

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ**

### **Возрастная анатомия, физиология и гигиена**

#### **рабочая программа дисциплины (модуля)**

|                         |   |                          |  |
|-------------------------|---|--------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | <b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b> |                          |  |
| Учебный план            | 44.03.01_2019_359-3Ф.plx<br>44.03.01 Педагогическое образование                             |                          |  |
| Квалификация            | <b>бакалавр</b>   |                          |  |
| Форма обучения          | <b>заочная</b>  |                          |  |
| Общая трудоемкость      | <b>2 ЗЕТ</b>  |                          |  |
| Часов по учебному плану | 72  | Виды контроля на курсах: |  |
| в том числе:            |   | зачеты 1                 |  |
| аудиторные занятия      | 8   |                          |  |
| самостоятельная работа  | 59,6  |                          |  |
| часов на контроль       | 3,85  |                          |  |

#### **Распределение часов дисциплины по курсам**

| Курс              | 1    |      | Итого |      |
|-------------------|------|------|-------|------|
|                   | уп   | рп   |       |      |
| Лекции            | 4    | 4    | 4     | 4    |
| Практические      | 4    | 4    | 4     | 4    |
| Консультации (для | 0,4  | 0,4  | 0,4   | 0,4  |
| Контроль          | 0,15 | 0,15 | 0,15  | 0,15 |
| В том числе инт.  | 2    | 2    | 2     | 2    |
| Итого ауд.        | 8    | 8    | 8     | 8    |
| Контактная работа | 8,55 | 8,55 | 8,55  | 8,55 |
| Сам. работа       | 59,6 | 59,6 | 59,6  | 59,6 |
| Часы на контроль  | 3,85 | 3,85 | 3,85  | 3,85 |
| Итого             | 72   | 72   | 72    | 72   |

Программу составил(и):

к.б.н., доцент, Симонова О.И. *ОИ*

Рабочая программа дисциплины

**Возрастная анатомия, физиология и гигиена**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018г. №121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 28.01.2019 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 13.06.2019 протокол № 11

Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич *П. Захаров*

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2020 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

| <b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> |  |
|---|--|
| 1.1   | <i>Цели:</i> Цель дисциплины формирование у студентов систематизированных знаний о закономерностях роста и развития детского организма, возрастных морфо-функциональных особенностях его деятельности, о требованиях, предъявляемых к организации учебно-воспитательной работы в учебных учреждениях.  |
| 1.2   | <i>Задачи:</i> Задачами дисциплины являются:<br>1. Изучить строение тела человека, систем органов и тканей с учетом половых, возрастных и индивидуальных особенностей;<br>2. Сформировать знания по организации образовательного пространства обучающихся в соответствии с гигиеническими требованиями предъявляемыми к образовательным учреждениям<br>3. Подготовить студентов к освоению последующих дисциплин |

| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b> |  |
|--|--|
| Цикл (раздел) ООП:                         | Б1.О.02  |
| <b>2.1</b>                                 | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>   |
| 2.1.1                                      |  |
| 2.1.2                                      | Здоровьесбережение   |
| <b>2.2</b>                                 | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1                                      | Безопасность жизнедеятельности   |

