

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН
МЕЖГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКО-ТАДЖИКСКИЙ (СЛАВЯНСКИЙ) УНИВЕРСИТЕТ»

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан факультета РФ, ЖИМ
к.ф.н., доцент _____ Салоев А.Т.
«ФИЛОЛОГИ-
ЧЕСКИЙ
ФАКУЛЬТЕТ» _____ 2024 г.



Рабочая программа учебной дисциплины

«Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

Направление подготовки – 45.03.01. «Педагогическое образование»
с двумя профилями подготовки профиль «Русский язык и литература»

Форма подготовки – очная

Уровень подготовки - бакалавриат

Душанбе – 2024

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г, № 125.

При разработке рабочей программы учитываются

- требования работодателей по направлению;
- содержание программ дисциплин, изучаемых на предыдущих и последующих этапах обучения;
- новейшие достижения в данной предметной области.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры химии и биологии, протокол № 1 от 28 августа 2024г.

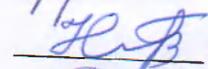
Рабочая программа утверждена УМС естественнонаучного факультета, протокол № 1 от 27 августа 2024 г.

Рабочая программа утверждена Ученым советом естественнонаучного факультета, протокол № 1 от 30 августа 2024 г.

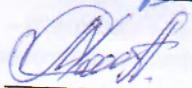
Заведующий кафедры химии и биологии,
д.т.н., профессор


Бердиев А.Э.

Зам. председателя УМС
естественнонаучного факультета


Халимов И.И.

Разработчик:
преподаватель


Нозимова М.С.

Разработчик от организации:
Преподаватель химии и биологии СОУ №20


Гадоева Р.А.

Расписание занятий дисциплины

Ф.И.О. преподавателя	Аудиторные занятия		Приём СРС	Место работы преподавателя
	лекция	Практические занятия, КСР. / лаб.		
Нозимова М.С.	Понедельник, 11 ⁰⁰ -12 ²⁰ ауд.106	Понедельник, 11 ⁰⁰ -12 ²⁰ ауд.106	Пятница 11 ⁰⁰ -12 ²⁰	РТСУ, кафедра хи- мии и биологии, 2- ой корпус, 233 каб.

1. Цели и задачи изучения дисциплины

ВВЕДЕНИЕ

Возрастная анатомия, физиология и гигиена – дисциплина, изучающая некоторые аспекты медицинских дисциплин: терапевтических, хирургических, гигиенических и других. Возрастная анатомия, физиология и гигиена воспринимается студентами так, чтобы вооружить студентов, будущих учителей –воспитателей современным сведениям о возрастных особенностях развивающегося организма, знаниями закономерностей, лежащих в основе сохранения и укрепления здоровья школьников, поддержание их высокой работоспособности при учебной и трудовой деятельности.

1.1. Цели изучения дисциплины. состоит в том, чтобы наряду со знаниями по возрастной анатомии, физиологии и гигиене, воспитать педагога с высоким уровнем культуры духовного и физического здоровья.

1.2 Задачи изучения дисциплины

- осознание непреходящей ценности здоровья индивидуума и общества в целом;
- приобретение анатомо-физиологических знаний для обеспечения охраны здоровья детей, профилактики заболеваний и привития школьникам культуры здоровья.
- владение умениями по созданию, охране и укреплению здоровья и безопасности жизнедеятельности.

1.3. В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общепрофессиональные компетенции (элементы компетенций):

Код компетенции	Содержание компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (индикаторы достижения компетенций)	Виды оценочных средств
ОПК-4	Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей.	ОПК-4.1. Знать основы методики воспитательной работы; направления и принципы воспитательной работы; методики духовно-нравственного воспитания обучающихся в учебной и внеучебной деятельности; виды современных педагогических средств, обеспечивающих создание воспитывающей образовательной среды с учетом своеобразия социальной ситуации развития обучающихся. ОПК-4.2. Уметь ставить воспитательные цели и задачи, способствующие развитию обучающихся; реализовывать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как в учебной и внеучебной деятельности; ставить воспитательные цели, способству-	Защита работы. Выступление Доклад

