**
- Б) в 80-х 19 века;
- В) в 50-х 20 века;
- Г) в 50-х 19 века;

30. Какого уровня здоровья не существует?

- А) групповое;
- Б) среднестатистическое;**
- В) общественное;
- Г) личное

Соматический компонент здоровья (ПК-1).

1. Астеник - это

- А) гармонично развитый человек;
- Б) человек худощавый с длинными конечностями;**
- В) А – образная фигура;
- Г) увеличенное количество жирового компонента

2. Типом телосложения, генотипом, уровнем обмена веществ, функциональным состоянием организма характеризуется

- А) моральное здоровье человека;
- Б) физическое здоровье человека;**

- В) психическое здоровье человека;
Г) социальное здоровье человека
4. Сколько % в идеальной фигуре должна составлять талия от окружности грудной клетки?
А) 75%
Б) 85%
В) 55%
Г) 45%

5. У астеников - женщин обхват запястья составляет
А) больше 18 см;
Б) меньше 16 см;
В) больше 20 см;
Г) меньше 10 см

6. Индекс Кетле находится по формуле
А) $\text{рост} / \text{вес}$;
Б) $\text{вес} / \text{рост}$;
В) $\text{объем груди} / \text{рост}$;
Г) $\text{объем таза} / \text{объем талии}$

7. Тучные, полные люди относятся к типу телосложения
А) астеник;
Б) нормостеник;
В) гиперстеник;
Г) суперстеник

8. Сколько % от окружности грудной клетки в идеале составляет шея?
А) 38%;
Б) 45%;
В) 25%;
Г) 30%

9. Что такое ОГК в валеологии?
А) обхват грудной клетки;
Б) образец главного критерия;
В) обхват головной клетки;
Г) обхват голого колена

10. Чему равен идеальный вес мужчины (по индексу Кетле)?
А) 370 – 400 г/ см;
Б) 500-600 г/ см;
В) 250-300 г/ см;
Г) 430-480 г/ см;

11. Каким типом телосложения обладает женщина, если обхват запястья составляет 18 см?
А) астеник;
Б) нормостеник;
В) гиперстеник;
Г) антистеник

12. Какой тип фигуры является идеальным?
А) А;
Б) Х;
В) Н;
Г) О

13. Из перечисленных пунктов: 1) вес; 2) рост; 3) ЧСС; 4) артериальное давление – к антропометрическим измерениям относят:
А) 2,3
Б) 1,2
В) 1,4
Г) 3,4

14. Укажите правильный тип телосложения
А) мегастеник;
Б) астеник;
В) аутстеник;
Г) физикстеник

15. Соматическое здоровье - это
А) тип нравственного и психического здоровья;
Б) тип телосложения, генотип, уровень обмена веществ;
функциональное состояние организма;
В) регулярная двигательная активность;
Г) соответствие уровня жизни индивидуальным особенностям человека

16. Какая «буквенная» формула типа фигур верна?
А) А, О, Х, П, Т;
Б) Б, О, Х, А, И;
В) А, О, I, Х, Т;
Г) И, Т, О, Х, П.

17. Какова протяженность кровеносных капилляров в организме человека?
А) 5 км;
Б) 200 тыс. км;

В) 100 тыс. км;

Г) 20 км

18. Функциональная проба - это

А) выполнение контрольных испытаний и последующий анализ результатов;

Б) достижение определенной формы фигуры за счет специальных комплексов физических упражнений;

В) способность человека преодолеть внешнее сопротивление;

Г) увеличение мышечной массы

19. Тест Руфье-Диксона позволяет оценить:

А) скорость восстановительных процессов после дозированной физической нагрузки и используется для характеристики общей физической работоспособности;

Б) быстроту простой реакции;

В) жизненную емкость легких;

Г) максимальное потребление кислорода

20. Тест Купера – это

А) пробегание 3 км дистанции с максимальной скоростью;

Б) прохождение 3 км дистанции с максимальной скоростью;

В) пробегание максимально возможного расстояния в течение 12 минут;

Г) количество прыжков через скакалку в течение 1 минуты.

21. 12 - минутный тест Купера позволяет в индивидуальном порядке определить:

А) жизненную емкость легких;

Б) степень физической подготовленности и максимальное потребление кислорода непрямым способом;

В) частоту сердечных сокращений после стандартной нагрузки;

Г) артериальное давление после стандартной нагрузки.

22. Поза Ромберга позволяет определить:

А) состояние ЦНС;

Б) состояние мышечной силы;

В) состояние вестибулярного аппарата;

Г) степень развития общей выносливости;

23. Как проводится функциональная проба «Поза Ромберга»?

