

## Аннотация

### к рабочей программе по дисциплине

### «Физиологические аспекты здорового образа жизни»

**Направление подготовки:** медико-профилактическое дело 32.05.01

**Уровень высшего образования:** специалитет

**Квалификация (степень) выпускника:** врач по общей гигиене, по эпидемиологии

**Факультет:** медико-профилактический

**Форма обучения:** очная

Трудоемкость (зачетные единицы, часы)	2, 72
Цель дисциплины	сформировать у студентов знания по поддержанию здоровья и здорового образа жизни населения, умения давать рекомендации по здоровому питанию в соответствии с двигательной активностью и занятиями физической культурой, направленные на профилактику болезней человека, а значит продление активной жизнедеятельности и работоспособности. Использовать полученные знания и умения в своей будущей профессиональной деятельности.
Место дисциплины в структуре образовательной программы	Дисциплина «Физиологические аспекты здорового образа жизни» реализуется в рамках вариативной части БЛОКА 1 «Дисциплины (модули)» согласно учебному плану специальности 32.05.01 Медико-профилактическое дело.
Обеспечивающие (предшествующие) дисциплины	«Общая химия, биоорганическая химия», «Психология и педагогика», «Экологические критерии загрязнения окружающей среды»
Обеспечиваемые (последующие) дисциплины	«Нормальная физиология», «Патологическая физиология», «Патологическая анатомия, секционный курс», «Общая гигиена, социально-гигиенический мониторинг», «Пропедевтика внутренних болезней», «Экстремальная медицина, безопасность жизнедеятельности», «Общественное здоровье и здравоохранение»
Формируемые компетенции	ОПК-3(3); ПК-18 (1, 3)
Результаты освоения дисциплины	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• предмет, задачи, цель дисциплины и ее значение для своей будущей профессиональной деятельности;</li><li>• закономерности функционирования и механизмов регуляции деятельности клеток, тканей, органов, систем здорового организма, рассматриваемые с позиций общей физиологии, частной физиологии и интегративной деятельности человека;</li><li>• сущность методик исследования различных функций здорового организма, которые используются в практической медицине;</li><li>• закономерности формирования и регуляции основных форм поведения организма в зависимости от условий его существования;</li><li>• возрастные особенности физиологических систем организма;</li><li>• физиологические механизмы и принципы нервной и</li></ul>

	<p>гуморальной регуляции функций органов и систем, понятие о стрессе и стрессорах, закономерности роста и развития организма, методы и средства оценки здоровья человека, механизмы функционирования организма при воздействии факторов внешней среды;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• особенности организации здорового образа жизни людей различных возрастных групп, принципы рациональной организации режима дня, составление пищевых рационов, механизмы влияния физических нагрузок на организм, физиологические механизмы протекания стресса и адекватные способы повышения стрессоустойчивости;</li> <li>• составляющие здорового образа жизни, основные факторы риска развития заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, виды и основные правила закаливания, влияние различных экологических факторов на показатели дыхания, дыхание в условиях повышенного и пониженного барометрического давления, механизмы развития и способы предотвращения кессонной и горной болезни, значение нервных, гормональных и метаболических перестроек в организме при стрессе, физиологические механизмы протекания стресса и факторы, повышающие стрессоустойчивость, условия труда, социальный микроклимат и социально-бытовые условия как факторы риска здоровья человека, патофизиологический и биохимические факторы риска здоровья, эндогенные факторы риска, неуправляемые, управляемые, модифицируемые факторы риска.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять и оценивать величину обмена веществ;</li> <li>• измерять и оценивать температуру тела;</li> <li>• анализировать научную литературу по физиологии здорового образа жизни; делать выводы о тенденциях и закономерностях; обосновывать свою точку зрения;</li> <li>• анализировать результаты исследования функционального состояния организма и давать комплексную оценку состояния здоровья человека, анализировать и оценивать пищевой рацион, давать рекомендации по организации здорового образа жизни на основании современных научных концепций.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методами расчета биологического возраста, составления паспорта здоровья, определения коэффициента здоровья, измерения артериального давления методом Короткова, динамометрии, оценки показателей стресса и стрессоустойчивости;</li> <li>• методами интегративной оценки здоровья, оценки показателей стресса и стрессоустойчивости, составления суточного пищевого рациона с учетом возраста, функционального состояния, вида деятельности организма;</li> <li>• навыками самостоятельной работы, самоорганизации и организации выполнения действий;</li> <li>• навыками публичной речи, аргументации, ведения дискуссии;</li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• навыками сбора и обобщения информации.</li> </ul>
Основные разделы дисциплины	<p>Понятие и виды здоровья. Факторы, обуславливающие здоровье человека.</p> <p>Физиологические механизмы стресса.</p> <p>Влияние различных факторов на состояние физиологических систем.</p> <p>Обмен веществ и энергии. Питание. Терморегуляция</p>
Виды учебной работы	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа студента
Используемые инновационные (активные и интерактивные) методы обучения	<p>Просмотр учебного видеофильма с обсуждением в рамках интерактивного метода ситуационного анализа.</p> <p>Демонстрация работ на Biopac Student Lab с обсуждением в рамках интерактивного метода ситуационного анализа.</p>
Формы текущего, рубежного контроля	Терминологический диктант, тестовый контроль, фронтальный устный опрос, протоколы практических работ, ситуационные задачи, рефераты
Вид промежуточной аттестации	Зачет