| <b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>  |  |
|--|--|
| <b>УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>   |  |
| <b>ИД-2.УК-3: Понимает особенности поведения выделенных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности (выбор категорий групп людей осуществляется образовательной организацией в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому или религиозному признаку, социально незащищенные слои населения и т.п).</b>   |  |
| <p>знать</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности роста и развития детского организма;</li> <li>- сенситивные периоды развития ребенка;</li> <li>- закономерности формирования и методы коррекции возможных отклонений в процессе обучения;</li> <li>- строение и функции организма человека и процессы, протекающие в нём;</li> </ul> <p>уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создать оптимальные условия для организации учебно-воспитательного процесса;</li> <li>- учитывать особенности высшей нервной деятельности детей в процессе обучения;</li> </ul> <p>иметь навыки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирования здорового образа жизни;</li> <li>- применения мер профилактики наиболее характерных заболеваний, приобретаемых во время учебного процесса;</li> <li>- определения показателей высших психических функций и индивидуально-типологических свойств личности (объем памяти, внимания, работоспособности, типа ВНД, темперамента и других типологических свойств);</li> </ul> |  |
| <b>УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b>   |  |
| <b>ИД-1.УК-6: Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.</b>  |  |
| <p>знать</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строение и функции организма человека и процессы, протекающие в нём;</li> <li>- физиологические основы режима дня; гигиенические требования к организации учебного процесса.</li> </ul> <p>уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создать оптимальные условия для организации учебно-воспитательного процесса;</li> <li>- строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий</li> </ul> <p>иметь навыки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыки организации научно-методической, социально-педагогической и преподавательской деятельности</li> <li>- формирования здорового образа жизни;</li> </ul>   |  |
| <b>ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</b>  |  |

|  |  |
|--|--|
| <b>ИД-2.ОПК-3: Знает возрастные и физиологические особенности организма школьников и гигиенические требования к организации учебного процесса в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</b>   |  |
| <p>знать</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности роста и развития детского организма;</li> </ul>   |  |
| <p>- сенситивные периоды развития ребенка;</p> <p>уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>учитывать особенности высшей нервной деятельности детей в процессе обучения;</li> <li>- предупреждать деформацию опорно-двигательного аппарата;</li> <li>- проводить беседы с учащимися и родителями об анатомо-физиологических особенностях детского организма;</li> </ul> <p>иметь навыки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения мер профилактики наиболее характерных заболеваний, приобретаемых во время учебного процесса</li> <li>- организации педагогического процесса с учётом гигиенических требований.</li> </ul> |  |
| <b>ОПК-6: Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</b>   |  |
| <b>ИД-1.ОПК-6: Знает и учитывает возрастные особенности организма школьника для индивидуализации обучения, развития, воспитания</b>  |  |
| <p>знать</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности роста и развития детского организма;</li> <li>- строение и функции организма человека и процессы, протекающие в нём;</li> </ul> <p>уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать возрастные особенности для воспитания и образования детей</li> </ul> <p>иметь навыки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определения показателей высших психических функций и индивидуально-типологических свойств личности (объем памяти, внимания, работоспособности, типа ВНД, темперамента и других типологических свойств)</li> </ul>                         |  |

| <b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |   |                |       |  |                       |            |   |
|--|---|----------------|-------|--|-----------------------|------------|---|
| Код занятия  | Наименование разделов и тем /вид занятия/   | Семестр / Курс | Часов | Компетенции  | Литература            | Инте ракт. | Примечание                                    |
|  | <b>Раздел 1. Введение в предмет возрастная анатомия, физиология и гигиена. Общие закономерности роста и развития организма</b>  |                |       |  |                       |            |   |
| 1.1  | Введение в предмет возрастная анатомия, физиология и гигиена. Возрастная периодизация, характеристика возрастных периодов /Лек/   | 1              | 2     | ИД-1.УК-6<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-2.УК-3 | Л1.1 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 | 0          |   |
| 1.2  | Определение уровня физического развития человека. Определение осанки. Выявление плоскостопия /Пр/   | 1              | 2     | ИД-1.УК-6<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-2.УК-3 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 2          | практическая работа с элементами демонстрации |
| 1.3  | Физическое развитие - важный показатель здоровья. Оценка физического развития. Прикладное значение антропометрических исследований. Наследственность и среда, их влияние на развитие организма /Ср/ | 1              | 10    | ИД-1.УК-6<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-2.УК-3 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0          |   |
|  | <b>Раздел 2. Возрастные особенности висцеральных и регуляторных систем организма</b>  |                |       |  |                       |            |   |