		<p>ющие развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; формировать толерантность и навыки поведения в изменяющейся поликультурной среде; организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровой учебной, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона ОПК-4.3. Владеть педагогическим инструментарием, используемым в учебной и внеучебной деятельности обучающихся; технологиями создания воспитывающей образовательной среды и способствующими духовно</p> <p>Практические нравственному развитию личности; методами организации экскурсий, походов и экспедиций и т.п.</p>	
ОПК-6	<p>Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>	<p>ОПК-6.1. Знать психолого-педагогические закономерности и принципы индивидуализации обучения развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; подходы к выбору и особенности использования педагогических технологий в профессиональной деятельности; теории социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные деривации, основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей; ОПК-6.2. Уметь разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; оценивать их результативность, использовать конструктивные ОПК-6.3 Владеть методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося; приемами анализа документации специалистов; технологиями реализации индивидуально-ориентированных образовательных программ обучающихся.</p>	<p>Защита работы. Выступление Доклад</p>

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

2.1. Дисциплина «**Возрастная анатомия, физиология и гигиена**» является базовой дисциплиной в структуре учебного плана по направлению (Б1.О.16.)

Она содержательно- методически взаимосвязана с дисциплинами ОПОП, указанных в таблице 2:

Таблица 2.

№	Название дисциплины	Семестр	Место дисциплины в структуре ОПОП
1.	Охрана окружающей среды	4	Б1.О.07
2.	Безопасность жизнедеятельности	7	Б1.О.12

3. Структура и содержание курса, критерии начисления баллов

Объем дисциплины “ Возрастная анатомия, физиология и гигиена ” составляет 2 зачетных единицы, всего 72 часа, из которых: лекционных - 16ч., практических – 8ч., КСР-8ч., в том числе в интерактивной форме – 12 часов, самостоятельная работа - 40 часов

Форма контроля – зачет.

3.1. Структура и содержание теоретической части курса (16 часов)

Тема 1. Возрастные особенности анатомии и физиологии детей дошкольного возраста. Строение и функции систем органов у детей дошкольного возраста. Особенности развития мышечной, костной, нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Роль учителя в поддержке правильного физического развития детей. (2ч.)

Тема 2. Физиологические особенности подростков и гигиена обучения. Этапы физиологического развития в подростковом возрасте. Изменения гормональной системы, рост и развитие. Гигиенические требования к организации учебного процесса для подростков. (2ч.)

Тема 3. Анатомо-физиологические изменения в период взросления и их влияние на поведение учащихся. Половое созревание, изменения в эндокринной системе, особенности психосоциального развития в юношеском возрасте. Влияние этих факторов на учебную мотивацию и успеваемость. (2ч.)

Тема 4. Функциональные системы организма: особенности регуляции у детей и подростков. Регуляция нервной и эндокринной систем у детей и подростков. Взаимосвязь между физиологическими процессами и учебной деятельностью. (2ч.)

Тема 5. Гигиенические аспекты учебной деятельности в школе. Основы школьной гигиены: условия учебного труда, рабочее место, световой режим, соблюдение режима дня. Роль учителя в формировании навыков здорового образа жизни. (2ч.)

Тема 6. Питание школьников и его влияние на физическое и психическое развитие. Основы правильного питания, возрастные потребности в питательных веществах. Влияние питания на развитие и учебную активность детей. (2ч.)

Тема 7. Двигательная активность и её значение для детей и подростков. Роль физической активности в развитии опорно-двигательной системы. Возрастные особенности двигательной активности, требования к физическим упражнениям для школьников. (2ч.)

Тема 8. Профилактика заболеваний в образовательных учреждениях. Основные инфекционные и неинфекционные заболевания у детей школьного возраста. Гигиенические меры и профилактика заболеваний в условиях школы. (2ч.)

3.2. Структура и содержание практической части курса (8ч.)

Занятие 1. Изучение возрастных особенностей сердечно-сосудистой системы у школьников. Практическое занятие, направленное на измерение частоты сердечных сокращений и артериального давления у детей разных возрастных групп. Анализ результатов и обсуждение влияния физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему школьников. (2ч.)

