Виды и признаки здоровья.**КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им.аль-Фараби**

**Факультет биологии и биотехнологии**

**Образовательная программа по специальности «5В011300-Биология»**

|  |  |
| --- | --- |
|   | Утвержденона заседании Ученого совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ факультетаПротокол №\_\_\_от « \_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 2013 г.Декан факультета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шалахметова Т.М. |

**СИЛЛАБУС**

**Модуль « Элективная дисциплина 19 »**

 **«Возрастные особенности здоровья и его диагностика»**

4 курс, р/о, семестр (осенний), 3 кредита

**Лектор:**

Ф.И.О., *к.б.н., доцент* **Маркеева Светлана Семеновна**

 (377-36-06, вн.12-07,),

e-mail: , каб.:426-«а»

**Преподаватель (семинарские занятия):**

Ф.И.О., ст.преп. Швецова Елена Витальевна, телефоны (377-36-06, вн.12-07,),

e-mail: Elenna4444@mail.ru , каб.: 436

**Краткое описание курса:** Изучаются механизмы формирования, развития и сохранения здоровья, функциональные резервы организма, обеспечивающие устойчивость, надежность реализации биологических, психологических, социокультурных функций человека в онтогенезе и в конкретных условиях его жизнедеятельности.

**Цель и задачи дисциплины:**

**Цель:**  Овладение системой знаний об общих онтогенетических механизмах формирования, развития и сохранения здоровья систем организма и организма в целом.

**Задачи:**

* Овладение системой знаний о методах и средствах оценки, контроля, мониторинга и коррекции здоровья;
* Воспитание, образование, формирование здорового образа жизни в соответствии с индивидуальными особенностями организма, этапом его онтогенеза, средой обитания и видом деятельности

**Компетенции (результаты обучения):**

**Прослушав данный курс, студент должен знать:**

* теоретические основы формирования здоровья и влияние различных факторов на эти процессы;
* иметь базовую подготовку для ведения педагогической и воспитательной деятельности в общеобразовательной школе.

**Бакалавр должен уметь:**

* количественно и качественно определять и прогнозировать здоровье человека;
* применять полученные знания и навыки в рациональной организации учебно-воспитательного процесса в школе с учетом знаний возрастных особенностей детей и подростков и пропаганде здорового образа жизни.

**Должен овладеть** комплексом практических умений и навыков по диагностике состояния здоровья, оценке резервных возможностей организма, сохранению и укреплению здоровья как детского, так и взрослого населения.