А) испытуемый пробегает 100 м с учетом времени;

Б) испытуемый сохраняет равновесие на одной ноге с закрытыми глазами с учетом времени;

В) испытуемый реагирует на звуковой сигнал с учетом времени;

Г) испытуемый выполняет прыжок в длину с места с учетом расстояния.

24. Тейпинг – тест используется для определения состояния

А) сердечно-сосудистой системы;

Б) дыхательной системы;

В) нервно-мышечного аппарата;

Г) кардиореспираторной системы.

25. Как проводится тейпинг – тест?

А) испытуемый должен попасть в цель из 3 попыток;

Б) испытуемый в течение 40 секунд ставит точки на листе бумаги;

В) испытуемый выполняет прыжок с места;

Г) испытуемый сохраняет равновесие на одной ноге с закрытыми глазами.

26. Гипоксические пробы используют для оценки:

А) адаптации человека к гипоксии, в частности скорости протекания обменных процессов,

устойчивость дыхательного центра к гипоксии и выносливость сердца;

Б) способности перестраивать двигательные действия в зависимости от обстановки;

В) выполнять действия длительное время, не снижая ее эффективности;

Г) выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой.

27. Проба Генчи предполагает выполнение испытуемым

А) задержки дыхания после максимального выдоха с регистрацией времени;

- Б) 10 приседаний с максимальной скоростью;
В) максимального выдоха с регистрацией объема;
Г) ЧСС за 1 минуту в состоянии покоя.

28. Динамометрия – это

- А) способ оценки силовых способностей мышечных групп спины человека;
Б) способ оценки силовых способностей мышц кисти;
В) способ оценки силовых способностей мышц ног;
Г) способ оценки силовых способностей мышц туловища.

29. Спирометрия – это

- А) способ оценки дыхательной системы человека;**
Б) способ оценки сердечно-сосудистой системы человека;
В) способ оценки силовых способностей человека;
Г) способ оценки координационных способностей человека;

30. Как проводится функциональная проба Руфье – Диксона?

- А) испытуемый пробегает максимальное расстояние за 12 минут с фиксацией дистанции;
Б) испытуемый задерживает дыхание на вдохе с фиксацией времени задержки;
В) испытуемый выполняет 30 приседаний за 45 секунд;
Г) испытуемый выполняет наклон вперед, не сгибая колени

Двигательная активность и здоровье. Механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека. (ПК-1)

1. Назовите 1 элемент, входящий в скоростные способности человека

- А) ритм;
Б) темп;
В) равновесие;
Г) сила

2. Как называются упражнения, при которых воздействию подвергаются

мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы?

- А) силовые;
Б) аэробные;
В) анаэробные;
Г) растягивающие

3. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?

- А) силовые;**
Б) координационные;
В) растягивающие;
Г) дыхательные

4. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?

- А) специальная;
Б) силовая;
В) скоростная;
Г) общая

5. Нарастание физической нагрузки в течение времени бывает

- А) прямое, краткое, прерывистое
Б) линейное, ступенчатое, волнообразное;
В) отрезковое, непрерывное, длительное
Г) смешанное

6. Скоростные способности развиваются при помощи

- А) упражнений, выполняемых с максимальной скоростью;**
Б) упражнений, выполняемых с минимальной скоростью;
В) упражнений с отягощением;
Г) аэробных упражнений

7. В каком режиме работы мышца способна проявить максимальной усилие?

- А) преодолевающим;
Б) смешанном;
В) уступающем;
Г) статическим

8. При многократном выполнении аэробных упражнений миокард

- А) увеличивается;**
Б) сокращается в объеме;
В) остается без изменений;

Г) распадается на волокна

9. Что означает «уступающий режим работы мышц»?

А) длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается);

Б) длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается);

В) длина мышечного волокна не изменяется;

Г) длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается

10. Какая способность развивается при помощи упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?

А) скоростная;

Б) сила;

В) гибкость;

Г) общая выносливость

11. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?

А) сознательность;

Б) активность;

В) трудолюбие;

Г) доступность

12. Аэробный режим работы лимитируется частотой сердечных сокращений

А) 120-130 ударов в мин;

Б) 150-170;

В) 160-180;

Г) 170-190

13. Какой вид упражнений не относится к аэробным?