Занятие 2. Гигиена рабочего места школьника: оценка правильной организации учебного пространства. Оценка эргономики и гигиенических норм учебного пространства (парта, освещение, осанка). Анализ ошибок в организации рабочего места школьников и разработка рекомендаций по их исправлению для улучшения условий обучения. (2ч.)

Занятие 3. Анализ двигательной активности школьников и ее влияние на развитие опорно-двигательной системы. Оценка уровня физической активности у детей и подростков с помощью дневников наблюдений или анкет. Обсуждение связи между недостатком двигательной активности и проблемами со здоровьем, такими как нарушения осанки или сколиоз. (2ч.)

Занятие 4. Составление рациона питания для школьников с учётом возрастных особенностей. Практическая работа по составлению оптимального суточного рациона для детей младшего школьного возраста и подростков. Анализ потребностей в белках, жирах, углеводах и витаминах, а также обсуждение последствий неправильного питания. (2ч.)

3.3 Структура и содержание КСР (8 часов)

Занятие 1. Влияние возрастных особенностей нервной системы на учебную деятельность школьников. Анализ структуры и функции нервной системы у детей и подростков. Влияние процессов возбуждения и торможения на успеваемость. Разработка рекомендаций для педагогов по адаптации учебной нагрузки к возрастным особенностям нервной системы. (2ч.)

Занятие 2. Формирование осанки у школьников и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Изучение анатомо-физиологических особенностей развития костной системы у детей и подростков. Исследование причин нарушения осанки и разработка профилактических мероприятий в условиях школьного обучения. (2ч.)

Занятие 3. Возрастные изменения дыхательной системы и профилактика заболеваний органов дыхания у школьников. Исследование возрастных особенностей дыхательной системы у школьников и подростков. Анализ факторов, влияющих на развитие дыхательных заболеваний, и разработка профилактических рекомендаций для образовательных учреждений. (2ч.)

Занятие 4. Психофизиологические особенности подросткового возраста и их влияние на обучение. Изучение особенностей психофизиологического развития подростков, таких как половое созревание, эмоциональная нестабильность и склонность к риску. Разработка педагогических стратегий для учета этих особенностей в учебном процессе. (2ч.)

Таблица 3

Структура и содержание теоретической, практической части курса, КСР, СРС, критерии начисления баллов для 4 курсов

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Литература	Кол-во баллов в неделю
		Лек.	Пр	КСР	СРС		
1.	Возрастные особенности анатомии и физиологии детей дошкольного возраста. Строение и функции систем органов у детей дошкольного возраста. Особенности развития мышечной, костной, нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Роль учителя в поддержке правильного физического развития детей. <i>Общие закономерности роста и развития детей и подростков.</i>	2			2	1-3	12,5

2.	<p>Физиологические особенности подростков и гигиена обучения. Этапы физиологического развития в подростковом возрасте. Изменения гормональной системы, рост и развитие. Гигиенические требования к организации учебного процесса для подростков.</p> <p><i>Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста.</i></p>	2			2	3-7	12,5
3.	<p>Анатомо-физиологические изменения в период взросления и их влияние на поведение учащихся. Половое созревание, изменения в эндокринной системе, особенности психосоциального развития в юношеском возрасте. Влияние этих факторов на учебную мотивацию и успеваемость</p> <p><i>Анатомо- физиологические особенности детей младшего школьного возраста.</i></p>	2			2	1-8	12,5
4.	<p>Функциональные системы организма: особенности регуляции у детей и подростков. Регуляция нервной и эндокринной систем у детей и подростков. Взаимосвязь между физиологическими процессами и учебной деятельностью.</p> <p><i>Анатомо- физиологические особенности детей старшего школьного возраста.</i></p>	2			2	1-4	12,5
5.	<p>Гигиенические аспекты учебной деятельности в школе. Основы школьной гигиены: условия учебного труда, рабочее место, световой режим, соблюдение режима дня. Роль учителя в формировании навыков здорового образа жизни.</p> <p><i>Общие закономерности роста и развития нервной системы.</i></p>	2			2	1-9	12,5
6.	<p>Изучение возрастных особенностей сердечно-сосудистой системы у школьников. Практическое занятие, направленное на измерение частоты сердечных сокращений и артериального давления у детей разных возрастных групп. Анализ результатов и обсуждение влияния физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему школьников.</p> <p><i>Возрастные особенности свойств нервных центров.</i></p>		2		2	5-6	12,5

