

**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 – 31.08.21 «Психиатрия-наркология»**

**Уровень высшего образования – подготовка кадров высшей квалификации**

**Квалификация выпускника – врач-психиатр-нарколог**

**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

Номер/индекс компетенции	Наименование категории (группы) компетенции	Выпускник, освоивший программу ординатуры, должен обладать следующими компетенциями
<b>УК -1</b>	Готовность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу	<b>Знать</b> методы анализа и синтеза клинико-anamнестической информации.
		<b>Уметь</b> абстрактно мыслить и анализировать фундаментальные исследования по и смежным дисциплинам (биологии, клеточным технологиям).
		<b>Владеть</b> навыками техниками анализа, синтеза клинико-anamнестической информации.
<b>УК-2</b>	Готовность к управлению коллективом, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	<b>Знать</b> факторы риска возникновения и обострения заболеваний, факторы и условия здорового образа жизни и преждевременного старения организма.
		<b>Уметь</b> выявить причины, условия возникновения и развития заболеваний; разработать комплекс мероприятий направленных на формирование здорового образа жизни обеспечивающих чистую, здоровую кожу.
		<b>Владеть</b> методами профилактики и ранней диагностики заболеваний; методами профилактики заболеваний.

### III. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Валеология» относится к факультативной дисциплине по направлению подготовки и 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	
Аудиторная работа (всего)	18	18
Лекции (Л)	2	2
Практические занятия (ПЗ)	16	16
Самостоятельная работа обучающегося (СРО)	18	18
Вид промежуточной аттестации		Зачёт
<b>ИТОГО:</b> 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

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	2	3	4
1	УК-1 УК-2	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, методика, цели и задачи исследований. Классификация здоровья. Направления валеологии. Здоровье, болезнь и «третье состояние». Субъективные и объективные проявления «третьего состояния».
2	УК-1 УК-2	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	УК-1 УК-2	«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. Инфраниантные 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	УК-1 УК-2	«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	УК-1 УК-2	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	УК-1 УК-2	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	УК-1 УК-2	«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 рассогласований 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>
<b>8</b>	УК-1 УК-2	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.				4	4	1-реферат 2-собеседование
2	1	Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Факторы риска. Вредные привычки. Антропогенно – экологические факторы здоровья.	1		2	1	4	1 – собеседование
3	1	«Движение и здоровье. Физиология физического и умственного труда и способы оценки работоспособности. Гиподинамия. Роль физической куль-			2	1	3	1 – собеседование; 2 – тестовый контроль; 3 – реферат. 4 – ситуационные задачи

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

### 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
	<b>Итого за I семестр:</b>	2
	<b>ВСЕГО:</b>	2



#### 5.4. Название тем практических занятий с указанием количества часов

№ раздела	Тематический план практических занятий	Формы контроля	Кол-во час. в сем.
		текущего**	
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,Р,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. Защита рефератов.</p>	С,Т,ЗС	2
ВСЕГО:			16

\* *Формы текущего контроля успеваемости (с сокращениями): Т – тестирование, ЗС – решение ситуационных задач, Р – написание и защита реферата, 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.	<p>Обеспечение занятий лягушками; 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).</p> <p>Подбор материала для рефератов, подготовка мультимедийных презентаций для защиты рефератов на занятиях, работа с литературой, по вопросам, предусмотренным для самостоятельного изучения. Составление тестов, выполнение тестов.</p> <p>Выступление в различных ДОУ, школах, гимназиях по вопросам пропаганды здорового образа жизни</p>	4	Р
2	Здоровый образ жизни - ЗОЖ. Факторы риска. Вредные привычки. Антропогенно – экологические факторы здоровья.	<p>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).</p> <p>Подбор материала для рефератов, подготовка мультимедийных презентаций для защиты рефератов на занятиях, работа с литературой, по вопросам, предусмотренным для самостоятельного изучения. Составление тестов, выполнение тестов.</p> <p>Выступление в различных ДОУ, школах, гимназиях по вопросам пропаганды здорового образа жизни</p>	1	С
3	«Движение и здоровье. Физиология физического и	<p>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</p>	1	С, Р

	умственного труда и способы оценки работоспособности. Гармония биоритмов и здоровье».	электронными образовательными ресурсами, размещенными в ЦОС - ДГМУ (LMS.DGMU.RU). Подбор материала для рефератов, подготовка мультимедийных презентаций для защиты рефератов на занятиях, работа с литературой, по вопросам, предусмотренным для самостоятельного изучения. Составление тестов, выполнение тестов. Выступление в различных ДОУ, школах, гимназиях по вопросам пропаганды здорового образа жизни		
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). Подбор материала для рефератов, подготовка мультимедийных презентаций для защиты рефератов на занятиях, работа с литературой, по вопросам, предусмотренным для самостоятельного изучения. Составление тестов, выполнение тестов. Выступление в различных ДОУ, школах, гимназиях по вопросам пропаганды здорового образа жизни	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). Подбор материала для рефератов, подготовка мультимедийных презентаций для защиты рефератов на занятиях, работа с литературой, по вопросам, предусмотренным для самостоятельного изучения. Составление тестов, выполнение тестов. Выступление в различных ДОУ, школах, гимназиях по вопросам пропаганды здорового образа жизни	3	С

6	<p>Дыхание – источник жизни, здоровья и долголетия.</p> <p>Питание и здоровье.</p> <p>Алиментарные факторы здоровья.</p>	<p>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).</p> <p>Подбор материала для рефератов, подготовка мультимедийных презентаций для защиты рефератов на занятиях, работа с литературой, по вопросам, предусмотренным для самостоятельного изучения. Составление тестов, выполнение тестов.</p> <p>Выступление в различных ДОУ, школах, гимназиях по вопросам пропаганды здорового образа жизни</p>	2	С
7	<p>«Интегративные функции нервной системы и здоровье. Адаптация к повышенным психическим нагрузкам. Эмоциональный стресс».</p>	<p>Реферативные сообщения по работам Павлова по пищеварению. 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).</p> <p>Подбор материала для рефератов, подготовка мультимедийных презентаций для защиты рефератов на занятиях, работа с литературой, по вопросам, предусмотренным для самостоятельного изучения. Составление тестов, выполнение тестов.</p> <p>Выступление в различных ДОУ, школах, гимназиях по вопросам пропаганды здорового образа жизни</p>	3	Т, С
8	<p>Основные направления валеологической деятельности врача.</p>	<p>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 ЦОС - ДГМУ (LMS.DGMU.RU).</p>	2	<p>С,Т</p> <p>(проверка протокола, проверка терминологии раздела)</p>

	<p>Подбор материала для рефератов, подготовка мультимедийных презентаций для защиты рефератов на занятиях, работа с литературой, по вопросам, предусмотренным для самостоятельного изучения. Составление тестов, выполнение тестов.</p> <p>Выступление в различных ДОУ, школах, гимназиях по вопросам пропаганды здорового образа жизни</p>		
	ИТОГО:	18	