А) ходьба;

Б) лыжный спорт;

В) конькобежный спорт;

Г) сальто назад

14. Выносливость не зависит от

А) возраст;

Б) пол;

В) жизненная емкость легких;

Г) резус - фактор

15. К физическим способностям не относится

А) сила;

Б) выносливость;

В) сила воли;

Г) гибкость

16. Укажите принципы применения физических упражнений

А) рациональное распределение во времени;

Б) доступность и прогрессирующее;

В) сознательность и активность;

Г) все вышеперечисленные

17. Сила – способность преодолевать препятствие за счет собственных мышечных усилий

А) внутреннее;

Б) внешнее;

В) инерционное;

Г) психологическое

18. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями

А) силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость

Б) на гибкость, на выносливость, скоростные, силовые

В) скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые;

Г) на выносливость, на гибкость, скоростные, силовые

19. Относительная сила - это

А) отношение абсолютной массы к силе собственного тела;

Б) отношение абсолютной силы к массе собственного тела;

В) сила человека по отношению к абсолютному показателю в данной весовой категории;

Г) отношение мышечной массы к проявленной силе

20. Способность человека управлять своими движениями называется

А) сила;

Б) выносливость;

В) координация;

Г) гибкость

21. Какие способности развивают упражнения с отягощениями?

- А) силовые;
- Б) скоростные;
- В) гибкость;
- Г) выносливость

23. Что не является эффектом аэробных упражнений?

- А) увеличение эластичности кровеносных сосудов;
- Б) ускорение синтеза белка;
- В) увеличение жизненной емкости легких;
- Г) увеличение запаса гликогена в печени

24. Назовите неправильный режим работы мышц в силовых упражнениях

- А) последовательный;
- Б) уступающий;
- В) преодолевающий;
- Г) статический

24. Выберите неправильный вид скоростных способностей

- А) быстрота одиночного действия;
- Б) быстрота простой реакции;
- В) быстрота сложной реакции;
- Г) быстрота смешанного типа

25. Общая выносливость – это способность противостоять

- А) специфическому утомлению;
- Б) воздействию специфических факторов;
- В) воздействию неспецифических факторов;
- Г) неспецифическому утомлению;

26. Какой эффект достигается при выполнении растягивающих упражнений?

- А) активизируются обменные процессы;
- Б) развивается выносливость;
- В) увеличивается жизненная емкость легких;
- Г) снижается частота сердечных сокращений

27. Укажите физические способности человека

А) силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость;

- Б) растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные;
- В) утомляющие, расслабляющие;
- Г) стимулирующие, коммуникативные, планирующие.

28. Сила - это

- А) мощность;
- Б) дар божий;
- В) способность преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий;
- Г) способность ощущать себя комфортно

29. Скорость - это

- А) расстояние, пройденное в единицу времени;
- Б) быстрота работы мышц;
- В) умение рационально распределять нагрузку;
- Г) ускорение

30. Какому из 4-х групп упражнений характерно ускорение синтеза белка и уменьшение водородных связей?

- А) растягивающие;
- Б) аэробные;
- В) силовые;
- Г) анаэробные

31. Выберите правильное определение способности человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий

- А) силовые;
- Б) координационные;
- В) скоростные;
- Г) выносливость

32. Координационные способности - это

- А) телпатические способности;
- Б) аддиктивные способности;
- В) способность человека управлять собственными движениями;
- Г) способность ориентироваться в сторонах света

33. Каким должен быть вес отягощения (в % от максимума) в упражнениях при желании уменьшить жировой компонент?

- А) 80-85%;
- Б) 50-70%;**
- В) 10-20%;
- Г) 100%

34. При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?

- А) шпагат;
- Б) метания;
- В) ходьба;**
- Г) стрельба из лука

35. При помощи каких упражнений возможно развитие скоростных способностей?

- А) при помощи аэробных упражнений;
- Б) при помощи координационных упражнений;
- В) упражнения, выполняемые с максимальной скоростью;**
- Г) упражнения смешанного типа

36. Упражнения, направленные на преодоления внешнего сопротивления за счет собственных мышечных усилий – это:

- А) аэробные;
- Б) смешанные;
- В) силовые;**
- Г) растягивающие

37. К положительным эффектам занятия бегом не относятся

- А) улучшается кислородоснабжение головного мозга;
- Б) появляется чувство эйфории;
- В) появляется отдышка;**
- Г) улучшается микроциркуляция крови

38. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы?

- А) 16-18 лет;**
- Б) 11-12 лет;
- В) 13-15 лет;
- Г) 5-7 лет

39. Что из перечисленного не является условием проявления силовых способностей?

