

Дисциплина «Человек и здоровье»

**Направление подготовки: 050100 Педагогическое образование,
профиль – биология.**

Квалификация (степень) выпускника – магистр.

Объем трудоемкости: 10 зачетных единицы (360 часа, из них 142 часа аудиторной нагрузки, 218 часов самостоятельной работы, 1 и 2 курсы, 1, 2, 3, 4 семестры, дифференцированные зачеты после каждого семестра)

1. Цель дисциплины:

дать основы знаний о принципах, методах и приоритетах вопросов обеспечения, формирования и сохранения здоровья, мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи дисциплины:

формирование систематизированных знаний о таком состоянии организма человека, которое дает возможность в максимальной степени реализовывать свою генетическую программу в условиях социокультурного бытия.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- дать знания в области генотипической и возрастной эволюции здоровья человека;
- обучить методам коррекции здоровья человека в зависимости от воздействия агрессивных факторов окружающей среды;
- изучить методики восстановления функциональных систем организма человека с включением определенных систем напряжения механизмов саморегуляции.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Человек и здоровье» относится к дисциплине по выбору вариативной части дисциплин (M2BB01).

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих специальных компетенций:

владение психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыкам для использования здоровьесберегающих технологий обучающимися (СК-1);

способность оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей (СК-4);

готовность исследовать, проектировать, организовывать и оценивать реализацию учебного процесса в сельской школе (ПК-12);

В результате изучения дисциплины студент должен

знать:

- основные функции здоровья человека как целостного и многомерного состояния генома человека;
- особенности адаптационной регуляции организма человека в онтогенезе;
- защитные механизмы и факторы риска иммунной системы человека.

уметь:

- четко и обоснованно формулировать сведения о здоровье человека, определяющих его факторах, этапах формирования;
- оценивать адаптационные особенности структур организма человека в онтогенезе;
- уметь оценивать иммуннодефицитные состояния и нарушения иммунитета при стрессе.

владеть:

- создавать модель формирования здоровья с точки зрения неуправляемых и управляемых факторов;
- особенностями методики адаптационной регуляции организма человека при стрессе;
- использовать природные лечебные средства стимуляции иммунной системы.

4. Структура и содержание семинара

№	Наименование раздела	Аудиторная нагрузка, час				Самостоятельная работа	Всего, час
		Лекции	Практические занятия	КСР	Итого		
1	2	3	4	5	6	7	8
I СЕМЕСТР							
Здоровье человека и факторы его определяющие. Этапы и модель формирования здоровья							
1	Человек и здоровье как целостное многомерное состояние генома	-	4	-	4	4	8
2	Основная функция здоровья человека. Понятие о гомеостазе	-	6	-	6	2	8
3	Понятие об уровнях здоровья интегративно отражающих различные стороны здоровья	-	6	-	6	4	10
4	Понятие о компонентах здоровья и факторах воздействия на отдельные элементы структуры здоровья	-	6	-	6	4	10

5	Взаимосвязь отдельных компонентов как единого целого в организме человека	-	6	-	6	4	10
6	Модель формирования здоровья с точки зрения управляемых и управляемых факторов	-	6	-	6	4	10
	Итого	-	34	-	34	22	56
	Написание эссе	-	-	-	-	6	6
	Подготовка к зачету	-	-	-	-	4	4
	Вариативная составляющая самостоятельной работы	-	-	-	-	4	4
	Контроль СРС	-	-	2	-	-	2
	Всего по курсу	-	34	2		36	72
II СЕМЕСТР Современный подход к особенностям адаптации и саморегуляции организма человека в онтогенезе							
1	Понятие об адаптации и саморегуляции как универсального фундаментального свойства живых систем, осуществляющее связь организма с внешней средой	-	6	-	6	8	14
2	Особенности адаптационного периода новорожденных к условиям внутриутробной среды (обмен веществ, дыхание, мышцы, нервная система, терморегуляция)	-	6	-	6	8	14
3	Особенности адаптационного периода, характерные для грудного возраста (движения, обмен веществ, терморегуляция)	-	6	-	6	8	14
4	Особенности адаптационного периода раннего детства (локомоции, бурный физический рост, сердечнососудистая, дыхательная система, желудочно-кишечный тракт, выделительная и гормональная система)	-	6	-	6	8	14
5	Особенности адаптационного периода детства (двигательная активность, сердечнососудистая, дыхательная системы и физическая работоспособность)	-	6	-	6	8	14
6	Особенности адаптационного периода второго детства (движения и физические	-	6	-	6	4	10

	качества, сердечнососудистая, дыхательная системы, гормональная система)						
7	Особенности адаптационного периода подросткового возраста (физические качества, сердечнососудистая, дыхательная системы, генная регуляция роста и анаболическая направленность обмена веществ и энергии в организме)	-	2	-	2	4	6
	Итого	-	38		38	48	86
	Написание эссе	-	-	-	-	12	12
	Подготовка к зачету	-	-	-	-	10	10
	Вариативная составляющая самостоятельной работы	-	-	-	-	2	2
	Контроль СРС	-	-	2	-	-	4
	Всего по курсу	-	38	2	38	68	108
III СЕМЕСТР							
Иммунитет и здоровье человека							
1	Понятие об иммунитете. Классификация защитных механизмов в организме человека	-	4	-	4	6	10
2	Физиология иммунитета. Антигены и антитела	-	4	-	4	6	10
3	Неспецифические защитные механизмы иммунитета человека	-	4	-	4	6	10
4	Факторы риска иммунитета	-	4	-	4	8	12
5	Становление и развитие иммунной системы в онтогенезе	-	4	-	4	8	12
6	Иммунно-дефицитные состояния	-	4	-	4	8	12
7	Иммунные нарушения при стрессе и их немедикаментозная коррекция	-	4	-	4	6	10
8	Природные лечебные средства стимуляции иммунной системы	-	4	-	4	6	10
	Итого	-	32	-	32	54	86
	Написание эссе	-	-	-	-	6	6
	Подготовка к зачету	-	-	-	-	4	4
	Вариативная составляющая самостоятельной работы	-	-	-	-	10	10
	Контроль СРС	-	-	2	-	-	2
	Всего по курсу	-	32	2	32	74	108
IV СЕМЕСТР							
Терморегуляция и здоровье							
1	Механизмы терморегуляции человека	-	6	-	6	3	9

2	Терморегуляция и условия жизни современного человека	-	4	-	4	3	7
3	Тренировочные механизмы и основы закаливания	-	4	-	4	3	7
4	Методика и принципы закаливания	-	4	-	4	3	7
5	Факторы провоцирующие простудные заболевания	-	4	-	4	2	6
6	Понятия о простудных и простудно-инфекционных заболеваниях	-	4	-	4	3	7
7	Причины возникновения и основы предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний	-	4	-	4	3	7
	Итого	-	30	-	30	20	50
	Написание эссе	-	-	-	-	6	6
	Подготовка к зачету	-	-	-	-	4	4
	Вариативная составляющая самостоятельной работы	-	-	-	-	10	10
	Контроль СРС	-	-	2	-	-	2
	Всего по курсу	-	30	2	30	40	72

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ПрОО ВПО по направлению «Педагогическое образование», профилю подготовки «Биология».

Автор - Пашкова Л. М., к.м.н., доцент кафедры физической культуры и естественно биологических дисциплин ГОУ ВПО СГПИ.

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета СГПИ 20.01.2011., протокол №4.