

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



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор  
по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Таюрский Д.А.

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Программа дисциплины**

Методы оздоровления растущего организма ФТД.Б.3

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Биология

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Абакумова Т.Р.

**Рецензент(ы):**

Зиганшина Л.Е.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Зиганшина Л. Е.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No

Казань  
2016

## 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) Абакумова Т.Р. кафедры фундаментальной и клинической фармакологии ИФМиБ отделение фундаментальной медицины, Tatyana.Abakumova@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

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

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

Данная учебная дисциплина включена в раздел "ФТД.Б.3 Факультативы" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 2 курсе, 4 семестр.

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б3.ДВ.10 Профессиональный" и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 5 курсе (10 семестр). Для изучения Методов оздоровления растущего организма необходимы знания общей биологии, гистологии и анатомии.

Цикл "Методов оздоровления растущего организма" является основой для изучения следующих дисциплин:

Б3.ДВ.9 Стресс и его профилактика. Б3.ДВ.10. Нейробиологическое обучение и память. основы закономерности роста и развития детей и подростков.

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

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
СК-1	владеет основными биологическими понятиями, знаниями биологических законов и явлений
(СК-2)	владеет знаниями об особенностях морфологии, экологии, размножения и географического распространения растений, животных, грибов и микроорганизмов, понимает их роль в природе и хозяйственной деятельности человека
(СК-3)	способен объяснять химические основы биологических процессов и физиологические механизмы работы различных систем и органов растений, животных и человека
(СК-4)	способен ориентироваться в вопросах биохимического единства органического мира, молекулярных основах наследственности, изменчивости и методах генетического анализа
(СК-5)	владеет знаниями о закономерностях развития органического мира
(СК - 8)	способен к самостоятельному проведению исследований, постановке естественнонаучного эксперимента, использованию информационных технологий для решения научных и профессиональных задач, анализу и оценке результатов лабораторных и полевых исследований

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
СК -6	способен понимать принципы устойчивости и продуктивности живой природы и пути ее изменения под влиянием антропогенных факторов, способен к системному анализу глобальных экологических проблем, вопросов состояния окружающей среды и рационального использования природных ресурсов
СК-9	способен понимать особенности химической формы организации материи, место неорганических и органических систем в эволюции Земли, роль химического многообразия веществ на Земле, закономерности развития органического мира и химические основы биорегуляции организмов

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;

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 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 4 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	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Основные закономерности роста и развития детей, их гигиеническое значение. Оценка здоровья. Основные критерии здоровья. Группы здоровья детей и подростков. Здоровый образ жизни, элементы ЗОЖ. Разделы гигиены детей и подростков. Основные направления и проблемы, разрабатываемые гигиеной детей и подростков. Закономерности изменения основных показателей физического развития .Группы здоровья детей и подростков. Здоровый образ жизни, элементы ЗОЖ. Разделы гигиены детей и подростков. Основные направления и проблемы, разрабатываемые гигиеной детей и подростков. Закономерности изменения основных показателей физического развития .Характеристика чувствительности организма к факторам среды в различные возрастные периоды. Физическое развитие детей на современном этапе. Факторы, в	3		2	0	4	устный опрос

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Тенденции в нарушении здоровья. Социально-гигиенические аспекты здоровья детей. Группы факторов, влияющих на физическое развитие и здоровье детей. Меры профилактики заболеваний детей и подростков.	3		2	0	2	контрольная работа
3.	Тема 3. Гигиена образовательной деятельности детей, режима дня. СанПИН. Гигиена обучения школьника. Принципы организации учебного процесса. Гигиена физического воспитания детей. Средства и формы	3		2	0	2	реферат
	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	зачет
	Итого			6	0	8	

#### 4.2 Содержание дисциплины

**Тема 1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Основные закономерности роста и развития детей, их гигиеническое значение. Оценка здоровья. Основные критерии здоровья. Группы здоровья детей и подростков. Здоровый образ жизни, элементы ЗОЖ. Разделы гигиены детей и подростков. Основные направления и проблемы, разрабатываемые гигиеной детей и подростков. Закономерности изменения основных показателей физического развития .Группы здоровья детей и подростков. Здоровый образ жизни, элементы ЗОЖ. Разделы гигиены детей и подростков. Основные направления и проблемы, разрабатываемые гигиеной детей и подростков. Закономерности изменения основных показателей физического развития .Характеристика чувствительности организма к факторам среды в различные возрастные периоды. Физическое развитие детей на современном этапе. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей**

##### **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 Показатели оценки состояния здоровья, факторы формирования здоровья детей и подростков.

##### **лабораторная работа (4 часа(ов)):**

Изучить факторы, формирующие здоровье ДИП, критерии и группы здоровья. Определение гигиены как науки, ее цель и задачи. Методы изучения внешней среды на здоровье человека. Определение гигиены физического воспитания и спорта как науки, ее цель и задачи.

**Тема 2. Тенденции в нарушении здоровья. Социально-гигиенические аспекты здоровья детей. Группы факторов, влияющих на физическое развитие и здоровье детей. Меры профилактики заболеваний детей и подростков.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Показатели оценки состояния здоровья, факторы формирования здоровья детей и подростков. 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

**лабораторная работа (2 часа(ов)):**

1. Анкетный тест 2. Индивидуальная оценка физического развития по шкалам регрессии 3. оценка результатов ЭМПИРИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ РАСЧЕТА ДЛИНЫ И МАССЫ ТЕЛА ПОДРОСТКОВ (методики)

**Тема 3. Гигиена образовательной деятельности детей, режима дня. СанПИН. Гигиена обучения школьника. Принципы организации учебного процесса. Гигиена физического воспитания детей. Средства и формы**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Показатели оценки состояния здоровья, факторы формирования здоровья детей и подростков. 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

**лабораторная работа (2 часа(ов)):**

Определение показателей эффективности учебного процесса. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков. Критерии и группы здоровья. Средства физической культуры Основные гигиенические принципы физической культуры и спорта. Распределение детей по группам здоровья.