- А) генетические факторы;
- Б) количество нервных импульсов;
- В) величина мышечного поперечника;
- Г) место прикрепления мышцы к суставу**

40. Сила - это

- А) способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий;**
- Б) способность человека контролировать физические нагрузки в течение суток;
- В) способность человека длительное время выполнять физические упражнения;
- Г) способность правильно рассчитать величину мышечного усилия.

41. Сила бывает абсолютной и

- А) неабсолютной;
- Б) относительной;
- В) неполной;
- Г) завершенной.

42. Что не влияет на проявление скоростных способностей?

- А) наследственность;
- Б) состав мышечных волокон;
- В) подвижность ЦНС;
- Г) мимическая функция мозга**

43. Способность сохранять равновесие относится к

- А) скоростным способностям;
- Б) силовым способностям;
- В) сверхъестественным способностям;
- Г) координационным способностям**

44. Способность длительное время выполнять упражнения, требующие значительного проявления силы, - это выносливость

- А) общая;
- Б) к статическим усилиям;
- В) силовая;**
- Г) специальная

45. Стретчинг – система упражнений, направленных на улучшение:

- А) координации движений;
- Б) выносливости к статическим усилиям;
- В) гибкости, повышение подвижности суставов;**

Г) силовой выносливости.

46. К скоростно-силовым видам упражнения, характеризующимся максимальной интенсивностью усилий, относят

А) бег на средние дистанции;

Б) греблю;

В) лыжные гонки;

Г) метание

47. Какие упражнения увеличивают эластичность мышц и мышца может удлиняться?

А) аэробные;

Б) анаэробные;

В) растягивающие;

Г) ритмические

48. Какой вес отягощения (% от повторного максимума) способствует наращиванию силы и мышечной массы?

А) 100%;

Б) 50-60%;

В) 80-85%;

Г) 30-40%

49. Для оценки гибкости применяют следующие тесты:

А) висы на полусогнутых руках;

Б) поднятие туловища из положения лежа;

В) наклон туловища из положения стоя на скамейке;

Г) вис углом

50. Основных физических качеств человека

А) 4;

Б) 5;

В) 6;

Г) 7

51. Способность выполнять движения с большой амплитудой - это

А) выносливость;

Б) гибкость;

В) быстрота;

Г) ловкость

52. При болевых ощущениях в растягивающих упражнениях активизируется

А) жировой компонент;

Б) белковый компонент;

В) углеводный компонент;

Г) водородный компонент

53. Способность выполнять работу умеренной интенсивности в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения – это выносливость

А) силовая;

Б) общая;

В) специальная;

Г) координационная;

54. Способность быстро, точно, экономно, рационально решать двигательные задачи в меняющихся условиях - это

А) сила;

Б) выносливость;

В) ловкость;

Г) быстрота

55. К видам упражнений, требующим комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывного изменения ситуации и форм действий относят:

А) лыжные гонки;

Б) спортивную гимнастику;

В) спортивные игры;

Г) плавание

56. Выносливость бывает:

А) общая и специальная;

Б) внешняя и внутренняя;

В) обязательная и необязательная;

Г) произвольная и произвольная

57. От чего не зависят скоростные способности?

А) от наследственности;

Б) от композиции мышечных волокон;

В) от подвижности ЦНС;

Г) от времени года

58. Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности - это

- А) гибкость;
- Б) сила;
- В) выносливость;**
- Г) быстрота

59. Способность выполнять двигательное действие в минимальный промежуток времени - это

- А) общая выносливость;
- Б) силовые способности;
- В) скоростные способности;**
- Г) аэробные способности

60. Максимальная величина внешнего сопротивления, которое человек может преодолеть, называется

- А) относительная сила;
- Б) абсолютная сила;**
- В) максимальная сила;
- Г) суперсила

61. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется

- А) абсолютный режим;
- Б) аэробный режим;
- В) анаэробный режим;**
- Г) относительный режим

62. Что не относится к режиму работы мышц?

- А) уступающий;
- Б) преодолевающий;
- В) статический;
- Г) оздоровительный**

63. Один из видов выносливости

- А) индивидуальная;
- Б) общая;**
- В) групповая;
- Г) общественная

64. Какие упражнения развивают общую выносливость?

- А) растягивающие;
- Б) аэробные;**
- В) силовые;
- Г) анаэробные

65. Какого режима работы мышц не существует?

- А) уступающий;
- Б) преодолевающий;
- В) статический;
- Г) стандартный**

66. Назовите «верную» физическую способность человека

- А) красота;
- Б) выносливость;**
- В) принципиальность;
- Г) гармоничность

68. К координационным способностям относится:

- А) способность различать двигательные действия в пространстве, во времени и по усилиям;**
- Б) способность наращивать мышечную массу;
- В) способность наращивать силу без увеличения мышечной массы;
- Г) способность выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой.

