

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

**АННОТАЦИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
ВАЛЕОЛОГИЯ**

Индекс дисциплины: ФТД.В.01

Специальность – 31.08.71 Организация здравоохранения и общественное здоровье

Уровень высшего образования – подготовка кадров высшей квалификации

Квалификация выпускника – врач-организатор здравоохранения и общественного здоровья

Кафедра нормальной физиологии

Форма обучения – очная

Курс – 1

Семестр – 1

Всего трудоёмкость (в зачётных единицах/часах): 1/36

Лекции – 2 часов

Практические (семинарские) занятия – 16 часов

Самостоятельная работа – 18 часов

Форма контроля – собеседование

Махачкала, 2023

I. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины «Валеология» – сформировать у ординаторов мотивацию на процесс развития, поддержания, укрепления здоровья людей, средствами здорового образа жизни, активизировать ординаторов 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 ординаторов системных знаний по научным основам здорового образа жизни (ЗОЖ) с целью пропаганды ЗОЖ при дальнейшей работе с населением.
- формирование у ординаторов готовности и способности использовать, знания, умения и навыки для сохранения и укрепления здоровья человека в сфере профессиональной деятельности.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| Наименование категории (группы) универсальных компетенций | Код и наименование универсальной компетенции | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции | Выпускник, освоивший программу ординатуры, должен обладать следующими компетенциями |
|---|--|--|--|
| Системное и критическое мышление | УК -1 Способен критически и системно анализировать, определять возможности и способы применения достижения в области медицины и фармации в профессиональном контексте. | ИД-1 УК-1 Анализирует достижения в области медицины и фармации в профессиональном контексте | Знать методы анализа и синтеза клинико-анамнестической информации. |
| | | | Уметь абстрактно мыслить и анализировать фундаментальные исследования по и смежным дисциплинам (биологии, клеточным технологиям). |
| | | ИД-2 УК-1 Оценивает возможности и способности применения достижений в области медицины и | Знать факторы риска возникновения и обострения заболеваний, факторы и условия здорового образа жизни и преждевременного старения организма. |

| | | | |
|--|--|---------------------------------------|--|
| | | фармации в профессиональном контексте | <p>Уметь выявить причины, условия возникновения и развития заболеваний; разработать комплекс мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни обеспечивающих чистую, здоровую кожу.</p> <p>Владеть методами профилактики и ранней диагностики заболеваний; методами профилактики заболеваний.</p> |
|--|--|---------------------------------------|--|

III. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Валеология» относится к факультативной дисциплине по направлению подготовки осваивается в 1 семестре. Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций врача, обеспечивающих выполнение у ординаторов готовности и способности использовать, знания, умения и навыки для сохранения и укрепления здоровья человека в сфере профессиональной деятельности.

IV. ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетная единица.

| Вид работы | Всего часов | Семестр |
|---|-------------|---------|
| | | 1 |
| Контактная работа (всего), в том числе: | 18 | 18 |
| Аудиторная работа (всего) | 18 | 18 |
| Лекции (Л) | 2 | 2 |
| Практические занятия (ПЗ) | 16 | 16 |
| Самостоятельная работа обучающегося (СРО) | 18 | 18 |
| Вид промежуточной аттестации | Зачёт | |
| ИТОГО: общая трудоемкость | 36 | 36 |
| | 1 з.е. | 1 з.е. |

V. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

| № | Код контролируемой | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела |
|---|--------------------|---------------------------------|--------------------|
|---|--------------------|---------------------------------|--------------------|

| п/п | компетенции | | |
|-----|----------------------|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | ИД-1 ИД-2 УК-1 | Введение в предмет «Валеология», направления дисциплины, ее цели, задачи. | Физиология экспериментальная и клиническая. Значение клинической физиологии для практической медицины. Здоровье, как совокупность всех видов благополучия человека – биологического, психического, социального. Наука валеология, объект, методики, цели и задачи исследований. Классификация здоровья. Направления валеологии. Здоровье, болезнь и «третье состояние». Субъективные и объективные проявления «третьего состояния». |
| 2 | ИД-1 ИД-2 УК-1 | Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Факторы риска. Вредные привычки. Антропогенно – экологические факторы здоровья. | 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. 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 | ИД-1 ИД-2 УК-1 | «Движение и здоровье. Физиология физического и умственного труда и способы оценки работоспособности. Гиподинамия. Роль физической культуры в поддержании здоровья. Гармония биоритмов и здоровье». | 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. Понятие о биоритмах, их разновидности. Характеристика циркадианных (околосуточных) ритмов. Инфрадианные ритмы, их характеристика, значение для творчества. Биоритмический цикл – «сон и бодрствование», состояния и фазы у здорового человека. Дефицит сна, последствия. Нарушения сна, влияние на здоровье. Разновидности хронотипов людей, особенности, способы определения. |