7.	<p>Занятие 1. Влияние возрастных особенностей нервной системы на учебную деятельность школьников. Анализ структуры и функции нервной системы у детей и подростков. Влияние процессов возбуждения и торможения на успеваемость. Разработка рекомендаций для педагогов по адаптации учебной нагрузки к возрастным особенностям нервной системы.</p> <p><i>Антропометрические методы изучения показателей физического развития.</i></p>			2		8-9	12,5
8.	<p>Питание школьников и его влияние на физическое и психическое развитие. Основы правильного питания, возрастные потребности в питательных веществах. Влияние питания на развитие и учебную активность детей.</p> <p><i>Методы оценки функционального состояния: электроэнцефалография (ЭЭГ), метод вызванных потенциалов (КП), электрокардиография (ЭКГ).</i></p>	2				1-3	12,5
9	<p>Гигиена рабочего места школьника: оценка правильной организации учебного пространства. Оценка эргономики и гигиенических норм учебного пространства (парта, освещение, осанка). Анализ ошибок в организации рабочего места школьников и разработка рекомендаций по их исправлению для улучшения условий обучения.</p> <p><i>Определение величины артериального давления (косвенным путем), пневмография, спирометрия, спирография.</i></p>		2				12,5
10	<p>Формирование осанки у школьников и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Изучение анатомо-физиологических особенностей развития костной системы у детей и подростков. Исследование причин нарушения осанки и разработка профилактических мероприятий в условиях школьного обучения.</p> <p><i>Особенности высшей нервной деятельности в разные возрастные периоды.</i></p>			2			12,5
11	<p>Двигательная активность и её значение для детей и подростков. Роль физической активности в развитии опорно-двигательной системы. Возрастные особенности двигательной активности, требования к физиче-</p>	2					12,5

	ским упражнениям для школьников. <i>Развитие речи.</i>				3		
12	Анализ двигательной активности школьников и ее влияние на развитие опорно-двигательной системы. Оценка уровня физической активности у детей и подростков с помощью дневников наблюдений или анкет. Обсуждение связи между недостатком двигательной активности и проблемами со здоровьем, такими как нарушения осанки или сколиоз. <i>Возрастные особенности условно-рефлекторной деятельности.</i>		2		3		12,5
13	Возрастные изменения дыхательной системы и профилактика заболеваний органов дыхания у школьников. Исследование возрастных особенностей дыхательной системы у школьников и подростков. Анализ факторов, влияющих на развитие дыхательных заболеваний, и разработка профилактических рекомендаций для образовательных учреждений. <i>Безусловные и условные рефлексы. Отличия условных рефлексов от безусловных.</i>			2	3		12,5
14	Профилактика заболеваний в образовательных учреждениях. Основные инфекционные и неинфекционные заболевания у детей школьного возраста. Гигиенические меры и профилактика заболеваний в условиях школы. <i>Классификация рефлексов. Развитие рефлекторной деятельности на разных этапах онтогенеза.</i>		2		3		12,5
15	Составление рациона питания для школьников с учётом возрастных особенностей. Практическая работа по составлению оптимального суточного рациона для детей младшего школьного возраста и подростков. Анализ потребностей в белках, жирах, углеводах и витаминах, а также обсуждение последствий неправильного питания. <i>Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.</i>			2	3		12,5
16	Психофизиологические особенности под-		2				12,5

<p>росткового возраста и их влияние на обучение. Изучение особенностей психофизиологического развития подростков, таких как половое созревание, эмоциональная нестабильность и склонность к риску. Разработка педагогических стратегий для учета этих особенностей в учебном процессе.</p> <p><i>Типы осанки. Анатомо-функциональные предпосылки формирования осанки в школьном возрасте. Значение правильной осанки у школьников.</i></p>				3		
ИТОГО	16	8	8	40		200

Формы контроля и критерии начисления баллов

Контроль усвоения студентом каждой темы осуществляется в рамках балльно-рейтинговой системы (БРС), включающей текущий, рубежный и итоговый контроль. Студенты **4-го курса**, обучающиеся по кредитно-рейтинговой системе обучения, могут получить максимально возможное количество баллов - 300. Из них на текущий и рубежный контроль выделяется 200 баллов или 49% от общего количества.