69. Укажите тест, определяющий гибкость позвоночника

- А) прыжок в длину с места;
- Б) наклон вперед в положении стоя или сидя;**
- В) подтягивание;
- Г) жим штанги из положения лежа

70. Укажите тест, определяющий «взрывную» силу человека

- А) прыжок в длину с места;
- Б) отжимания от гимнастической скамейки;
- В) подтягивание в висе;
- Г) становая сила.

Основы рационального питания (ПК-1).

1. Какой из элементов не относится к макроэлементам?

- А) кальций;
- Б) хлор;
- В) магний;

Г) **цинк**

2. Сложные соединения, построенные из нескольких групп моносахаридов - это

- А) моносахариды;
- Б) олигосахариды;**
- В) полисахариды;
- Г) сахараза

3.. Назовите третий основной компонент сбалансированного питания «белки, жиры,»

- А) витамины;
- Б) минеральные вещества;
- В) углеводы;**
- Г) вода

4. Основной источник тепловой энергии, необходимой для жизнедеятельности организма

- А) углеводы;
- Б) белки;
- В) витамины;
- Г) жиры**

5. Вещества, выполняющие функции стабилизации гомеостаза, называются

- А) углеводы;
- Б) минеральные вещества;**
- В) витамины;
- Г) жиры

6. Углеводы не содержат:

- А) полисахариды;
- Б) моносахариды;
- В) олигосахариды;
- Г) аминокислоты**

7. Органические соединения, состав которых отражается формулой С..Н..О..

- А) углеводы;**
- Б) макроэлементы;
- В) микроэлементы;
- Г) витамины

8. Укажите коэффициент физической активности сна

- А) 1;**
- Б) 2;
- В) 3;
- Г) 4

9. Чему равен коэффициент физической активности в ходьбе?

- А) 3,4;**
- Б) 1,8;
- В) 2,5
- Г) 1

10. Каковы затраты энергии на специфически – динамическое действие пищи в сутки?

- А) 5%;
- Б) 15%;
- В) 10%**
- Г) 20%

11. Органические кислоты, молекулы которых содержат одну или несколько аминогрупп, называются

- А) белки;
- Б) жиры;
- В) аминокислоты;**
- Г) витамины

12. Какие вещества классифицируются на макро – микро - ультрамикроэлементы?

- А) белки;
- Б) жиры;
- В) минеральные вещества;**
- Г) углеводы

13. Сбалансированность питания 1 порядка – это соотношение

- А) белков животного и растительного происхождения;
- Б) жиров животного и растительного происхождения;
- В) белков, жиров, углеводов;**
- Г) моносахаридов, полисахаридов

14. Что такое липиды?

- А) белки;
- Б) углеводы;
- В) витамины;
- Г) жиры**

15. Органические соединения, нерастворимые в воде, маслянистое вещество, один из основных компонентов клеток и тканей живых организмов, называются

- А) углеводы;
- Б) витамины;
- В) жиры;**
- Г) белки

16. Согласно правилу сбалансированности 1 порядка, на долю жиров приходится:

- А) 1;
- Б) 4;
- В) 2;
- Г) **0,95**

17. Какой из ниже перечисленных элементов относится к макроэлементам?

- А) **Кальций;**
- Б) Марганец;
- В) Железо;
- Г) Магний

18. Продукты питания: масло, орехи, шоколад, желтки яиц богаты

- А) **жирами;**
- Б) углеводами;
- В) белками;
- Г) витаминами

19. К жирорастворимым витаминами не относится

- А) **витамин С;**
- Б) витамин А;
- В) витамин Д;
- Г) витамин Е

20. Укажите правильное соотношение жиров растительного и животного происхождения в режиме питания человека

- А) **20%-80%;**
- Б) 60%-40%
- В) 80%-20%
- Г) 30%-70%

21. Основной строительный материал организма человека - это

- А) **белки;**
- Б) жиры;
- В) витамины;
- Г) углеводы

22. Белки - это

- А) органические вещества, которые делятся на моно-поли - дисахариды;
- Б) минеральные вещества;
- В) **органические вещества, состоящие из 22 аминокислот;**

Г) низкомолекулярные вещества, необходимые для нормального метаболизма

23. Высокомолекулярные азотосодержащие вещества, молекулы которых построены из аминокислот, называются

