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

Кафедра Нормальной физиологии

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
«25» 05 2023г,
Протокол № 11

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, 2023 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**
Вид 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**	**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 оценки работоспособности и	**4**		**4**		**8**

		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 эмоциональным стрессом.			**4**	**4**	**8**

		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