

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Д.А. Таюрский

» _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Нетрадиционные методы оздоровления растущего организма Б1.В.ДВ.6

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Салихов Н.Р.

Рецензент(ы):

Мисбахов А.А.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Мустаев Р. Ш.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 8494238119

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Салихов Н.Р. кафедра безопасности жизнедеятельности и общей физической подготовки Центр биологии и педагогического образования , NRSalihov@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Формирование представлений основных закономерностей и методов оздоровления растущего организма, механизмов развития биологической реакции на разных уровнях, начиная с онтогенез и заканчивая зрелым организмам, а также сложностей, связанных с данной проблемой.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел ' БЗ.ДВ.10 Профессиональный' и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 5 курсе (10 семестр).

Для изучения дисциплины Нетрадиционные методы оздоровления растущего организма необходимы знания общей биологии, гистологии и анатомии.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);
ОПК-10 (профессиональные компетенции)	способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10);
ОПК-6 (профессиональные компетенции)	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).
ПК-12 (профессиональные компетенции)	способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа (ПК-12);
ПК-5 (профессиональные компетенции)	способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей (ПК-5);
ПК-13 (профессиональные компетенции)	способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
ПК-19 (профессиональные компетенции)	способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния (ПК-19);

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

обладать теоретическими знаниями о механизмах регуляции и роста организма человека и млекопитающих на разных уровнях их структурной организации: клеточном, органном, а также знать методы теоретических и экспериментальных исследований данной системы

2. должен уметь:

самостоятельно приобретать новые знания по данной дисциплине, анализировать их, применять полученные знания на практике и при изучении других дисциплин; а также для решения актуальных практических задач в области биологии
анализировать полученные экспериментальные данные;

3. должен владеть:

понимать сущность и внутреннюю природу основных процессов развития организма человека и их взаимосвязь с различными эндогенными и экзогенными факторами, в том числе и условиями окружающей среды;

4. должен демонстрировать способность и готовность:

демонстрирует базовые представления об основах биологии человека, профилактике и охране здоровья и использует их на практике, владеет средствами самостоятельного достижения должного уровня физической подготовленности;

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных(ые) единиц(ы) 36 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 3 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
1.	Тема 1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни	3		2	0	0	Устный опрос
2.	Тема 2. Основные закономерности роста и развития детей, их гигиеническое значение. Оценка здоровья. Основные критерии здоровья.	3		0	2	0	Устный опрос

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
3.	Тема 3. Группы здоровья детей и подростков. Здоровый образ жизни, элементы ЗОЖ	3		2	2	0	Устный опрос
4.	Тема 4. Разделы гигиены детей и подростков. Основные направления и проблемы, разрабатываемые гигиеной детей и подростков. Закономерности изменения основных показателей физического развития	3		2	2	0	Письменная работа
5.	Тема 5. Характеристика чувствительности организма к факторам среды в различные возрастные периоды. Физическое развитие детей на современном этапе. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей	3		0	2	0	Реферат
6.	Тема 6. Тенденции в нарушении здоровья. Социально-гигиенические аспекты здоровья детей. Группы факторов, влияющих на физическое развитие и здоровье детей. Меры профилактики заболеваний детей и подростков. САНПиН	3		0	0	0	Устный опрос
.	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	Зачет
	Итого			6	8	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

лекционное занятие (2 часа(ов)):

1. Определение понятия здоровья по ВОЗ. 2. Критерии оценки состояния здоровья индивидуума. 3. Факторы, формирующие здоровье ДиП. 4. Показатели, характеризующие состояние здоровья. 5. Группы здоровья. 6. Организация и порядок проведения медосмотров
а) периодичность мед. осмотров б) этапы мед. осмотров в) объем мед. исследований

Тема 2. Основные закономерности роста и развития детей, их гигиеническое значение. Оценка здоровья. Основные критерии здоровья.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Основа гигиенической оценки состояния здоровья детей и подростков, принципы: 1) отсутствие или наличие хронических заболеваний в момент обследования; 2) уровень достигнутого физического и психического развития и степень его гармоничности; 3) степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям; 4) особенности функционирования основных физиологических систем организма

Тема 3. Группы здоровья детей и подростков. Здоровый образ жизни, элементы ЗОЖ

лекционное занятие (2 часа(ов)):

1. Признаки физического развития: соматоскопические, соматометрические, физиометрические; 2. Методы оценки физического развития: по сигмальным отклонениям, по шкалам регрессии, центильным методом, комплексная оценка

практическое занятие (2 часа(ов)):

Оценка физического развития методом сигмальных отклонений. Метод оценки физического развития по шкалам регрессии. Комплексная схема оценки физического развития. Показатели уровня биологического развития школьников. Центильный метод оценки физического развития.