На итоговый контроль знаний студентов выделяется 51% или 100 баллов.

Порядок выставления баллов: 1-й рейтинг (1-7 недели до 12,5 баллов+12,5 баллов (8 неделя – Рубежный контроль №1) = 100 баллов), 2-й рейтинг (9-15 недели до 12,5 баллов+12,5 баллов (16 неделя – Рубежный контроль №2) = 100 баллов), итоговый контроль 100 баллов.

К примеру, за текущий и 1-й рубежный контроль выставляется 100 баллов: лекционные занятия – 21 балл, за практические занятия (КСР, лабораторные) – 31,5 балл, за СРС – 17,5 баллов, требования ВУЗа – 17,5 баллов, рубежный контроль – 12,5 баллов.

В случае пропуска студентом занятий по уважительной причине (при наличии подтверждающего документа) в период академической недели деканат факультета обращается к проректору по учебной работе с представлением об отработке студентом баллов за пропущенные дни по каждой отдельной дисциплине с последующим внесением их в электронный журнал.

Итоговая форма контроля по дисциплине (зачет, экзамен) проводится как в форме тестирования, так и в традиционной (устной) форме. Тестовая форма итогового контроля по дисциплине предусматривает: для естественнонаучных направлений – 10 тестовых вопросов на одного студента, где правильный ответ оценивается в 10 баллов, для гуманитарных направлений – 25 тестовых вопросов, где правильный ответ оценивается в 4 балла. Тестирование проводится в электронном виде, устный экзамен на бумажном носителе с выставлением оценки в ведомости по аналогичной системе с тестированием.

Таблица 4.

Неделя	Активное участие на лекционных занятиях, написание конспекта и выполнение других видов работ*	Активное участие на практических (семинарских) занятиях, КСР	СРС Написание реферата, доклада, эссе Выполнение других видов работ	Выполнение положения высшей школы (установленная форма одежды, наличие рабочей папки, а также других пунктов устава высшей школы)	Балл за рубежный и итоговый контроль	Всего
1	2	3	4	5	6	7

1	3	4,5	2,5	2,5	-	12,5
2	3	4,5	2,5	2,5	-	12,5
3	3	4,5	2,5	2,5	-	12,5
4	3	4,5	2,5	2,5	-	12,5
5	3	4,5	2,5	2,5	-	12,5
6	3	4,5	2,5	2,5	-	12,5
7	3	4,5	2,5	2,5	-	12,5
8	-	-	-	-	12,5	12,5
Пер- вый рей- тинг	21	31,5	17,5	17,5	12,5	100

Формула вычисления результатов дистанционного контроля и итоговой формы контроля по дисциплине за семестр **для студентов 3, 4-х курсов:**

$$ИБ = \left[\frac{(P_1 + P_2)}{2} \right] \cdot 0,49 + Эи \cdot 0,51, \text{ где } ИБ - \text{итоговый балл, } P_1 - \text{итоги первого рей-}$$

тинга, P_2 - итоги второго рейтинга, $Эи$ – результаты итоговой формы контроля (зачет, экзамен).

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Возрастная анатомия физиологии и гигиены» включает в себя:

-план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе нормы времени на выполнение по каждому заданию;

-характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;

-требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;

-критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

4.1. План график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Объем СРС в ч.	Тема СРС	Форма и вид результатов самостоятельной работы	Форма контроля
1.	2	Общие закономерности роста и развития детей и подростков.	реферат	Опрос.
2.	2	Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста.	реферат	Выступление
3.	2	Анатомо- физиологические особенности детей младшего школьного возраста.	реферат	Защита реферата
4.	2	Анатомо- физиологические особенности детей старшего школьного возраста.	реферат	Выступление.
5.	2	Общие закономерности роста и развития нервной системы.	реферат	Защита реферата
6.	2	Возрастные особенности свойств нервных центров.	реферат	Опрос
7.	2	Антропометрические методы изучения показателей	реферат	выступление

