

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 БЗ.ДВ.9

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Биология и английский язык

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

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 "Б3.ДВ.9 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 1 курсе, 2 семестр.

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б3.ДВ.10 Профессиональный" и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 5 курсе (10 семестр).

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б3.ДВ.9 Профессиональный" и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 1 курсе (2 семестр).

Цикл Б3.ДВ.9 (Курсовые работы по направлениям подготовки). Читается в 2 семестре обучения.

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                                                                                                                                                      |

| Шифр компетенции | Расшифровка приобретаемой компетенции                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (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                             |
| 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 во 2 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<br>Дисциплины/<br>Модуля                                                                                                                                                                  | Семестр | Неделя<br>семестра | Виды и часы<br>аудиторной работы,<br>их трудоемкость<br>(в часах) |                         |                        | Текущие формы<br>контроля |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                  |         |                    | Лекции                                                            | Практические<br>занятия | Лабораторные<br>работы |                           |
| 1. | Тема 1. основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни                                                                                                                                      | 2       |                    | 2                                                                 | 2                       | 0                      | устный опрос              |
| 2. | Тема 2. Основные закономерности роста и развития детей, их гигиеническое значение. Оценка здоровья. Основные критерии здоровья.                                                                  | 2       |                    | 2                                                                 | 2                       | 0                      | устный опрос              |
| 3. | Тема 3. Группы здоровья детей и подростков. Здоровый образ жизни, элементы ЗОЖ                                                                                                                   | 2       |                    | 2                                                                 | 2                       | 0                      | контрольная работа        |
| 4. | Тема 4. Разделы гигиены детей и подростков. Основные направления и проблемы, разрабатываемые гигиеной детей и подростков. Закономерности изменения основных показателей физического развития     | 2       |                    | 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 | 2       |                    | 2                                                                 | 2                       | 0                      | реферат                   |

| N  | Раздел Дисциплины/ Модуля                                                                                                                                                                                           | Семестр | Неделя семестра | Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах) |                      |                     | Текущие формы контроля |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|----------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                     |         |                 | Лекции                                                   | Практические занятия | Лабораторные работы |                        |
| 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 | 2       |                 | 2                                                        | 2                    | 0                   | устный опрос           |
| 7. | Тема 7. Гигиена образовательной деятельности детей, режима дня. СанПИН                                                                                                                                              | 2       |                 | 2                                                        | 2                    | 0                   | устный опрос           |
| 8. | Тема 8. Гигиена обучения школьника. Принципы организации учебного процесса.                                                                                                                                         | 2       |                 | 2                                                        | 2                    | 0                   | устный опрос           |
| 9. | Тема 9. Гигиена физического воспитания детей. Средства и формы.                                                                                                                                                     | 2       |                 | 2                                                        | 2                    | 0                   | контрольная работа     |
|    | Тема . Итоговая форма контроля                                                                                                                                                                                      | 2       |                 | 0                                                        | 0                    | 0                   | зачет                  |
|    | Итого                                                                                                                                                                                                               |         |                 | 18                                                       | 18                   | 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

###### **практическое занятие (2 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. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.