| | | | |
|---|----------------------|---|---|
| 4 | ИД-1 ИД-2 УК-1 | «Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья по анализу крови. Влияние состояния иммунной системы на здоровье» | Состав периферической крови. Параметры системы крови. Гемолиз и его виды. Группы крови и здоровье. Оценка состояния здоровья по анализу крови. Понятие - иммунитет. Виды иммунитета (врожденный, приобретенный и т.д). Органы иммунной системы. Иммунные реакции и состояния. Способы восстановления иммунитета. Иммунитет и сбалансированное питание. |
| 5 | ИД-1 ИД-2 УК-1 | В ритме здорового сердца. Сосуды жизни | Резервы, помощники и проблемы сердца. Параметры сердечной деятельности: ЧСС, МОК, СВ, сердечный индекс (СИ), резервный объем крови. Методики функциональной диагностики сердечно-сосудистой системы. Состояние сосудов, как «биологический возраст» человека. Факторы, способствующие сохранению их здоровья. Механизмы и типы адаптационно-компенсаторных реакций сердца и сосудов на изменение среды. Функциональные оценочные тесты на нагрузку |
| 6 | ИД-1 ИД-2 УК-1 | Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия. Питание и здоровье. Алиментарные факторы здоровья. | Значение дыхательной функции для нормальной жизнедеятельности организма. 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. Дыхательный центр и регуляция его деятельности. Гуморальная регуляция дыхания (роль хеморецепторов, механорецепторов и газового состава крови). Энергетическая и пластическая ценность пищевого рациона. Калорийный эквивалент белков, жиров и углеводов. Расчет энергии пищевого рациона для человека на завтрак, обед и ужин; Оптимальное содержание белков, жиров и углеводов в отдельности в суточном рационе. понятия: белковое голодание (полное и частичное), белковый минимум и белковый оптимум, положительный и отрицательный азотистый баланс. |
| 7 | ИД-1 ИД-2 УК-1 | «Интегративные функции нервной системы и здоровье. Адаптация к повышенным психическим нагрузкам. Эмоциональный стресс». | 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 расстройств в регуляции вегетативных функций. |

| | | | |
|----------|----------------------|--|--|
| | | | <p>Определение ВНД. Типы ВНД. Гипноз. Формы психической деятельности человека.</p> <p>Эмоциональный стресс, определение стрессора. Качественные физиологические проявления стресса. Охарактеризуйте физиологические последствия стресса. Стадии стресса. Лечение и профилактика стресса.</p> |
| 8 | ИД-1 ИД-2 УК-1 | Основные направления валеологической деятельности врача. | Формирование ценностного отношения к здоровью пациентов. Внедрение традиций, пропагандирующих и способствующих здоровому образу жизни. Факторы риска развития заболеваний. |

5.2 Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы текущего контроля успеваемости по итогам освоения дисциплины

| № | № семестра | Наименование раздела дисциплины | Виды деятельности (в часах) | | | | | Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины |
|---|------------|--|-----------------------------|----|----|-----|-------|--|
| | | | Л | ЛР | ПЗ | СРО | всего | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | 1 | Введение в предмет «Валеология», направления дисциплины, ее цели, задачи. | | | 2 | 2 | 4 | 1-собеседование |
| 2 | 1 | Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Факторы риска. Вредные привычки. Антропогенно – экологические факторы здоровья. | 1 | | 2 | 2 | 5 | 1 – собеседование |
| 3 | 1 | «Движение и здоровье. Физиология физического и умственного труда и способы оценки работоспособности. Гиподинамия. Роль физической культуры в поддержа- | | | 2 | 2 | 4 | 1 – собеседование; 2 – тестовый контроль; 3– ситуационные задачи |

| | | | | | | | | |
|--------|---|---|---|--|----|----|----|---|
| | | нии здоровья. Гармония биоритмов и здоровье». | | | | | | |
| 4 | 1 | «Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья по анализу крови. Влияние состояния иммунной системы на здоровье» | | | 2 | 2 | 4 | 1 – собеседование; 2 – ситуационные задачи |
| 5 | 1 | В ритме здорового сердца. Сосуды жизни | | | 2 | 3 | 5 | 1 – собеседование; 2 – ситуационные задачи |
| 6 | 1 | Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия. Питание и здоровье. Алиментарные факторы здоровья. | - | | 2 | 2 | 4 | 1 – собеседование; 2 – ситуационные задачи |
| 7 | 1 | Интегративные функции нервной системы и здоровье. Адаптация к повышенным психическим нагрузкам. Эмоциональный стресс. | | | 2 | 3 | 5 | 1 – собеседование; 2 – тестовый контроль; 3 – ситуационные задачи |
| 8 | 1 | Основные направления валеологической деятельности врача. | 1 | | 2 | 2 | 5 | 1 – собеседование; 2 – тестовый контроль; 3 – ситуационные задачи |
| Итого: | | | 2 | | 16 | 18 | 36 | |