|  |  |   |     |  |                       |   |  |
|--|--|---|-----|--|-----------------------|---|--|
| 2.1  | Возрастные особенности строения и функционирования висцеральных систем организма /Лек/   | 1 | 2   | ИД-1.УК-6<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-2.УК-3 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0 |  |
| 2.2  | Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Определение некоторых показателей внешнего дыхания /Пр/   | 1 | 2   | ИД-1.УК-6<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-2.УК-3 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0 |  |
| 2.3  | Формирование и развитие регуляторных систем организма. Функции центральной системы на разных возрастных этапах. Взаимоотношения организма со средой. Возрастные особенности адаптации к различным климато-географическим и социальным условиям. /Ср/                   | 1 | 10  | ИД-1.УК-6<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-2.УК-3 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0 |  |
| 2.4  | Высшая нервная деятельность. Нейрофизиологические основы поведения человека. Гигиена нервной системы. Роль ВНД в учебно-воспитательном процессе /Ср/   | 1 | 10  | ИД-1.УК-6<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-2.УК-3 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0 |  |
| 2.5  | Физиология анализаторов. Роль сенсорных систем во взаимоотношении матери и ребенка. Регуляция нейросекреции по механизму обратной связи /Ср/   | 1 | 10  | ИД-1.УК-6<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-2.УК-3 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0 |  |
| 2.6  | Физиологические основы дыхания. Физиологическое обоснование гигиенических требований к воздухообмену в учебных помещениях. Искусственная вентиляция. Физиологические и возрастные особенности сердечно-сосудистой системы. Тренировка сердечно-сосудистой системы /Ср/ | 1 | 9,6 | ИД-1.УК-6<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-2.УК-3 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0 |  |
| <b>Раздел 3. Состояние здоровья детей и подростков. Готовность к обучению. Гигиенические основы режима дня</b> |  |   |     |  |                       |   |  |
| 3.1  | Гигиена трудового обучения и производительного труда учащихся. Гигиенические требования к планировке школьного здания, земельного участка. Изучение материалов лекции, дополнительной литературы /Ср/  | 1 | 10  | ИД-1.УК-6<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-2.УК-3 | Л1.1 Л1.2Л2.1<br>Л2.2 | 0 |  |
| <b>Раздел 4. Консультации</b>  |  |   |     |  |                       |   |  |
| 4.1  | Консультация по дисциплине /Конс/  | 1 | 0,4 | ИД-1.УК-6<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-2.УК-3 |                       | 0 |  |
| <b>Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>  |  |   |     |  |                       |   |  |

|     |                             |   |      |  |  |   |  |
|-----|-----------------------------|---|------|--|--|---|--|
| 5.1 | Подготовка к зачёту /Зачёт/ | 1 | 3,85 | ИД-1.УК-6<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-2.УК-3 |  | 0 |  |
| 5.2 | Контактная работа /КСРАтт/  | 1 | 0,15 | ИД-1.УК-6<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-2.УК-3 |  | 0 |  |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к зачёту

1. Предмет и содержание курса «Возрастная анатомия, физиология и гигиена».
2. Организм, как единое целое. Единство организма и среды.
3. Периоды развития организма.
4. Основные возрастно-половые закономерности физического развития.
5. Антропометрические исследования.
6. Акселерация. Теории акселерации.
7. Строение и возрастные особенности нервной системы. Структура нейрона, его свойства. Синапсы, механизм передачи возбуждения в ЦНС.
8. Рефлекс как основа нервной деятельности.
9. Учение об условных рефлексах. Механизм их образования. Классификация рефлексов.
10. Мотивации, эмоции и поведенческие реакции.
11. Типы ВНД, их пластичность.
12. Темперамент в структуре индивидуальности. Психологическая характеристика типов темперамента.
13. Память и ее виды.
14. Динамический стереотип.
15. Нейрофизиологические механизмы сна и бодрствования.
16. Первая и вторая сигнальные системы.
17. Концепция стресса Г. Селье.
18. Биоритмология.
19. Гипоталамо-гипофизарная система. Железы внутренней секреции.
20. Стадии полового созревания. Половая зрелость – физиологическая и социальная.
21. Неврозы.
22. Воздействие лекарственных препаратов на ВНД.
23. Обмен веществ и энергии.
24. Строение, функции и возрастные особенности органов пищеварения.
25. Строение, функции и возрастные особенности кровеносной системы. Общая схема кровообращения. Регуляция работы сердечно-сосудистой системы.
26. Особенности строения и функции органов дыхания в детском возрасте.
27. Зрительный анализатор и его возрастные особенности.
28. Слуховой анализатор и его возрастные особенности.
29. Осанка. Нарушение осанки.
30. Органы выделения и их возрастные особенности. Строение и функции почек.
31. Возрастные особенности, строение и функции кожи.
32. Гигиена школьника. Гигиенические требования, предъявляемые к школьной среде. Гигиенические основы режима дня.