- А) жиры;
- Б) витамины;
- В) **белки;**
- Г) углеводы

24. Макроэлементы - это

- А) **вещества, необходимые человеку в очень малых количествах;**
- Б) органические соединения, имеющие сходные строение и свойства;
- В) это вещества, выполняющие одинаковые функции в организме;
- Г) основной источник тепловой энергии в организме

25. В рациональном питании обычного человека должна соблюдаться следующая сбалансированность белков: жиров: углеводов

- А) **1:0,95:4**
- Б) 2:1:3
- В) 1:2:3
- Г) 2:3:4

26. Метаболизм - это

- А) жизнь клетки;
- Б) способность к размножению;
- В) деятельность мозга;
- Г) **обмен веществ**

27. Что не входит в систему сбалансированности 1 порядка?

- А) белки;
- Б) жиры;
- В) углеводы;
- Г) **калории**

28. Специфически-динамическое действие пищи занимает... процентов основного суточного обмена?

- А) **10%**
- Б) 20%
- В) 30%
- Г) 40%

29. Выберите правильную формулировку закона равновесия

- А) прихода энергии;
- Б) расхода энергии;
- В) баланса энергии;
- Г) **прихода и расхода энергии**

30. Витамины группы «В» относятся к

- А) **водорастворимым;**
- Б) кислотнорастворимым;
- В) жирорастворимым;
- Г) нерастворимым

31. Белки лучше всего усваиваются в сочетании с:

- А) **овощами;**
- Б) минеральными веществами;
- В) витаминными напитками;
- Г) крупами, хлебом

32. При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая

- А) минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор);
- Б) мясо, рыбу, яйца;
- В) сахар, крупы, картофель;
- Г) **овощи, фрукты, молоко.**

33. Суточная норма потребления углеводов для тех, кто хочет похудеть, на 1 кг массы составляет

- А) 1 г;
- Б) **1,5 г - 2 г;**
- В) 3 г – 3,5;
- Г) 4 г

34. Суточная норма потребления белков для тех, кто хочет похудеть, на 1 кг массы составляет

- А) 1 г;
- Б) **1,5 г - 2 г;**
- В) 3 г – 3,5 г;
- Г) 4 г

35. Суточная норма потребления жиров для тех, кто хочет похудеть, на 1 кг массы составляет

- А) **1 г;**

- Б) 1,5 г - 2 г;
- В) 3 г – 3,5 г;
- Г) 4 г

36. Суточная норма потребления углеводов для тех, кто хочет набрать вес, на 1 кг массы составляет

- А) 1 г;
- Б) 2 г – 2,5;
- В) 3 г – 3,5 г;
- Г) **4 г**

37. Энергия, равная 4 ккал, выделяется при сгорании в организме 1 г

- А) жиров;
- Б) воды и пищевых волокон;
- В) витаминов и минеральных элементов;
- Г) **белков и углеводов**

38. Пищу следует принимать до занятий физическими упражнениями за

- А) 45-55 минут;
- Б) 3-3,5 часа;
- В) 30 минут;
- Г) **1,5-2 часа.**

39. В режиме дня занимающихся физкультурой и спортом последний прием пищи (в вечерние часы) должен составлять 5-10% суточной энергоценности рациона и включать такие продукты как:

- А) кофе, шоколад, отварную говядину, хлеб;
- Б) кисель, шпик, грибы, картофель жареный;
- В) чай, жареное мясо, белковое печенье;
- Г) **молоко, кисломолочные продукты, фрукты, соки.**

40. Суточная норма потребления белков для тех, кто хочет набрать вес, на 1 кг массы составляет

- А) 1 г;
- Б) **2 г – 2,5;**
- В) 3 г – 3,5 г;
- Г) 4 г

41. Суточная норма потребления жиров для тех, кто хочет набрать вес, на 1 кг массы составляет

- А) 1 г;
- Б) **1,5 г - 2 г ;**

В) 3 г – 3,5 г;

Г) 4 г – 4,5 г

42. Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять:

А) углеводы;

Б) Витамины;

В) продукты повышенной биологической ценности;

Г) жиры

43. Основным источником энергии в организме является:

А) витамины;

Б) углеводы;

В) белки)

Г) жиры

44. Энергия, равная 9 ккал, выделяется при сгорании в организме 1 г

А) жиров;

Б) воды и пищевых волокон;

В) витаминов и минеральных элементов;

Г) белков и углеводов

45. На сколько групп делятся профессии в зависимости от энергозатрат?

А) 10;

Б) 8;

В) 5;

Г) 6

46. Классификация углеводов по составу?