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

###### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

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

###### **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)):**

Основные 5 групп здоровья детей. Выделяют пять групп здоровья детского населения. В зависимости от принадлежности к той или иной группе здоровья дети и подростки нуждаются в дифференцированном подходе при разработке комплекса лечебно-профилактических мероприятий. Первая группа ? здоровые дети, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций - дети, не имеющие хронических заболеваний; не болевшие или редко болевшие за период наблюдения; имеющие нормальное, соответствующее возрасту, физическое и нервно-психическое развитие (здоровые дети, без отклонений). Для лиц, входящих в первую группу здоровья, учебная, трудовая и спортивная деятельность организуется без каких бы то ни было ограничений. Педиатр осуществляет их профилактический осмотр в плановые сроки, а врачебные назначения состоят обычно из общеоздоровительных мероприятий, оказывающих тренирующее воздействие на организм. Вторая группа ? здоровые дети, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям ? дети, не страдающие хроническими заболеваниями; имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения; часто (4 раза в год и более) или длительно (более 25 дней по одному заболеванию) болеющие (здоровые, с морфологическими отклонениями и сниженной сопротивляемостью). Дети и подростки, входящие во вторую группу здоровья (так называемая группа риска), требуют более пристального внимания врачей. Данный контингент нуждается в комплексе оздоровительных мероприятий, направленных на повышение резистентности организма неспецифическими средствами: 1) оптимальная двигательная активность; 2) закаливание естественными факторами природы; 3) рациональный режим дня, 4) дополнительная витаминизация продуктов питания и т. д. Сроки повторных медицинских осмотров устанавливаются врачом индивидуально с учетом направленности отклонений в состоянии здоровья и степени резистентности организма. Третья группа ? дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии компенсации, с сохраненными функциональными возможностями организма ? дети, имеющие хронические заболевания или с врожденной патологией в стадии компенсации, с редкими и не тяжело протекающими обострениями хронического заболевания, без выраженного нарушения общего состояния и самочувствия (больные в состоянии компенсации). Четвертая группа ? дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями - лица с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития в состоянии субкомпенсации, с нарушениями общего состояния и самочувствия после обострения, с затяжным периодом реконвалесценции после острых заболеваний (больные в состоянии субкомпенсации). Пятая группа ? дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями организма ? дети, больные с тяжелыми хроническими заболеваниями в стадии декомпенсации, со значительным снижением функциональных возможностей (больные в состоянии декомпенсации). Как правило, дети данной группы не посещают детские учреждения и массовыми медицинскими осмотрами не охвачены. Дети и подростки 3-й, 4-й и 5-й групп здоровья находятся на диспансерном наблюдении у врачей разных специальностей, они получают ту или иную лечебную и профилактическую помощь, обусловленную имеющейся патологией и степенью компенсации. В детских учреждениях для них создается щадящий режим дня, удлиненная продолжительность отдыха и ночного сна, ограничивается объем и интенсивность физических нагрузок и др. При необходимости они направляются в специальные детские и подростковые учреждения, где с учетом особенностей патологии целенаправленно проводится лечение и воспитание

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

нынешним образом жизни: ? снижение двигательной активности современного человека ниже уровня, который обеспечивает в эволюции организму выживание; ? противоречие между снижающейся двигательной активностью и все возрастающей нагрузкой на мозг человека, с возникающим перенапряжением его центральной нервной системы, высшей нервной деятельности и психики; ? комфортные условия существования со снижением функциональных возможностей организма и развитием детренированности адаптационных механизмов; ? нарушение природных пищевых комплексов и наличие большого количества ненатуральных и синтезированных веществ; ? все большее исключение непосредственного участия человека в технологических процессах производства материальных благ. В задачу построения рационального режима дня входит правильная организация сна, режима питания, смены видов деятельности, чередования труда и отдыха. Рациональный режим дня ? это целесообразно организованный, соответствующий возрастным особенностям и индивидуальным биологическим ритмам распорядок суточной деятельности. При этом все элементы режима проводятся последовательно в одно и то же время, что способствует выработке стереотипов поведения, повышающих приспособляемость к окружающей среде.

#### **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)):**

Основные задачи и проблемы гигиены детей и подростков. Факторы, формирующие здоровье. Критерии и группы здоровья.

##### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

**ЭМПИРИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ РАСЧЕТА ДЛИНЫ И МАССЫ ТЕЛА ПОДРОСТКОВ** 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**

##### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Понятие адаптации: 1) эволюционно возникшее приспособление организмов к условиям среды, выражающееся в изменении их внешних и внутренних особенностей; 2) любое приспособление органа, функции или организма (в том числе человека) к изменяющимся условиям среды; 3) совокупность реакций любой живой системы (организма, сообщества, биоценоза и т.д.), поддерживающих ее функциональную устойчивость при изменении условий среды, окружающих эту систему. Потеря свойства адаптации называют дезадаптацией. Адаптация к ранее существовавшим условиям носит название реадаптации. Иммуитет. Влияние гелиогеофизических факторов на физическое и психическое состояние человека