### 5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов

Цель: приобретение навыков анализа научной литературы по определенной теме.

Тематика рефератов:

1. Пропорции тела на разных возрастных этапах.
2. Сенситивные и критические периоды развития ребенка.
3. Календарный и биологический возраст.
4. Критерии определения биологического возраста на разных этапах онтогенеза.
5. Физическое развитие - важный показатель состояния здоровья.
6. Естественные факторы природы в системе физического воспитания.
7. Состояние здоровья детей и подростков.
8. Развитие двигательных навыков, совершенствование координации движений с возрастом.
9. Нарушение опорно-двигательного аппарата у детей и подростков.
10. Функциональные возможности организма в связи с его возрастными особенностями.

Содержание и объем пояснительной записки (или введения): актуальность проблемы, обоснование темы. Постановка цели и задач. Объем: 2-3 стр.

Основная часть: должна включать основные вопросы, подлежащие освещению. Самостоятельной работой студента является подбор и составление полного списка литературы (кроме указанных преподавателем) для освещения и обобщения новейших достижений науки по теме реферата. Выявление дискуссионных, выдвигающих спорные вопросы и проблемы ученых. Объем: 15-20 стр.

Заключение: должно включать обобщение анализа литературы и выводы. Объем: 2-3 стр.

#### Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители                              | Заглавие  | Издательство, год   | Эл. адрес   |
|------|--|---|---|---|
| Л1.1 | Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д.                        | Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для вузов        | Москва: ИЦ Академия, 2012   |   |
| Л1.2 | Лысова Н.Ф., Аизман Р.И., Завьялова [и др.] Я.Л. | Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие | Новосибирск: Сибирское университетское изд-во, 2017                 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/65272.html">http://www.iprbookshop.ru/65272.html</a> |
| Л1.3 | Красноперова Н.А.                                | Возрастная анатомия и физиология: практикум                         | Москва: Московский педагогический государственный университет, 2016 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/72485.html">http://www.iprbookshop.ru/72485.html</a> |

##### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители                               | Заглавие   | Издательство, год             | Эл. адрес   |
|------|---|--|-------------------------------|---|
| Л2.1 | Воронкова Е.Г., Шестернина Ж.Г., Велиляева Э.С.   | Возрастная анатомия, физиология и гигиена человека: мет. рекомендации к практическим занятиям                                    | Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2011 |   |
| Л2.2 | Воронкова Е.Г., Шамсутдинова Ж.Г., Велиляева Э.С. | Методические указания к практическим занятиям по возрастной анатомии, физиологии и гигиене человека: учебно-методическое пособие | Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2014 | <a href="http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_aobook&amp;view=book&amp;id=203:metodicheskie-ukazaniya-k-prakticheskim-zanyatiyam-po-vozzrastnoj-anatomii-fiziologii-i-gigiene-cheloveka&amp;catid=3:biologiy&amp;Itemid=161">http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_aobook&amp;view=book&amp;id=203:metodicheskie-ukazaniya-k-prakticheskim-zanyatiyam-po-vozzrastnoj-anatomii-fiziologii-i-gigiene-cheloveka&amp;catid=3:biologiy&amp;Itemid=161</a> |

##### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

|  |   |
|--|---|
| 6.3.1.1  | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ                                 |
| 6.3.1.2  | MS Office   |
| 6.3.1.3  | MS WINDOWS  |
| <b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b> |   |
| 6.3.2.1  | База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета» |
| 6.3.2.2  | Электронно-библиотечная система IPRbooks  |

### 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

|   |
|---|
| практическая работа - с элементами демонстрации |
|---|

### 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Номер аудитории | Назначение | Основное оснащение |
|-----------------|------------|--------------------|
|-----------------|------------|--------------------|



|        |   |   |
|--------|---|---|
| 311 A1 | Кабинет анатомии. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Таблицы, плакаты, влажные препараты, микропрепараты, муляжи органов, микроскопы, набор планшетов «Мышцы», ростомер |
| 403 A2 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации                   | Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся), ученическая доска, кафедра, мультимедийный проектор, нетбук  |

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1. Цель самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время. Настоящие методические указания позволят студентам самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности, и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

### 2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

#### Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию. При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии: 1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами; 2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе; 3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки; 4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов; 5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

#### Методические указания по подготовке реферата

Под рефератом подразумевается творческая исследовательская работа, основанная, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования. Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность, объект и предмет, цель и задачи исследования, описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовок "ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ" в содержании реферата быть не должно.

Текст реферата должен содержать адресные ссылки на научные работы, оформленные в соответствии требованиям ГОСТ. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы...», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).

В заключении приводятся выводы, к которым пришел студент в результате выполнения реферата, раскрывающие поставленные во введении задачи. Список литературы должен оформляться в соответствии с

общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20. В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Объем реферата должен быть не менее 12 и более 20 страниц машинописного текста через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением следующего размера полей: верхнее и нижнее -2, правое – 1,5, левое – 3 см. Шрифт – 14. Реферат может быть и рукописным, написанным ровными строками (не менее 30 на страницу), ясно читаемым почерком. Абзацный отступ – 5 печатных знаков. Страницы нумеруются в

нижнем правом углу без точек. Первой страницей считается титульный лист, нумерация на ней не ставится, второй – оглавление. Каждый структурный элемент реферата начинается с новой страницы.

Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия. По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные.

Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы. Вверху страницы

справа указывается слово "Приложение" и его номер. Приложение должно иметь заголовок, который располагается по центру листа отдельной строкой и печатается прописными буквами. На все приложения в тексте работы должны быть ссылки.

Располагать приложения следует в порядке появления ссылок на них в тексте.

Доклад – краткое, устное изложение материал по изучаемой теме. Материал доклада готовится на основании анализа данных литературы по изучаемому вопросу, внимание

акцентируется на наиболее важных моментах. Материал доклада структурируется в следующем порядке: актуальность вопроса, современные данные литературы по данному во-просу, спорные или малоизученные стороны вопроса (если имеют место), выводы, практическая значимость данных. Продолжительность доклада 5-7 мин.

Критерии оценки реферата:

- оценка «отлично» выставляется студентам, которые в полном объеме раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает предъявляемым требованиям, содержание реферата носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами.

- оценка «хорошо» выставляется студентам, которые раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает основным требованиям, но при этом имеются не принципиальные замечания

- оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, которые раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает не всем требованиям, имеются принципиальные замечания, содержание реферата отличается поверхностным изложением, в нем просматривается непоследовательность раскрываемого материала, представлены необоснованные выводы.

- оценка «неудовлетворительно» выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, вы-воды носят декларативный характер.

Образец оформления титульного листа

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»

Кафедра Физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

РЕФЕРАТ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Возрастная анатомия, физиология и гигиена  
(название темы)

Выполнил: студент \_\_\_ гр.  
руководитель:  
Симонова О.И.