А) укрепляющие и восстанавливающие;

Б) простые и сложные;

В) вязкие и жидкие;

Г) водорастворимые и жирорастворимые

47. Жиры выполняют следующие функции в организме человека

А) защитные;

Б) теплорегулирующие;

В) энергообеспечивающие;

Г) все вышеперечисленные

48. Булимия – это

А) заболевание, связанное с нарушением солевого обмена в организме;

Б) доведенное до крайности неумеренное потребление пищи, невротическое состояние;

В) недостаток в рационе питания минеральных веществ;

Г) недостаток в рационе питания йода.

49. Анорексия – это

А) невротическое состояние, при котором человек доводит соблюдение диеты до крайности;

Б) переизбыток в рационе питания минеральных веществ;

В) заболевание, связанное с нарушением солевого обмена в организме;

Г) переизбыток в рационе питания йода.

50. Клубника, морковь, ананас, авокадо, перец, банан, капуста, лимон, черника, орехи, тмин, лук, рыбий жир – эти продукты питания обеспечивают человеку

А) необходимое количество энергии;

Б) стрессоустойчивость, улучшение мыслительной деятельности;

В) оптимальное количество углеводов;

Г) оптимальное количество жиров.

Оздоровительные системы (ПК-1).

1. Слово «спорт» происходит от древнефранцузского «de sporte», что означает

А) тренировка;

Б) упражнение;

В) развлечение, забава;

Г) физическая работа

2. Определите необходимую недельную двигательную активность взрослого человека

А) 5-10 часов;

Б) 6-8 часов;

В) 12-17 часов;

Г) 15-20 часов

3. Какой фазы работоспособности не существует?

А) вработывания;

Б) устойчивая работоспособность;

В) утомление;

Г) абсолютная работоспособность

4. Сколько существует фаз работоспособности?

А) 4;

Б) 3;

- В) 5;
Г) 2
5. Нарушение функций организма при недостаточной двигательной активности называется
А) гипертония;
Б) гиподинамия;
В) гиперактивность;
Г) стресс
6. Релаксация - это
А) напряжение;
Б) расслабление;
В) болезнь;
Г) выносливость
7. Комплексная система упражнений с отягощениями, совершенствующая телосложение, называется
А) йога;
Б) бодибилдинг;
В) фен – шуй;
Г) оригами
8. Тест Купера длится в течение
А) 12 мин;
Б) 20 мин;
В) 30 мин;
Г) 10 мин
9. Протамины - это
А) умершие клетки организма человека;
Б) живые клетки головного мозга;
В) живые клетки крови;
Г) живые иммунные клетки
10. Укажите название оздоровительной системы П. Иванова
А) закалка
Б) детка
В) малышка
Г) конфетка
11. Религиозно-философская система, одна из древнейших, (с санскрита означает «соединение») - это
А) аэробика;
Б) йога;
В) шейпинг;
Г) бодибилдинг
12. Кто автор оздоровительной системы «Детка»?
А) П. Павлов;
Б) П. Иванов;
В) И. Стрельников;
Г) В. Вернадский
13. Масса мозга составляет % от массы тела человека
А) 10-12% ;
Б) 5-7% ;
В) 2-3%
Г) 15-20%.
14. Мозг потребляет в сутки% энергии, получаемой с пищей
А) 10%;
Б) 20%;
В) 30%;
Г) 25%.
15. Система К.Купера ставит целью увеличение
А) мышечной массы человека;
Б) увеличение максимального потребления кислорода;
В) увеличение гибкости;
Г) увеличение объема внимания.
16. Какие упражнения рекомендует использовать в своей системе К.Купер?
А) циклические;
Б) ациклические;
В) гимнастические;
Г) с отягощениями
17. В первом правиле П.Иванов рекомендовал:
А) чистить зубы 2 раза в день;
Б) питаться 2 раза в день;
В) пить холодную воду 2 раза в день;
Г) 2 раза в день купаться в холодной воде.
18. Шейпинг – оздоровительная система, включающая в себя:
А) только растягивающие упражнения;
Б) только силовые упражнения;
В) аэробные, силовые упражнения;
Г) координационные упражнения.

19. Фитнесс – в переводе с английского языка означает

- А) строительство;
- Б) соответствие;**
- В) оптимизация;
- Г) норма.

20. Аутогенная тренировка предполагает:

- А) обучение человека мышечной релаксации, самовнушению, развитию концентрации внимания и**

силы представления, умению контролировать произвольную умственную активность;

- Б) мысленное выполнение человеком двигательных действий;
- В) самостоятельное выполнение двигательных действий во внеурочное время;
- Г) воздействие гипнозом на выполняющего двигательные действия человека.

