**ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ**

**Биология және биотехнология факультеті**

**Биофизика және биомедецина кафедрасы**

|  |  |
| --- | --- |
|   |  Биология және биотехнология факультеті **Ғылыми кеңесінінің мәжілісінде бекітілді** №\_\_\_\_хаттама « \_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2019ж.Факультет деканы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Заядан Б.Қ. |

**«Хронофизиология»**

**Мамандық -** **«5В060700-Биология»**

Оқу түрі күндізгі

4 курс

**Дәріскер:**

Аты-жөні: Aтанбаева Г. Қ. б.ғ.к., доцент м.а.,

Телефондар: раб. 377 – 33 – 34 (12-08)

377-33-34, ішкі 16-69

каб.212,431, ГУК №6

**СӨЖ (СОӨЖ) АРНАЛҒАН ТАПСЫРМАЛАРЫ**

* 1. **апта аралығындағы СӨОЖ тапсырмалары**

**СӨЖ1. 2 топқа бөліну**

**Тапсырма – баяндау, бақылау жұмысы.**

**1аптада тапсырма беріледі, 3-6 аптада қабылданады (60 балл)**

**1 – вариант**

1. Биологиялық ырғақтың адам өміріндегі рөлі
2. Биоырғақ және қартаю
3. Биологиялық ырғақтылық және гармония

**2 вариант**

1. Биоырғақтың гармониясына витминдер мен микроэлементтердің рөлі
2. Витаминдердің негізгі биологиялық қасиеті
3. Микроэлементтердің негізгі биологиялық қасиеті
4. Витаминтәрізді қосылыстардың негізгі биологиялық қасиеті

**3 вариант**

1. Хронобиотик дегеніміз не?
2. «Бозторғай» типіне күн тәртібін құрастыру
3. «Жапалақ» типіне күн тәртібін құрастыру
4. Биоырғақты есептеу әдістері

**8-14 апта аралығындағы СӨОЖ тапсырмалары(60 балл)**

**Спортшылардың көңіл- күйінің биоырғаққа тәуелділігін анықтау**

1. Биологиялық ырғақтың спортшылардың организмдегі маңызы
2. Биологиялық ырғақтың үйлесімділігінің бұзылуы неге әкеледі?
3. Айдың тәуліктік ырғаққа тәуелділігі қандай?
4. Айдың Жерге әсері

**Тапсырма:**

1. Биоырғаққа байланысты тамақтану, арықтау
2. Жастықты анықтайтын тәуліктік биоырғақтылық
3. «Таблетка «от старости» ғылыми-документальды фильмді талқылау

Презентация, баяндама, пікір сайыс ретінде қабылданады

.

**Негізгі әдебиеттер тізімі**:

1. Фалова О.Е. Практикум по «Хронофизиология человека»-Ульяновск:УлГТУ-2007, - 29с.
2. Ф.И.Комаров, С.И. Рапопорт. Хронобиология и хрономедицина. – М.:Триада-Х, 2000.
3. Н.Н.Алипов, Д.А.Ахтямова и др. Руководство к практическим занятиям по нормальной физиологии: учеб.пособие. – М.: Академия, 2005.-336с.
4. С.Т.Тулеуханов. Тірі жүйелердің уақыт аралық құрылымы. – Алматы, 1999.
5. С.Т. Тулеуханов. Қалыпты физиология. – Алматы, 2002
6. С.С.Тимофеева. Медико-биологические основы БЖД. –Иркутск: ИРГТК,2004.-130с.

## Қосымша әдебиеттер тізімі:

1. Шапошникова, В.И. Хронобиология и спорт : моногр. / Валентина Ивановна Шапошникова, Владимир Александрович Таймазов.- М.: Советский спорт, 2005.- 176, [2] с.
2. Уинфри, А.Т. Время по биологическим часам / Артур Т Уинфри; Пер.с англ.А.М.Алпатова; Под ред.[и с предисл.] В.И.Кринского.- М.: Мир, 1990.- 208с.
3. Линн Лэмберг. Здоровье человека и его биологические часы. – М.:ВЕЧЕ-АСТ.,1998. -412с.
4. Новиков, В.С. Биоритмы.Космос.Труд=Biorhythms.Space.Labour / Василий Семенович Новиков, Николай Романович Деряпа; РАН.- СПб.: Наука, 1992.- 252, [3]с.:ил.- (Серия "От молекулы до организма").
5. Тулеуханов С.Т., Ефимов М.Л. Хронобиология и хрономедицина. – Алматы.:1996.-203с.
6. Тулеуханов С.Т., Ефимов М.Л. Ритм, здоровье, жизнь. – Алматы:1998. -245с.
7. Коробков А.В. Практикум по нормальной физиолгии. – М.: Высшая школа, 1993.
8. Чибисов С.М., Стрелков Д.Г., Халберг Ф. Диагностическое значение долгосрочного мониторирования артериального давления при различной ситуационной обстановке. – Украина; -2006, №4, - 193с.
9. Чибисов С.М., Овчинникова Л.К., Бреус Т.К. Биологический ритм сердца и «внешний стресс». – Монография.- М., 1998, - 250с.
10. Абылайханова Н.Т.Адам және жануарлар физиологиясы: Тері физиологиясы.-Алматы;-2010.-230б.
11. Алексеев Д.Э. Хронобиология г. Старая русса 2009. Стр.20
12. Г.Б.Тойчибекова, Г.Абишова, Ә.Әбдімүтәліп Хронобиология оқу құралы Түркістан, 2015 ж. – 96 б.