5.3 Название тем лекции с указанием количества часов

| № раз-дела | Темы лекции | Кол-во часов в семестре |
|------------|---|-------------------------|
| | | I |
| 2 | Понятие и причины формирования вредных привычек. Факторы риска. Влияние табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков на физическое, психическое, и социальное здоровье человека и общества в целом. Причины формирования вредных привычек, основные принципы профилактики. Антропогенно – экологические факторы здоровья. Антропогенное загрязнение атмосферы и гидросферы. | 1 |
| 8 | «Интегративные функции нервной системы и здоровье. Адаптация к повышенным психическим нагрузкам. Эмоциональный стресс. Основные направления валеологической деятельности врача. | 1 |
| | Итого за I семестр: | 2 |
| | ВСЕГО: | 2 |

5.4. Название тем практических занятий с указанием количества часов

| № раздела | Тематический план практических занятий | Формы контроля | Кол-во час. в сем. |
|-----------|--|----------------|--------------------|
| | | текущего** | 1 семестр |
| 1. | Введение в предмет «Валеология», направления дисциплины, ее цели, задачи. | С | 2 |
| 2 | Здоровый образ жизни – ЗОЖ. Факторы риска. Антропогенно-экологические факторы здоровья. | С | 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». | С,Т,ЗС | 2 |
| 4 | «Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья по анализу крови. Изучение осмотической резистентности эритроцитов, определение свертывание крови. Влияние состояния иммунной системы на здоровье». | С, ЗС | 2 |
| 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, | С,ЗС | 4 |

| | | | |
|--------|--|--------|----|
| 6 | <p>Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия. Спирометрия. Спирография.</p> <p>Исследование функциональных резервов: проба Мартинета, определение коэффициента выносливости, расчет индекса адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Питание и здоровье. Алиментарные факторы здоровья. Составление пищевого рациона.</p> | С,ЗС | 2 |
| 7 | <p>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.</p> | С,Т,ЗС | 2 |
| 8 | <p>Основные направления валеологической деятельности врача.</p> | С,Т,ЗС | 2 |
| ВСЕГО: | | | 16 |

* *Формы текущего контроля успеваемости (с сокращениями): Т – тестирование, ЗС – решение ситуационных задач, С – собеседование по контрольным вопросам.*

5.5. Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине

| № | Раздел дисциплины | Наименование работ | Трудоемкость (час) | Формы контроля |
|---|---|---|--------------------|----------------|
| 1 | Валеология-направления, цели, задачи. | 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 ЦОС - ДГМУ (LMS.DGMU.RU). | 2 | С |
| 2 | Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Факторы риска. Вредные привычки. Антропогенно – экологические факторы здоровья. | Подготовка к практическим занятиям - заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; изучения учебной и научной литературы; подготовки докладов с презентацией по сухожильным рефлексам; подготовка к контрольным вопросам по теме практического занятия, работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЦОС - ДГМУ (LMS.DGMU.RU). | 2 | С |
| 3 | «Движение и здоровье. Физиология физического и умственного труда и способы оценки работоспособности. Гармо- | Подготовка к практическим занятиям - заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; изучения учебной и научной литературы; подготовки докладов с презентацией по эндемическому зубу, сахарному диабету, патологии надпочечников; подготовка к контрольным вопросам по теме практического занятия, работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЦОС - ДГМУ (LMS.DGMU.RU). | 2 | С |

| | | | | |
|---|---|--|---|-------|
| | ния биоритмов и здоровье». | | | |
| 4 | «Кровь – зеркало организма». Оценка здоровья по анализу крови. Влияние состояния иммунной системы на здоровье» | 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; подготовка к контрольным вопросам по теме практического занятия, работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЦОС - ДГМУ (LMS.DGMU.RU). | 2 | С |
| 5 | В ритме здорового сердца. Соуды жизни | Самостоятельное выполнение всех процедур по регистрации ЭКГ у студента. Подготовка 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 ЦОС - ДГМУ (LMS.DGMU.RU). | 3 | С |
| 6 | Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия. Питание и здоровье. Алиментарные фак-торы здоровья. | Подготовка к практическим занятиям – заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; изучения учебной и научной литературы; решения ситуац. задач, выданных на практических занятиях; доклад по спирографии; подготовка к контрольным вопросам по теме практического занятия, работа с электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЦОС - ДГМУ (LMS.DGMU.RU). | 2 | С, С3 |

| | | | | |
|--------|---|--|----|----------|
| 7 | «Интегра- тивные функции нервной си- стемы и здо- ровье. Адап- тация к по- вышенным психиче- ским нагруз- кам. Эмоци- ональный стресс». | Реферативные сообщения по работам Павлова по пищеварению. Подготовка к практическим занятиям - заполнение в рабочей тетради основных терминов раздела; изучения учебной и научной ли- тературы; подготовка к контрольным вопросам по теме практиче- ского занятия, работа с электронными образовательными ресур- сами, размещенными в ЦОС - ДГМУ (LMS.DGMU.RU). | 3 | Т, С, СЗ |
| 8 | Основные направления валеологиче- ской деятель- ности врача. | Подготовка к практическим занятиям - заполнение в рабочей тет- ради 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 ЦОС - ДГМУ (LMS.DGMU.RU). | 2 | С, Т |
| ИТОГО: | | | 18 | |