АННОТАЦИЯ

рабочей программы по дисциплине

по дисциплине «Валеология»

Направление подготовки (специальность) **31.05.01. Лечебное дело**

Наименование профиля: -

Уровень высшего образования **Специалитет**

Квалификация выпускника: **врач-лечебник**

Факультет: **лечебный**

Форма обучения: **очная**

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

Цель – сформировать у студентов мотивацию на процесс развития, поддержания, укрепления здоровья людей, средствами здорового образа жизни, активизировать студентов в деле охраны собственного и общественного здоровья; формирование валеологического мышления у будущих врачей в соответствии со стратегией современного здравоохранения, направленной на здоровьесберегающие технологии и первичную профилактику заболеваний.

Задачи:

- формирование у студентов системных знаний по научным основам здорового образа жизни (ЗОЖ) с целью пропаганды ЗОЖ при дальнейшей работе с населением.
- формирование у студентов готовности и способности использовать , знания, умения и навыки для сохранения и укрепления здоровья человека в сфере профессиональной деятельности.

ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Формируемые в процессе изучения учебной дисциплины компетенции:

№	Наименование категории и компетенции	
	1	2
1	Профессиональные компетенции	<p>ПК-1: способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания.</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">• основные факторы риска здоровья,

		<ul style="list-style-type: none"> • основные методы оценки физического здоровья, • принципы рационального питания, • профилактику вредных привычек, • распространенные методы оздоровления организма, • значение двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья, • преимущества профилактики факторов риска в детстве, • роль семьи и школы в этом процессе.
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводить валеологический анализ состояния здоровья; • использовать физические, • психологические и физиологические средства и методы с оздоровительной целью; • вести с детьми и взрослыми индивидуальную и коллективную работу по формированию здорового образа жизни; • проводить санитарно-просветительную работу среди населения, • использовать современные методы самодиагностики, • самооценки здоровья,
		<p>Владеть: <i>методами оценки и коррекции функциональных состояний и работоспособности пациента;</i></p>

2. Перечень планируемых результатов обучения.

Формируемые в процессе изучения учебной дисциплины (модуля) компетенции:

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Валеология» Б1.В.ОД6, относится к вариативной дисциплине по выбору учебного плана по специальности 31.05.01 – «Лечебное дело»

Материал дисциплины опирается на ранее приобретенные студентами знания по химии, биологии, анатомии, физической культуре и спорту.

4. ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ

Виды работы		Всего часов	В 3 семестре
1		2	3
Контактная работа (всего), в том числе:			
Аудиторная работа			
Лекции (Л)		8	8
Практические занятия (ПЗ),		16	16
Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
Внеаудиторная работа			
Самостоятельная работа обучающегося (СРО)		48	48
Вил промежуточной аттестации	зачет		
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	72	72
	ЗЕТ	2	2

Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля

№	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды деятельности (в часах)					Оценочные средства для текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРО	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	3	Валеология, направления, цели, задачи.	1		2	6	9	Тесты, ситуационные задачи, контрольные работы, устный опрос, рефераты
2	3	Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Факторы риска. Вредные привычки. Антропогенно – экологические факторы здоровья.	1		2	6	9	-//-
3	3	«Движение и здоровье. Физиология физического и умственного труда и способы оценки работоспособности.. Гармония биоритмов и здоровье».	1		2	6	9	-//-
4	3	«Кровь – зеркало организма». Оценка	1		2	6	9	-//-

		здоровья по анализу крови. Влияние состояния иммунной системы на здоровье»					
5	3	В ритме здорового сердца. Сосуды жизни	1	2	6	9	-//-
6	3	Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия. Питание и здоровье. Алиментарные факторы здоровья.	1	2	6	9	-//-
7	3	«Интегративные функции нервной системы и здоровье. Адаптация к повышенным психическим нагрузкам. Эмоциональный стресс».	1	2	6	9	-//-
8	3	Основные направления валеологической деятельности врача.	1	2	6	9	-//-
Итого:			8	16	48	72	

6. ВИДЫ КОНТРОЛЯ: зачет в 3 семестре

Зав. Кафедрой, профессор _____ (Р.М. Рагимов)

кафедра норм физиолог

кафедра норм физиолог

кафедра норм физиолог

кафедра норм физиологии ДГМУ

кафедра норм физиологии ДГМУ

кафедра норм физиологии ДГМУ

м физиологии ДГМУ

м физиологии ДГМУ

м физиологии ДГМУ