

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

**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           | 44.03.05_2021_541-3Ф.plx<br>44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)<br>Родной язык и Этнокультурное 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:<br>зачеты 1 |
| в том числе:            |      |                                      |
| 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 студента)                               | 0,4  | 0,4  | 0,4   | 0,4  |
| Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации | 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   |



---

---

**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

---

---

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

---

---

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

| <b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> |  |
|---|--|
| 1.1   | <b>Цели:</b> 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   | <b>Задачи:</b> 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                                      | Модуль 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>владеть способами</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>владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками 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> <li>- чувствительные периоды развития ребенка;</li> </ul>  |
| <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>владеть</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>владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определения показателей высших психических функций и индивидуально-типологических свойств личности (объём 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-2.УК-3<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-1.УК-6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0          |   |
| 1.2  | Определение уровня физического развития человека. Определение осанки. Выявление плоскостопия /Пр/   | 1              | 2     | ИД-2.УК-3<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-1.УК-6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 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-2.УК-3<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-1.УК-6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 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-2.УК-3<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-1.УК-6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
| 2.2 | Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Определение некоторых показателей внешнего дыхания /Пр/   | 1 | 2   | ИД-2.УК-3<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-1.УК-6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 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-2.УК-3<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-1.УК-6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
| 2.4 | Высшая нервная деятельность. Нейрофизиологические основы поведения человека. Гигиена нервной системы. Роль ВНД в учебно-воспитательном процессе /Ср/   | 1 | 10  | ИД-2.УК-3<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-1.УК-6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
| 2.5 | Физиология анализаторов. Роль сенсорных систем во взаимоотношении матери и ребенка. Регуляция нейросекреции по механизму обратной связи /Ср/   | 1 | 10  | ИД-2.УК-3<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-1.УК-6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 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-2.УК-3<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-1.УК-6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 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-2.УК-3<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-1.УК-6 | Л1.1 Л1.2Л2.1 | 0 |  |
|     | <b>Раздел 4. Консультации</b>  |   |     |  |               |   |  |
| 4.1 | Консультация по дисциплине /Конс/  | 1 | 0,4 | ИД-2.УК-3<br>ИД-2.ОПК-3<br>ИД-1.ОПК-6<br>ИД-1.УК-6 |               | 0 |  |
|     | <b>Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>  |   |     |  |               |   |  |

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

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

#### Фонд оценочных средств

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

### 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., Жиллов Ю.Д. | Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для вузов  | Москва: ИЦ Академия, 2012   |   |
| Л1.2 | Тулякова О.В.              | Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков: учебное пособие | Москва: Ай Пи Ар Букс, 2020 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/93803.html">http://www.iprbookshop.ru/93803.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 |           |

##### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

|         |   |
|---------|---|
| 6.3.1.1 | MS Office   |
| 6.3.1.2 | MS WINDOWS  |
| 6.3.1.3 | Moodle  |
| 6.3.1.4 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ |

##### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

|         |   |
|---------|---|
| 6.3.2.1 | База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета» |
| 6.3.2.2 | Электронно-библиотечная система IPRbooks  |
| 6.3.2.3 | Межвузовская электронная библиотека   |

### 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

|  |  |
|--|--|
|  | практическая работа - с элементами демонстрации "Определение уровня физического развития человека. Определение осанки. Выявление плоскостопия" |
|--|--|

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

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



|        |   |  |
|--------|---|--|
| 102 A1 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы   | Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Компьютер, проектор, экран настенно-потолочный рулонный, ноутбук, ученическая доска, презентационная трибуна  |
| 308 A1 | Кабинет физиологии человека и животных. 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 для обучающихся (по количеству обучающихся). Стенд «Физиология систем органов», стенд «Механизмы развития общего адаптационного синдрома», таблицы по физиологии человека, портреты учёных, сейф с реактивами, ученическая доска, штатив, проектор, ноутбук, экран |
| 219 A1 | Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для      | Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Компьютеры с доступом в Интернет  |

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

##### 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.

##### 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. Заголовка "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 приложениях 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 вопросу, 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 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, выводы 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.

Иванов И.И.

Научный руководитель:  
доцент Симонова О.И.

к. б.н.,

Горно-Алтайск 201\_\_

#### Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов. Тест может быть использован при изучении и после полного прохождения курса, а также выявить уровень подготовленности к изучению дисциплины. Для контроля выбраны разделы, отражающие основные разделы курса.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- а) проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- б) четко выяснить все условия тестирования заранее (сколько тестов будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.);
- в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
- г) в процессе решения желателен применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- д) при встрече с чрезвычайно трудным вопросом, не тратить много времени на него, а вернуться к трудному вопросу в конце.
- е) обязательно оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

#### Методические рекомендации по подготовке к зачёту

Изучение дисциплины завершается сдачей зачёта. Он является формой итогового контроля знаний и умений, полученных на лекциях, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы.

В период подготовки студенты вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только скрепляют полученные знания, но и получают новые. Подготовка студента к зачёту включает в себя три этапа:

- аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса;
- подготовка к ответу на вопросы.

Литература для подготовки к зачёту рекомендуется преподавателем либо указана в рабочей программе.

Основным источником подготовки к зачёту является конспект лекций, где учебный материал дается в систематизированном виде, основные положения его детализируются, подкрепляются современными фактами и информацией, которые в силу новизны не вошли в опубликованные печатные источники. В ходе подготовки к зачёту студентам необходимо обращать внимание не только на уровень запоминания, но и на степень понимания излагаемых проблем.

По окончании ответа экзаменатор может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы. На подготовку к ответу по вопросам студенту дается 20 минут.