##### **практическое занятие (2 часа(ов)):**



Факторы, влияющие на рост, развитие и здоровье ребенка. Внутренние факторы: а) наследственные факторы; б) эндокринные факторы представляют собой систему взаимосвязанных желез, на рост и развитие (гипофиз); в) нервные факторы ? это вся нервная система, влияющая на рост и развитие. Внешние факторы: а) питание: его влияние пропорционально темпу роста ребенка; б) болезни матери в течение беременности, а также болезни самого ребенка до и после рождения могут тормозить его рост и развитие; в) гигиена, квартирные условия, пребывание на свежем воздухе и солнце, простуда и перегрев на солнце, климат и географические районы проживания; г) социальные условия жизни. Для оценки состояния здоровья ребенка устанавливаются 4 критерия: 1) функциональное состояние основных систем (дыхательная, сердечно-сосудистая и др.); 2) степень резистентности и реактивности организма 3) состояние физического и нервно-психического развития; 4) наличие или отсутствие хронической патологии. группы здоровья (5): 1) здоровые с нормальным развитием и нормальным уровнем функций; 2) здоровые, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость острым и хроническим заболеваниям; 3) больные хроническими заболеваниями в состоянии компенсации со сниженными функциональными возможностями организма; 4) больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации со сниженными функциональными возможностями организма; 5) больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации со значительно сниженными функциональными возможностями организма. Дети 5-й группы не посещают детских учреждений, в связи с этим они часто не охвачены массовыми профилактическими медосмотрами.

## **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**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Основные критерии здоровья: ? соответствие структуры и функции ? способность организма поддерживать гомеостаз ? высокая работоспособность ? хорошее самочувствие (критерий условен) Норма ? это оптимальное состояние жизнедеятельности организма в данной конкретной среде. Практически здоров ? соответствие норме (с допуском какого-либо скрытого незначительного дефекта). Болезнь ? своеобразный жизненный процесс, возникающий под действием на организм вредоносных факторов и выражающийся в комплексе метаболических и структурных изменений, а также нарушений функций, приспособляемости, ограничения работоспособности и снижении социально-полезной деятельности. Снижение адаптации при сохранении гомеостаза ? предболезнь! Течение болезни: ? типическое ? атипическое (абортное, стертное, молниеносное) ? рецидивирующее (обострение, ремиссия) ? латентное (скрытое) ? с осложнениями Продолжительность болезни: ? острые до 2 недель ? подострые ? 2-6 недель ? хронические ? более 6-8 недель Периоды болезни: ? скрытый, латентный (инкубационный у инфекционных заболеваний) ? продромальный (период неспецифических предвестников) ? манифестный (период развертывания основных специфических симптомов заболевания) ? исход (выздоровление, хронизация, ремиссия, смерть) Этиология ? учение о причинах, условиях возникновения болезней.

### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Парадоксы здоровья 1. Субъективность здоровья 2. Эмоциональность здоровья 3. Нелокализованность объективной основы здоровья ? жизнеспособности 4. Субъективно-объективное несоответствие в восприятии жизнеспособности 5. Возможность субъективно-объективного извращения в восприятии жизнеспособности 6. Несоответствие между проявлениями и потенциалом жизнеспособности 7. Два разных измерения жизнеспособности 8. Нестабильность жизнеспособности 9. Многоликость здоровья и жизнеспособности 10. Сосуществование жизнеспособности и здоровья с болезнью

## **Тема 7. Гигиена образовательной деятельности детей, режима дня. СанПИН**

### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Контроль за состоянием здоровья ( на основе скрининг-тестов). Этапы: 1 этап - обследование всех детей по скрининг-программе, которое проводится в основном медицинской сестрой детского учреждения; 2 этап - обследование детей, выполненных по скрининг-тестам, врачом детского учреждения; 3 этап - обследование узкими специалистами поликлиники детей, направленных из дошкольного учреждения (школы) на консультацию.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