Иванов И.И. Научный  
к.б.н., доцент

Горно-Алтайск 201\_\_  
Темы рефератов

Цель: приобретение навыков анализа научной литературы по определенной теме.

Тематика рефератов:

1. Пропорции тела на разных возрастных этапах.

2. Сенситивные и критические периоды развития ребенка.
3. Календарный и биологический возраст.
4. Критерии определения биологического возраста на разных этапах онтогенеза.
5. Физическое развитие - важный показатель состояния здоровья.
6. Естественные факторы природы в системе физического воспитания.
7. Состояние здоровья детей и подростков.
8. Развитие двигательных навыков, совершенствование координации движений с возрастом.
9. Нарушение опорно-двигательного аппарата у детей и подростков.
10. Функциональные возможности организма в связи с его возрастными особенностями.

Содержание и объем пояснительной записки (или введения): актуальность проблемы, обоснование темы. Постановка цели и задач. Объем: 2-3 стр.

Основная часть: должна включать основные вопросы, подлежащие освещению. Самостоятельной работой студента является подбор и составление полного списка литературы (кроме указанных преподавателем) для освещения и обобщения новейших достижений науки по теме реферата. Выявление дискуссионных, выдвигающих спорные вопросы и проблемы ученых. Объем: 15-20 стр.

Заключение: должно включать обобщение анализа литературы и выводы. Объем: 2-3 стр.

Примечание: Тематический план примерный. Студенты имеют право на выбор темы по своим интересам

#### Темы презентаций

1. Физическое и психофизиологическое развитие.
2. Соотношение эмоционального и интеллектуального развития.
3. Развитие памяти и объемов внимания.
4. Речевое развитие.
5. Организация деятельности, утомляемость и отвлекаемость.
6. Социальное развитие.
7. Адаптация к бытовым условиям, окружающей жизни, к школе.
8. Индивидуальное, групповое, коллективное и общественное поведение.

Примечание: Тематический план примерный. Студенты имеют право на выбор темы по своим интересам

#### Методические рекомендации по подготовке презентации

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов. Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал. Количество слайдов пропорционально содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки:

на слайды помещается фактический и иллюстративный материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;
- использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением

Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому). Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

Обычный слайд, без эффектов анимации, должен демонстрироваться на экране не менее 10 - 15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеют осознать содержание слайда.

Слайд с анимациями в среднем должен находиться на экране не меньше 40 – 60 секунд (без учета времени на случайно возникшее обсуждение). В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.

Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Наилучшей цветовой гаммой для презентации являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно-синий фон – светло-желтый текст и т. д.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Заключительный слайд презентации, содержащий текст «Спасибо за внимание» или «Конец», вряд ли приемлем для презентации, сопровождающей публичное выступление, поскольку завершение показа слайдов еще не является завершением выступления. Кроме того, такие слайды, так же как и слайд «Вопросы?», дублируют устное сообщение. Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность еще раз напомнить слушателям тему выступления и имя докладчика и либо перейти к вопросам, либо завершить выступление.

Методические рекомендации по подготовке к зачету

Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учетом контрольных вопросов, разработанных ведущим преподавателем кафедры. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованные научные работы, соответствующие разделы рекомендованных учебников. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на контрольные вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счет обращения не к литературе, а к своим записям.

При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Нельзя ограничивать подготовку к зачету простым повторением изученного материала. Необходимо углубить и расширить ранее приобретенные знания за счет новых идей и положений.

Результат по сдаче зачета объявляется студентам, вносится в экзаменационную ведомость.

Незачет проставляется только в ведомости. После чего студент освобождается от дальнейшего присутствия на зачете.

При получении незачета повторная сдача осуществляется в другие дни, установленные деканатом.

Положительные оценки «зачтено» выставляются, если студент усвоил учебный материал, исчерпывающе, логически, грамотно изложив его, показал знания специальной литературы, не допускал существенных неточностей, а также правильно применял понятийный аппарат.