Тема 4. Разделы гигиены детей и подростков. Основные направления и проблемы, разрабатываемые гигиеной детей и подростков. Закономерности изменения основных показателей физического развития

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Методики исследования функционального состояния и работоспособности организма. Метод определения количества и качества выполненной работы. Методика определения функционального состояния центральной нервной системы. Методика определения силы и выносливости мышц по показателям статической работы. Методика определения тонкой координации движения пальцев рук (тремометрия).

практическое занятие (2 часа(ов)):

Определение: 1. Масса тела детей в возрасте от 12 до 15 лет равна: $n \times 5 + 20$ кг, где n ? возраст ребенка 12 лет и старше. 2. Абсолютная величина прироста длины тела во время препубертатного ростового скачка у мальчиков достигает 47-48 см, у девочек 36-38 см. Вытяжение мальчиков в 10-11 лет идет исключительно за счет нижних конечностей. Между 14-15 годами ноги перестают расти и наступает пик скорости роста для туловища. У девочек эти особенности отмечаются соответственно в 8,5 и 11-12 лет. 3. Длина тела детей в возрасте от 2 до 15 лет ориентировочно вычисляется по формуле: длина тела детей в 8 лет равна 130 см, на каждый недостающий год от 130 см отнимается 7 см, на каждый превышающий год прибавляется 5 см

Тема 5. Характеристика чувствительности организма к факторам среды в различные возрастные периоды. Физическое развитие детей на современном этапе. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей

практическое занятие (2 часа(ов)):

1. Определение понятия "здоровье" по ВОЗ. 2. Критерии оценки состояния здоровья индивидуума. 3. Факторы, формирующие здоровье ДИП. 4. Показатели, характеризующие состояние здоровья. 5. Группы здоровья. 6. Организация и порядок проведения медосмотров а) периодичность мед. осмотров. б) этапы мед. осмотров. в) объем мед. исследований 7. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков

Тема 6. Тенденции в нарушении здоровья. Социально-гигиенические аспекты здоровья детей. Группы факторов, влияющих на физическое развитие и здоровье детей. Меры профилактики заболеваний детей и подростков. САНПиН

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни	3		подготовка к устному опросу	2	Устный опрос

N	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
2.	Тема 2. Основные закономерности роста и развития детей, их гигиеническое значение. Оценка здоровья. Основные критерии здоровья.	3		подготовка к устному опросу	3	Устный опрос
3.	Тема 3. Группы здоровья детей и подростков. Здоровый образ жизни, элементы ЗОЖ	3		подготовка к устному опросу	3	Устный опрос
4.	Тема 4. Разделы гигиены детей и подростков. Основные направления и проблемы, разрабатываемые гигиеной детей и подростков. Закономерности изменения основных показателей физического развития	3		подготовка к письменной работе	7	Письменная работа
5.	Тема 5. Характеристика чувствительности организма к факторам среды в различные возрастные периоды. Физическое развитие детей на современном этапе. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей	3		подготовка к реферату	7	Реферат
	Итого				22	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины " Методы оздоровления растущего организма " предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: лекции визуализации, практические занятия: мозговые штурмы, дискуссии, выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку и выступления студентов на семинарских занятиях.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Определение понятия здоровья по ВОЗ. 2. Критерии оценки состояния здоровья индивидуума. 3. Факторы, формирующие здоровье ДиП. 4. Показатели, характеризующие состояние здоровья. 5. Группы здоровья. 6. Организация и порядок проведения медосмотра) периодичность мед. осмотров б) этапы мед. осмотров в) объем мед. исследований 7. Определение гигиены как науки, ее цель и задачи. 8. Методы изучения внешней среды на здоровье человека. 9. Определение гигиены физического воспитания и спорта как науки, ее цель и задачи. 10. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.

Тема 2. Основные закономерности роста и развития детей, их гигиеническое значение. Оценка здоровья. Основные критерии здоровья.

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Основа гигиенической оценки состояния здоровья детей и подростков, принципы: 2. отсутствие или наличие хронических заболеваний в момент обследования; 3. уровень достигнутого физического и психического развития и степень его гармоничности; 4. степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям; 5. особенности функционирования основных физиологических систем организма 6. Организация и порядок проведения медосмотра) периодичность мед. осмотров б) этапы мед. осмотров в) объем мед. исследований

Тема 3. Группы здоровья детей и подростков. Здоровый образ жизни, элементы ЗОЖ

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Дать определение понятия закаливание. 2. Физиологические основы закаливания. 3. Гигиенические принципы закаливания. 4. Физиологические основы закаливания холодом. 5. Гигиенические нормы закаливания воздухом. 6. Гигиенические нормы закаливания водой. 7. Гигиенические нормы закаливания солнцем