**Пререквизиты:** ботаника, зоология, цитология и гистология, анатомия и физиология человека, генетика, экология,

**Постреквизиты: Дипломная работа**

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Неделя | Название темы | Кол-во часов | Максимальный балл |
| **Модуль 1 Критерии, диагностика и резервы здоровья (**5 лекций и 5 лабораторных занятий) |
| 1 | Лекция 1. Общие закономерности роста и развития, оценка здоровья детей и подростков. | 2 |  |
| Лабораторное занятие 1. Статистика здоровья, заболеваемости, долголетия и смертности в Казахстане. | 2 | 3 |
| СРСП 1. Возрастная периодизация и сенситивные периоды развития детей и подростков. Календарный и биологический возраст. | 2 | 10 |
| 2 | Лекция 2. Регуляторные системы организма: возрастные особенности.  | 2 |  |
| Лабораторное занятие 2. Экспертная оценка уровня здоровья у мужчин, женщин, детей (по Г.Л.Апанасенко, 1985). | 2 | 3 |
| СРСП 2. Виды и признаки здоровья. | 2 | 10 |
| 3 | Лекция 3. Уровни управления физиологическими процессами. Принцип саморегуляции. Принцип поведенческой регуляции. Функциональная система поддержания гомеостаза на принципе саморегуляции и целенаправленного поведения. | 2 |  |
| Лабораторное занятие 3. Построение и анализ функциональной системы целенаправленного поведения человека. | 2 | 3 |
| СРСП 3. Теория функциональных систем, построение, анализ. Функциональная система поведения. | 2 | 10 |
| 4 | Лекция 4. Факторы, формирующие здоровье населения: биологические; социально-медицинские; экологические; социально-экономические. Критерии оценки здоровья детей и подростков. | 2 |  |
| Лабораторное занятие 4. Индекс функциональных изменений, его расчет, интерпретация. | 2 | 3 |
| СРСП 4. Оценка уровня здоровья в донозологической диагностике. | 2 | 10 |
| 5 | Лекция 5. Физиологические основы здоровья. Методики диагностики здоровья. | 2 |  |
| Лабораторное занятие 5. Методы и средства оценки и контроля здоровья. Определение коэффициента здоровья по модифицированной формуле Р.М. Баевского. | 2 | 3 |
| СРСП 5. Формирование гормональной регуляции функций в антенатальном онтогенезе..Динамика гормональных функций в постнатальном онтогенезе. Половое созревание человека. | 2 | 10 |
| **Модуль 2 Возрастные и половые особенности здоровья** (10 лекций и 10 лабораторных занятий) |
| 6 | Лекция 6. Психофизиологические аспекты поведения человека. Становление и развитие коммуникативного поведения. Формирование программы поведения. Нарушения коммуникативного поведения. | 2 |  |
| Лабораторное занятие 6. Практическое занятие по коммуникативному развитию детей. Анализ нарушений. | 2 | 3 |
| СРСП 6. Индивидуальные особенности человека. Генотипические аспекты. Половые аспекты. Возрастные аспекты. |  | 10 |
| 7 | Лекция 7. Возрастные и половые особенности здоровья и его диагностика. | 2 |  |
| Лабораторное занятие 7. Исследование показателей физического развития человека. Определение уровня соматического здоровья индивида с помощью экспресс-оценки по Г.Л.Апанасенко. | 2 | 3 |
| СРСП 7. Гормоны и адаптация детей и подростков. | 2 | 6 |
|  **Рубежный контроль** **(контрольная и коллоквиум)** |  | **3+10**  |
|  | **1 Рубежный контроль итого=**  |  | **100** |
| 8 | Лекция 8. Репродуктивное здоровье. Охрана репродуктивного здоровья. | 2 |  |
| Лабораторное занятие 8. Половые особенности организма детей и подростков. Половое поведение. | 2 | 3 |
| СРСП 8. Планирование семьи – центральный компонент охраны репродуктивного здоровья. Методы планирования, риски при беременности. | 2 | 10 |
| 9 | Лекция 9. Особенности важнейших физиологических систем в старости. Нейрогормональная регуляция в позднем онтогенезе. | 2 |  |
| Лабораторное занятие 9. Расчет уровней здоровья. | 2 | 3 |
| СРСП 9. Висцеральные системы на разных возрастных этапах. | 2 | 10 |
| 10 | Лекция 10. Психология здоровья. Психологические основы здоровья. Методы и приемы оценки психического здоровья - теоретическое обоснование. | 2 |  |
| Лабораторное занятие 10. Методы оценки психического развития и психического здоровья человека. | 2 | 3 |
| СРСП 10. Психофизиологические тренировки. | 2 | 10 |
| 11 | Лекция 11. Образ жизни и факторы риска для здоровья. Физиологические основы здорового образа жизни. Методы оздоровления организма – теоретическое обоснование. | 2 |  |
| Лабораторное занятие 11. Методики оздоровления организма. | 2 | 3 |
| СРСП 11. Факторы, формирующие здоровье детей и подростков. Критерии определения уровня функционального развития и готовности ребенка к обучению в школе. | 2 | 10 |
| 12 | Лекция 12. Вредные привычки – угроза здоровью. Профилактика вредных привычек. | 2 |  |
| Лабораторное занятие 12. Ознакомление с методами коррекции функциональных нарушений. | 2 | 3 |
| СРСП 12. Классификация наркотических веществ. Влияние наркотических веществ на организм человека. Алкогольная, табачная наркомании. | 2 | 6 |
| 13 | Лекция 13. Физиология и гигиена учебно-воспитательного процесса.  | 2 |  |
| Лабораторное занятие 13. Определение остроты и поля зрения, остроты слуха. Профилактика нарушений. | 2 | 3 |
| СРСП 13. Возрастные нормы двигательной активности. Гипокинезия и состояние здоровья. Рациональная организация жизнедеятельности школьника и студента. Компьютеризация и здоровье школьника. | 2 | 6 |
| 14 | Лекция 14. Педагогика здоровья (здоровьесберегающая педагогика), ее основные задачи, принципы. | 2 |  |
| Лабораторное занятие 14. Биоритмы и распорядок жизни.  | 2 | 3 |
| СРСП 14. Десинхронозы и их предупреждение. Адаптогенные препараты. Дыхательная гимнастика. Лечебная физкультура. | 2 | 6 |
| 15 | Лекция 15. Влияние состояния здоровья студентов и школьников на их работоспособность и освоение профессии. | 2 |  |
| Лабораторное занятие 15. Фазы развития работоспособности. Изменение работоспособности в течение учебного года, недели, суток. | 2 | 3 |
| СРСП 15. Работоспособность, утомление, усталость и переутомление. Умственная и физическая работоспособность. Способы поддержания оптимальной работоспособности. | 2 | 6 |
|  **Рубежный контроль** **(контрольная и коллоквиум)** |  | **6+6** |
| **2 Рубежный контроль**  | 2 | **100** |
|  | **Экзамен** | 2 | **100** |
|  | **ВСЕГО** |  | **100** |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Основная:**

1. Физиология человека: Учебник /под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – 2 изд. –М.: Медицина, 2003.
2. Батуев А.С. Высшая нервная деятельность.- С.-Пб., 2002.
3. Любимова З.В., Маринова К.В., Никитина А.А. Возрастная физиология: учебник в 2 частях.- М.: ВЛАДОС, 2004.
4. Безруких М.М. и др. Возрастная физиология: Физиология развития ребенка .- М.: Академия, 2003.