1. Анкетный тест 2. Индивидуальная оценка физического развития по шкалам регрессии 3. оценка результатов СанПиН 2.4.2.2821-10 ?Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях? Основные положения СанПиН для школ Основные положения СанПиН для школ

**Тема 8. Гигиена обучения школьника. Принципы организации учебного процесса.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

1.Первый принцип эффективной организации учебного процесса 2.Второй принцип эффективной организации учебного процесса 3.Третий принцип эффективной организации учебного процесса

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Показатели эффективности учебного процесса: 1.Общая школьная учебная нагрузка (уроки, дополнительные занятия, факультативы). Анализ расписания учебных занятий, общей школьной учебной нагрузки в течение учебной недели, четверти, года позволяет оценить, рационально ли организован учебный процесс в школе, как распределяется нагрузка по дням недели, по четвертям, учитываются ли изменения функционального состояния учащихся в течение учебной недели и года. 2.Общая внешкольная учебная нагрузка (домашние задания, включающие не только время приготовления уроков, но и подготовку рефератов, сочинений, чтение необходимой литературы). Анализ внешкольной (учебной) нагрузки также позволяет оценить эффективность организации учебного процесса. Можно понять, какие педагогические учебники, программы перекладывают нагрузку на домашние задания, как перераспределяется эта нагрузка в течение учебной недели, четверти, учебного года. 3.Анализ общего режима дня и вне- учебных. занятий (спорт, музыка, чтение, компьютер, творчество и т.п.) позволяет понять, рационально ли организован режим, оставляет ли учебная нагрузка время на дополнительные занятия, занятия по интересам, время на отдых, полноценный сон и т.п. 4.Анализ функционального напряжения (по поведенческим реакциям) позволяет понять, насколько сложен для организма весь комплекс учебных нагрузок. 5.Анализ субъективной оценки настроения, позволяющий понять, как чувствует себя ученик в процессе учебных занятий и в течение дня. 6.Анализ работоспособности дает возможность оценить выраженность и степень утомления, адекватность учебных нагрузок. Первые четыре показателя можно использовать при массовом мониторинге, анализ работоспособности - при решении более узких задач.

**Тема 9. Гигиена физического воспитания детей. Средства и формы.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков. Критерии и группы здоровья. Средства физической культуры

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

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. | Тема 1. основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни | 2       |                 | подготовка к устному опросу           | 4                      | 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.                                                                                     | 2       |                 | подготовка к устному опросу           | 4                      | устный опрос                          |
| 3. | Тема 3. Группы здоровья детей и подростков. Здоровый образ жизни, элементы ЗОЖ                                                                                                                                      | 2       |                 | подготовка к контрольной работе       | 4                      | контрольная работа                    |
| 4. | Тема 4. Разделы гигиены детей и подростков. Основные направления и проблемы, разрабатываемые гигиеной детей и подростков. Закономерности изменения основных показателей физического развития                        | 2       |                 | подготовка к письменной работе        | 4                      | 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                    | 2       |                 | подготовка к реферату                 | 4                      | 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 | 2       |                 | подготовка к устному опросу           | 4                      | устный опрос                          |
| 7. | Тема 7. Гигиена образовательной деятельности детей, режима дня. СанПИН                                                                                                                                              | 2       |                 | подготовка к устному опросу           | 4                      | устный опрос                          |

| N  | Раздел Дисциплины                                                           | Семестр | Неделя семестра | Виды самостоятельной работы студентов | Трудоемкость (в часах) | Формы контроля самостоятельной работы |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|---------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|
| 8. | Тема 8. Гигиена обучения школьника. Принципы организации учебного процесса. | 2       |                 | подготовка к устному опросу           | 4                      | устный опрос                          |
| 9. | Тема 9. Гигиена физического воспитания детей. Средства и формы.             | 2       |                 | подготовка к контрольной работе       | 4                      | контрольная работа                    |
|    | Итого                                                                       |         |                 |                                       | 36                     |                                       |

## 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:

Вопросы по теме: 1. Определение понятия ?здоровье индивидуума? и ?здоровье населения?  
2. Факторы, формирующие здоровье детей и подростков. 3. Показатели и критерии здоровья

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

устный опрос , примерные вопросы:

Вопросы по теме: 1. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков. 2. Оценка здоровья., основные показатели.. 3. Группы для занятий по курсу физического воспитания.