		физического развития.		
8.	2	Методы оценки функционального состояния: электроэнцефалография (ЭЭГ), метод вызванных потенциалов (КП), электрокардиография (ЭКГ).	реферат	защита реферата
9.	3	Определение величины артериального давления (косвенным путем), пневмография, спирометрия, спирография.	реферат	опрос
10.	3	Особенности высшей нервной деятельности в разные возрастные периоды.	реферат	Защита. опрос
11.	3	Развитие речи.	реферат	выступления
12.	3	Возрастные особенности условно-рефлекторной деятельности.	реферат	Опрос.
13.	3	Безусловные и условные рефлексы. Отличия условных рефлексов от безусловных.	реферат	выступления
14.	3	Классификация рефлексов. Развитие рефлекторной деятельности на разных этапах онтогенеза.	реферат	Защита реферата
15.	3	Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.	реферат	выступление
16.	3	Типы осанки. Анатомо-функциональные предпосылки формирования осанки в школьном возрасте. Значение правильной осанки у школьников.	реферат	Защита реферата

4.2. Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению

Самостоятельная работа является одним из видов учебной деятельности обучающихся, способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать справочную документацию и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Образовательное учреждение самостоятельно планирует объем внеаудиторной самостоятельной работы по каждой учебной дисциплине и профессиональному модулю, исходя из объемов максимальной и обязательной учебной нагрузки обучающегося.

Аудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине и профессиональному модулю выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя без его непосредственного участия.

Объем времени, отведенный на внеаудиторную самостоятельную работу, находит отражение:

- в учебном плане – в целом по теоретическому обучению, по циклам, дисциплинам, по профессиональным модулям и входящим в их состав междисциплинарным курсам;
- в программах учебных дисциплин и профессиональных модулей с распределением по разделам или темам.

4.3. Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы

Написание реферата.

Цель самостоятельной работы: расширение научного кругозора, овладение методами теоретического исследования, развитие самостоятельности мышления студента.

Виды рефератов: реферат-конспект, содержащий фактическую информацию в обобщенном виде, иллюстративный материал, различные сведения о методах исследования, результатах исследования и возможностях их применения; реферат-резюме, содержащий только основные положения данной темы; реферат-обзор, составляемый на основе нескольких источников, в котором сопоставляются различные точки зрения по данному вопросу; реферат-доклад, содержащий объективную оценку проблемы.

Выполнение задания: 1) выбрать тему, если она не определена преподавателем; 2) определить источники, с которыми придется работать; 3) изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников; 4) составить план; 5) написать реферат: обосновать актуальность выбранной темы; указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание); сформулировать проблематику выбранной темы; привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию; - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

Планируемые результаты самостоятельной работы: способность студентов к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения; способность логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь.

Подготовка доклада

Цель самостоятельной работы: расширение научного кругозора, овладение методами теоретического исследования, развитие самостоятельности мышления студента.

Доклад - публичное сообщение или документ, которые содержат информацию и отражают суть вопроса или исследования применительно к данной ситуации. Виды докладов: 1. Устный доклад - читается по итогам проделанной работы и является эффективным средством разъяснения ее результатов. 2. Письменный доклад: - краткий (до 20 страниц) - резюмирует наиболее важную информацию, полученную в ходе исследования; - подробный (до 60 страниц) - включает не только текстовую структуру с заголовками, но и диаграммы, таблицы, рисунки, фотографии, приложения, сноски, ссылки, гиперссылки.

Выполнение задания: 1) четко сформулировать тему (например, письменного доклад); 2) изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации: - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.); - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.); - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.); 3) написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее; 4) написать доклад, соблюдая следующие требования: - к структуре доклада - она должна включать: краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы; - к содержанию доклада - общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного посо-

бия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения; 5) оформить работу в соответствии с требованиями.

Планируемые результаты самостоятельной работы: - способность студентов анализировать результаты научных исследований и применять их при решении конкретных образовательных и исследовательских задач; - готовность использовать индивидуальные креативные способности для оригинального решения исследовательских задач; — способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности.