**Дополнительная:**

1. Смирнов В.М. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
2. Тель Л.З. Кодекс здоровья. Акмола. 1998.
3. Назарова Е.Н. Возрастная анатомия и физиология: Учебное пособие. – М.: Изд.центр «Академия», 2008.
4. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М.: ФиС., 1987.
5. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.: Изд-во Флинта, 2009.
6. Валеология – наука о здоровье: Учебно-методическое пособие /под ред. А.Д.Соколова и др. Алматы, 1999.
7. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья. – СПб, 1993.
8. Азарных Т.Д., Тыртышников И.М Психическое здоровье: Учебное пособие.- М.-Воронеж: изд-во НПО МОД ЭК, 2012.
9. Зайцев Г.К. Школьная валеология. Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей.- СПб, 2001.

**Литература к лабораторным занятиям:**

1. Руководство к практическим занятиям по физиологии /под ред. Г.И.Косицкого, В.А.Полянцева. - М.: Медицина, 1988.
2. Практикум по нормальной физиологии. /под ред Н.А.Агаджаняна, А.В. Коробкова. - М, 1983.
3. Гуминский А.А. и др. Руководство к выполнению лабораторных занятий по возрастной физиологии.- М.: Изд-во МГПИ, 1994.
4. Маркеева С.С., Сраилова Г.Т., Аскарова З.А.Руководство к лабораторным занятиям по физиологии человека и животных. Алматы, 2012.
5. Практикум по психофизиологической диагностике: Учебное пособие. – М.: ВЛАДОС, 2010.

АКАДЕМИЧЕСКАЯ Политика курса

Все виды работ необходимо выполнять и защищать в указанные сроки. Студенты, не сдавшие очередное задание или получившие за его выполнение менее 50% баллов, имеют возможность отработать указанное задание по дополнительному графику. Студенты, пропустившие лабораторные занятия по уважительной причине, отрабатывают их в дополнительное время в присутствии лаборанта, после допуска преподавателя. Студенты, не выполнившие все виды работ, к экзамену не допускаются. Кроме того, при оценке учитывается активность и посещаемость студентов во время занятий.

будьте толерантны, уважайте чужое мнение. Возражения формулируйте в корректной форме. Плагиат и другие формы нечестной работы недопустимы. Недопустимы подсказывание и списывание во время сдачи СРС, промежуточного контроля и финального экзамена, копирование решенных задач другими лицами, сдача экзамена за другого студента. Студент, уличенный в фальсификации любой информации курса, несанкционированном доступе в Интранет, пользовании шпаргалками, получит итоговую оценку «F».

За консультациями по выполнению самостоятельных работ (СРС), их сдачей и защитой, а также за дополнительной информацией по пройденному материалу и всеми другими возникающими вопросами по читаемому курсу обращайтесь к преподавателю в период его офис-часов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка по буквенной системе | Цифровой эквивалент баллов | %-ное содержание | Оценка по традиционной системе |
| А | 4,0 | 95-100 | Отлично |
| А- | 3,67 | 90-94 |
| В+ | 3,33 | 85-89 | Хорошо |
| В | 3,0 | 80-84 |
| В- | 2,67 | 75-79 |
| С+ | 2,33 | 70-74 | Удовлетворительно |
| С | 2,0 | 65-69 |
| С- | 1,67 | 60-64 |
| D+ | 1,33 | 55-59 |
| D- | 1,0 | 50-54 |
| F | 0 | 0-49 | Неудовлетворительно |
| I (Incomplete) | - | - | «Дисциплина не завершена»(*не учитывается при вычислении GPA)* |
| P (Pass) | **-** | **-** | «Зачтено»(*не учитывается при вычислении GPA)* |
| NP (No Рass) | **-** | **-** | «Не зачтено»(*не учитывается при вычислении GPA)*  |
| W (Withdrawal) | - | - | «Отказ от дисциплины»(*не учитывается при вычислении GPA)* |
| AW (Academic Withdrawal) |  |  | Снятие с дисциплины по академическим причинам(*не учитывается при вычислении GPA)* |
| AU (Audit) | - | - | «Дисциплина прослушана»(*не учитывается при вычислении GPA)* |
| Атт.  |  | 30-6050-100 | Аттестован |
| Не атт. |  | 0-290-49 | Не аттестован |
| R (Retake) | - | - | Повторное изучение дисциплины |

*Рассмотрено на заседании кафедры*

*протокол № 1 от « 26 августа» 2013 г.*

**Зав.кафедрой С.Т.Тулеуханов**

**Лектор**

**доцент С.С.Маркеева**