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

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

### 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:

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 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 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**

устный опрос , примерные вопросы:

Вопросы к занятию: 1. Каковы генетические предпосылки здоровья? 2. Что такое наследственность и среда? Какова их роль в патогенезе заболеваний? 3. Какова взаимосвязь организма с окружающей средой? Назовите природные и социальные факторы здоровья. 4. Какую роль играет медицина в обеспечении здоровья? 5. Что такое здоровый образ жизни? 6. Как формировать здоровый образ жизни? Каковы основные факторы его структуры?

## **Тема 7. Гигиена образовательной деятельности детей, режима дня. СанПИН**

устный опрос , примерные вопросы:

Вопросы к занятию: 1. ?Школьная зрелость?, понятие, критерии оценки. Роль медицинских осмотров в определении готовности детей к обучению детей в школе. ?Школьные болезни?, понятие, причины, профилактика. 2. Постулаты рационального питания. 3. Адаптация детей к началу обучения в школе. Понятие. Факторы, влияющие на ее успешность. 4. Гигиена обучения и воспитания - ведущая проблема гигиены детей и подростков. Особенности школьного обучения, предъявляющие повышенные требования к организму первоклассника. 5. Гигиенические принципы группировки детей и подростков по состоянию здоровья. Группы здоровья

## **Тема 8. Гигиена обучения школьника. Принципы организации учебного процесса.**

устный опрос , примерные вопросы:

вопросы 1. Основные задачи физической культуры как учебной дисциплины. 2. Гигиеническое обеспечение физического воспитания школьников. 3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям школы. 4. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. 5. Классификация физических нагрузок на организм школьников в процессе физического воспитания. 6. Гигиеническая характеристика вводной части урока физического воспитания. 7. Гигиеническая характеристика основной части урока физического воспитания. 8. Гигиеническая характеристика заключительной части урока физического воспитания. 9. Определение достаточности физической нагрузки школьников на уроке физической культуры. Влияние двигательной активности на здоровье школьников. 10. Методы изучения и оценки двигательной активности. 11. Факторы, формирующие двигательную активность школьников. 12. Основные гигиенические принципы оптимизации двигательной активности школьников. 13. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников.

## **Тема 9. Гигиена физического воспитания детей. Средства и формы.**

контрольная работа , примерные вопросы:

Вопросы для подготовки: 1. Контроль за состоянием здоровья детей и подростков. 2. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков. 3. Распределение обследуемых по группам здоровья. 4. Группы для занятий по курсу физического воспитания.

## **Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету:

Итоговый контроль - зачет.

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:**

- Возрастная анатомия и физиология, Назарова, Елена Николаевна; Жиллов, Юрий Дмитриевич, 2008г.
- Физиология детей и подростков, Зиллов, Вадим Георгиевич; Смирнов, Виктор Михайлович, 2008г.
- Анатомия и физиология детей и подростков, Сапин, Михаил Романович; Брыксина, З.Г., 2005г.
- Спортивная физиология, Дубровский, Владимир Иванович, 2005г.
- Физиология спортивных упражнений, Ванюшин, Юрий Сергеевич, 2007г.
- Психофизиология, Александрова, Ю.И., 2007г.
- Возрастная физиология: Физиология развития ребенка, Безруких, Марьяна Михайловна; Сонькин, В.Д.; Фарбер, Д.А., 2007г.

### **7.2. Дополнительная 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 с.
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. Богомоллов Е.С. Оценка физического развития детей и подростков. - Новосибирск: НГМА, 2006. - 252 с.

### **7.3. Интернет-ресурсы:**

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

Автор(ы):

Абакумова Т.Р. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Зиганшина Л.Е. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.