**ПӘННІҢ АКАДЕМИЯЛЫҚ САЯСАТЫ**

Жұмыстардың барлық түрін көрсетілген мерзімде жасап тапсыру керек. Кезекті тапсырманы орындамаған, немесе 50% - дан кем балл алған студенттер бұл тапсырманы қосымша кесте бойынша қайта жасап, тапсыруына болады.

Орынды себептермен зертханалық сабақтарға қатыспаған студенттер оқытушының рұқсатынан кейін лаборанттың қатысуымен қосымша уақытта зертханалық жұмыстарды орындауға болады. Тапсырмалардың барлық түрін өткізбеген студенттер емтиханға жіберілмейді

Бағалау кезінде студенттердің сабақтағы белсенділігі мен сабаққа қатысуы ескеріледі.

Толерантты болыңыз, яғни өзгенің пікірін сыйлаңыз. Қарсылығыңызды әдепті күйде білдіріңіз. Плагиат және басқа да әділсіздіктерге тыйым салынады. СӨЖ, аралық бақылау және қорытынды емтихан тапсыру кезінде көшіру мен сыбырлауға, өзге біреу шығарған есептерді көшіруге, басқа студент үшін емтихан тапсыруға тыйым салынады. Курстың кез келген мәліметін бұрмалау, Интранетке рұқсатсыз кіру және шпаргалка қолдану үшін студент «F» қорытынды бағасын алады.

Өзіндік жұмысын (СӨЖ) орындау барысында, оның тапсыруы мен қорғауына қатысты, сонымен өткен тақырыптар бойынша қосымша мәлімет алу үшін және курс бойынша басқа да мәселелерді шешу үшін оқытушыны оның келесі офис-сағаттарында таба аласыз:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Әріптік жүйе бойынша бағалау | Балдардың сандық эквиваленті | % мәні | Дәстүрлі жүйе бойынша бағалау |
| А | 4,0 | 95-100 | Өте жақсы  |
| А- | 3,67 | 90-94 |
| В+ | 3,33 | 85-89 | Жақсы  |
| В | 3,0 | 80-84 |
| В- | 2,67 | 75-79 |
| С+ | 2,33 | 70-74 | Қанағаттанарлық  |
| С | 2,0 | 65-69 |
| С- | 1,67 | 60-64 |
| D+ | 1,33 | 55-59 |
| D- | 1,0 | 50-54 |
| F | 0 | 0-49 | Қанақаттанарлықсыз  |
| I (Incomplete) | - | - | Пән аяқталмаған *(GPA есептеу кезінде есептелінбейді)* |
| P (Pass) | **-** | **-** | «Есептелінді»*(GPA есептеу кезінде есептелінбейді)* |
| NP (No Рass) | **-** | **-** | « Есептелінбейді»*(GPA есептеу кезінде есептелінбейді)* |
| W (Withdrawal) | - | - | «Пәннен бас тарту»*(GPA есептеу кезінде есептелінбейді)* |
| AW (Academic Withdrawal) |  |  | Пәннен академиялық себеп бойынша алып тастау*(GPA есептеу кезінде есептелінбейді)* |
| AU (Audit) | - | - | « Пән тыңдалды»*(GPA есептеу кезінде есептелінбейді)* |
| Атт-ған  |  | 30-6050-100 | Аттестатталған |
| Атт-маған |  | 0-290-49 | Аттестатталмаған |
| R (Retake) | - | - | Пәнді қайта оқу |

Кафедра мәжілісінде қарастырылды

*№ хаттама « » 2019 ж.*

Кафедра меңгерушісі,профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Төлеуханов С.Т.

Дәріс оқушы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Атанбаева Г.Қ.