

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

Кафедра Нормальной физиологии

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе дисциплины

«ВАЛЕОЛОГИЯ»

Направление подготовки (специальность) 31.05.01 Лечебное дело

Уровень высшего образования: Специалитет

Квалификация выпускника: врач-лечебник

Факультет: лечебный

Форма обучения: очная

МАХАЧКАЛА, 2021 г.

I. Карта компетенций обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и наименование компетенции
Общепрофессиональные компетенции
ОПК-2: Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения.
Знать: Основную терминологию, используемую при освоении дисциплины. Сущность процессов, происходящих в живом организме, способствующих формированию здорового образа жизни. Эффективность мероприятий по профилактике ЗОЖ. Санитарно-гигиенические основы экологии и адаптивные типы человечества. Средства поддержания здорового образа жизни, физиологические процессы охраны собственного здоровья организма; формирование валеологического мышления у будущих врачей в соответствии со стратегией современного здравоохранения, направленной на здоровьесберегающие технологии и первичную профилактику заболеваний и их факторов риска, преодоление вредных привычек. Антропогенно-экологические факторы здоровья. Физиологию физического и умственного труда. Способы оценки работоспособности. Оценка здоровья по анализу крови. Питание и здоровье. Алиментарные факторы здоровья Интегративные функции нервной системы и здоровье. Адаптация к повышенным психическим нагрузкам. Эмоциональный стресс. Основные направления валеологической деятельности врача.
Уметь: пользоваться учебной, научной, научно-популярной литературой, публично выступать с докладами о здоровом образе жизни, сетью Интернет для профессиональной деятельности.
Владеть: методами убеждения в здоровом образе жизни, санитарного просвещения населения.

2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зе

Виды работы		Всего часов	в 3 семестре	в 4 семестре
1		2	3	3
Контактная работа (всего), в том числе:				
Аудиторная работа				
Лекции (Л)		18	18	
Практические занятия (ПЗ),		36	18	18
Семинары (С)				
Лабораторные работы (ЛР)				
Внеаудиторная работа				
Самостоятельная работа обучающегося (СРО)		18	-	18
Вит промежуточной аттестации	зачет			
ИТОГО: Общая трудоемкость	час.	72	36	36
	ЗЕТ	2		

3. РАЗДЕЛЫ дисциплины и их объем

I.	№	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды деятельности (в часах)				
				Л	ЛР	ПЗ	СРО	всего
1	2	3	3	4	5	6	7	8
1		3	Введение в предмет «Валеология» Здоровый образ жизни – ЗОЖ. Факторы риска. Вредные привычки. Антропогенно – экологические факторы здоровья.	4		2		6
2		3	«Движение и здоровье. Физиология физического и умственного труда и способы оценки работоспособности. Гиподинамия. Роль физической культуры в поддержании здоровья. Изучение методик	4		4		8

		оценки работоспособности и резервов организма. Гармония биоритмов и здоровье».					
3	3	«Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья по анализу крови. Изучение осмотической резистентности эритроцитов, определение свертывание крови. Влияние состояния иммунной системы на здоровье».	4		6		10
4	3	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,	6		6		12
5	4	Исследование функциональных резервов: проба Мартинета, определение коэффициента выносливости, расчет индекса адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы. Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия. Решение ситуационных задач. Спирометрия.			4	4	8
6	4	Питание и здоровье. Алиментарные факторы здоровья. Составление пищевого рациона.			4	6	10
7	4	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			4	4	8

		эмоциональным стрессом. Поведенческие признаки стресса, скрытый стресс.					
8	4	Основные направления валеологической деятельности врача. Защита рефератов. Итоговое занятие.			6	4	10
Итого:			18		36	18	72

4. ВИДЫ КОНТРОЛЯ: зачет в 3 семестре

Разработчик – кафедра нормальной физиологии