#### **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.	<p>Тема 1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Основные закономерности роста и развития детей, их гигиеническое значение. Оценка здоровья. Основные критерии здоровья. Группы здоровья детей и подростков. Здоровый образ жизни, элементы ЗОЖ. Разделы гигиены детей и подростков. Основные направления и проблемы, разрабатываемые гигиеной детей и подростков. Закономерности изменения основных показателей физического развития .Группы здоровья детей и подростков. Здоровый образ жизни, элементы ЗОЖ. Разделы гигиены детей и подростков. Основные направления и проблемы, разрабатываемые гигиеной детей и подростков. Закономерности изменения основных показателей физического развития .Характеристика чувствительности организма к факторам среды в различные возрастные периоды. Физическое развитие детей на современном этапе. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей</p>	3		подготовка к устному опросу	18	устный опрос



N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
2.	Тема 2. Тенденции в нарушении здоровья. Социально-гигиенические аспекты здоровья детей. Группы факторов, влияющих на физическое развитие и здоровье детей. Меры профилактики заболеваний детей и подростков.	3		подготовка к контрольной работе	18	контрольная работа
3.	Тема 3. Гигиена образовательной деятельности детей, режима дня. СанПИН. Гигиена обучения школьника. Принципы организации учебного процесса. Гигиена физического воспитания детей. Средства и формы	3		подготовка к реферату	18	реферат
	Итого				54	

### 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. Основные закономерности роста и развития детей, их гигиеническое значение. Оценка здоровья. Основные критерии здоровья. Группы здоровья детей и подростков. Здоровый образ жизни, элементы ЗОЖ. Разделы гигиены детей и подростков. Основные направления и проблемы, разрабатываемые гигиеной детей и подростков. Закономерности изменения основных показателей физического развития .Группы здоровья детей и подростков. Здоровый образ жизни, элементы ЗОЖ. Разделы гигиены детей и подростков. Основные направления и проблемы, разрабатываемые гигиеной детей и подростков. Закономерности изменения основных показателей физического развития .Характеристика чувствительности организма к факторам среды в различные возрастные периоды. Физическое развитие детей на современном этапе. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей**

устный опрос , примерные вопросы:

Вопросы по теме: 1. Определение понятия ?здоровье индивидуума? и ?здоровье населения?  
2. Факторы, формирующие здоровье детей и подростков. 3. Показатели и критерии здоровья  
4. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков. 5. Оценка здоровья.,  
основные показатели. 6. Группы для занятий по курсу физического воспитания.

## **Тема 2. Тенденции в нарушении здоровья.Социально-гигиенические аспекты здоровья детей. Группы факторов, влияющих на физическое развитие и здоровье детей. Меры профилактики заболеваний детей и подростков.**

контрольная работа , примерные вопросы:

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 8.Гетерохрония и системогенез,высшая нервная деятельность, обмен веществ, мышечная деятельность. 9.2.Возрастная периодизация 10. Акселерация роста и развития 11.Возрастные анатомо-физиологические особенности 12.Задачи медицинских осмотров детей и подростков, сроки их проведения в зависимости от возраста детей

## **Тема 3. Гигиена образовательной деятельности детей, режима дня. СанПИН. Гигиена обучения школьника. Принципы организации учебного процесса.Гигиена физического воспитания детей. Средства и формы**

реферат , примерные темы:

Темы рефератов: 1.Состояние здоровья детей и подростков в.настоящее время 2. Влияние на состояние здоровья детей социальной среды. 3.Влияние на состояние здоровья природных факторов окружающей среды. 4. Физическое развитие детей -школьников. 5. Физическое развитие школьников и успеваемость-есть ли взаимосвязь?

## **Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету:

Итоговый контроль-зачёт.

Текущий контроль включает 5-10 минутный устный или письменный опрос во время практических занятий с целью закрепления полученных знаний.

Промежуточный контроль осуществляется в виде контрольных работ и рефератов

### **7.1. Основная литература:**

1. Современный курс классической физиологии: (избранные лекции) / [Ю. М. Захаров и др.]; под ред. Ю. В. Наточина, В. А. Ткачука; Физиол. о-во им. И. П. Павлова, Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, Фак. фундам. медицины. ?Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2008. ?382,
2. Мазурин А.В., Воронцов И.М. Пропедевтика детских болезней. - СПб.: ООО "Изд-во Романов", 2009. - 1004 с.
3. Руководство по методике обследования здорового и больного ребенка: учебное пособие для студентов / под ред. Т.А. Нагаевой. - Томск: Сибирский гос. мед. ун-т, 2007. - 155 с.
4. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков.-Москва: ГЭОТАР-МЕД, 2012-560 с.

### **7.2. Дополнительная литература:**

Анатомия и физиология человека, Федюкович, Николай Иванович, 2004г.

Психофизиология, Александрова, Ю.И., 2007г.

### **7.3. Интернет-ресурсы:**

ВОЗ - <http://www.who.int/growthref/ru/>

ВОЗ | Рост детей и подростков 5-19 лет. - <http://www.who.int/growthref/ru/>

гигиена детей и подростков - [www.medskop.ru](http://www.medskop.ru) ? Гигиена

НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков - [rating.openstat.ru/site/2081783](http://rating.openstat.ru/site/2081783)

педагогика. - [www.pedlib.ru/](http://www.pedlib.ru/)

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Освоение дисциплины "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.

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 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Биология .

Автор(ы):

Абакумова Т.Р. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Зиганшина Л.Е. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.