Тема 4. Разделы гигиены детей и подростков. Основные направления и проблемы, разрабатываемые гигиеной детей и подростков. Закономерности изменения основных показателей физического развития

Письменная работа , примерные вопросы:

1. Гетерохрония и системогенез, высшая нервная деятельность, обмен веществ, мышечная деятельность. 2. Возрастная периодизация 3. Акселерация роста и развития 4. Возрастные анатомо-физиологические особенности 5. Задачи медицинских осмотров детей и подростков, сроки их проведения в зависимости от возраста детей

Тема 5. Характеристика чувствительности организма к факторам среды в различные возрастные периоды. Физическое развитие детей на современном этапе. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей

Реферат , примерные вопросы:

1. Определение понятия ?здоровье? по ВОЗ. 2. Критерии оценки состояния здоровья индивидуума. 3. Факторы, формирующие здоровье ДИП. 4. Показатели, характеризующие состояние здоровья. 5. Группы здоровья. 6. Организация и порядок проведения медосмотров а) периодичность мед. осмотров. б) этапы мед. осмотров. в) объем мед. исследований 7. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков

Тема 6. Тенденции в нарушении здоровья. Социально-гигиенические аспекты здоровья детей. Группы факторов, влияющих на физическое развитие и здоровье детей. Меры профилактики заболеваний детей и подростков. САНПиН

Итоговая форма контроля

зачет (в 3 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

Итоговый контроль-зачёт.

Примерные вопросы к зачету:

1. Йога.
2. Тхэквандо
3. Гимнастика шиацу.
4. Иглокальвание.
5. Акупунктура.
6. Протеины, наборы аминокислот.
7. Моржевание.
8. Аэробика Джейн Фонды.
9. Шейпинг.
10. Фитнесс.
11. Спортивные и оздоровительные направления современного туризма.
12. Пауэрлифтинг, армреслинг, strongmen.
13. Закаливание, моржевание.
14. Система Порфирия Иванова.
15. Система Валентина Дикуля.
16. Гомеопатия.
17. Лечение травами.
18. Апитерапия.
19. Лечебный массаж.
20. Рефлексотерапия.
21. Мануальная терапия

7.1. Основная литература:

1. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. ? М. : ИНФРА-М, 2017. ? 336 с. ? (Высшее образование: Бакалавриат). ? www.dx.doi.org/10.12737/23930. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/567347>
2. Физиология с основами анатомии: Учебник / Под ред. Тюкавина А.И., Черешнева В. А., Яковлева В. Н. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 574 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Специалитет) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-011002-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/508921>
3. Возрастная анатомия и физиология : учеб. пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман. ? М. : ИНФРА-М, 2018. ? 352 с. ? (Высшее образование). ? www.dx.doi.org/10.12737/1136. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/937805>

4. Анатомия и возрастная физиология : учебник / Г.Н. Тюрикова, Ю.Б. Тюрикова. ? М. : ИНФРА-М, 2018. ? 178 с. ? (Высшее образование: Бакалавриат). ? www.dx.doi.org/10.12737/17868. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/924698>
5. Физиология : учеб. пособие / Ю.Н. Самко. ? М. : ИНФРА-М, 2017. ? 144 с. ? (Высшее образование). ? www.dx.doi.org/10.12737/3416. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/770289>

7.2. Дополнительная литература:

1. Микробиология, физиология питания, санитария: Учебное пособие / Е.А. Рубина, В.Ф. Малыгина. - М.: Форум, 2008. - 240 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-91134-253-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/145061>
2. Природные факторы оздоровления: Учебное пособие / М.Г. Ясовеев, Ю.М. Досин. - М.: НИЦ ИНФРА-М; Мн.: Нов. знание, 2014. - 259 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). (переплет) ISBN 978-5-16-009044-3 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/419653>
3. Практикум по курсу 'Физиология человека и животных' [Электронный ресурс] : учеб. пос. / Под общей ред. Р. И. Айзмана. - 2 изд. - М.: Инфра-М, 2013. - 282 с. - Высшее образование - ISBN 978-5-16-006605-9. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/399263>

7.3. Интернет-ресурсы:

- ВОЗ. - <http://www.who.int/growthref/ru/>
ВОЗ | Рост детей и подростков 5-19 лет - www.who.int/growthref/ru/
гигиена детей и подростков. - www.medskop.ru ? Гигиена
НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков - rating.openstat.ru/site/2081783
педагогика. - www.pedlib.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Нетрадиционные методы оздоровления растущего организма" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и с учетом рекомендаций ПрООП ВПО по направлению и профилю подготовки Педагогическое образование Биология

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 49.03.01 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры) .

Автор(ы):

Салихов Н.Р. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Мисбахов А.А. _____

"__" _____ 201__ г.