Написание конспекта

Цель самостоятельной работы: выработка умений и навыков грамотного изложения теории и практических вопросов в письменной форме в виде конспекта. Конспект: 1) письменный текст, систематически, кратко, логично и связно передающий содержание основного источника информации (статьи, книги, лекции и др.); 2) синтезирующая форма записи, которая может включать в себя план источника информации, выписки из него и его тезисы. Виды конспектов: - плановый конспект (план-конспект) - конспект на основе сформированного плана, состоящего из определенного количества пунктов (с заголовками) и подпунктов, соответствующих определенным частям источника информации; - текстуальный конспект - подробная форма изложения, основанная на выписках из текста-источника и его цитировании (с логическими связями); - произвольный конспект - конспект, включающий несколько способов работы над материалом (выписки, цитирование, план и др.); - схематический конспект (контекст-схема) - конспект на основе плана, составленного из пунктов в виде вопросов, на которые нужно дать ответ; - тематический конспект - разработка и освещение в конспективной форме определенного вопроса, темы; - сводный конспект — обработка нескольких текстов с целью их сопоставления, сравнения и сведения к единой конструкции; - выборочный конспект - выбор из текста информации на определенную тему.

Формы конспектирования: - план (простой, сложный) - форма конспектирования, которая включает анализ структуры текста, обобщение, выделение логики развития событий и их сути; - выписки - простейшая форма конспектирования, почти дословно воспроизводящая текст; - тезисы - форма конспектирования, которая представляет собой выводы, сделанные на основе прочитанного. Выделяют простые и сложные тезисы (кроме основных положений, включают также второстепенные); - цитирование - дословная выписка, которая используется, когда передать мысль автора своими словами невозможно.

Выполнение задания: 1) определить цель составления конспекта; 2) записать название текста или его части; 3) записать выходные данные текста (автор, место и год издания); 4) выделить при первичном чтении основные смысловые части текста; 5) выделить основные положения текста; 6) выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений; 7) последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала; 8) включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания); 9) использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, ручки разного цвета); 10) соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

Планируемые результаты самостоятельной работы: - способность студентов анализировать результаты научных исследований и применять их при решении конкретных образовательных и исследовательских задач; - способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности.

Подробно характеристика заданий и требования к их выполнению представлены в ФОС к данной РПД.

4.4. Критерии оценки результатов самостоятельной работы

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентами учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
 - умения студента активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требуемую информацию, изучать ее и применять на практике;
 - обоснованность и четкость изложения ответа;
 - оформление материала в соответствии с требованиями;
 - умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
 - умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
 - умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
 - умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.

Критерии оценки самостоятельной работы студентов:

Оценка «5» ставится тогда когда:

- Студент свободно применяет знания на практике;
- Не допускает ошибок в воспроизведении изученного материала;
- Студент выделяет главные положения в изученном материале и не затрудняется в ответах на видоизмененные вопросы;
- Студент усваивает весь объем программного материала;
- Материал оформлен аккуратно в соответствии с требованиями;

Оценка «4» ставится тогда когда:

- Студент знает весь изученный материал;
- Отвечает без особых затруднений на вопросы преподавателя;
- Студент умеет применять полученные знания на практике;
- В условных ответах не допускает серьезных ошибок, легко устраняет определенные неточности с помощью дополнительных вопросов преподавателя;
- Материал оформлен недостаточно аккуратно и в соответствии с требованиями;

Оценка «3» ставится тогда когда:

- Студент обнаруживает освоение основного материала, но испытывает затруднения при его самостоятельном воспроизведении и требует дополнительных дополняющих вопросов преподавателя;
- Предпочитает отвечать на вопросы воспроизводящего характера и испытывает затруднения при ответах на воспроизводящие вопросы;
- Материал оформлен не аккуратно или не в соответствии с требованиями;

Оценка «2» ставится тогда когда:

- У студента имеются отдельные представления об изучаемом материале, но все же большая часть не усвоена;
- Материал оформлен не в соответствии с требованиями.

1. Список учебной литературы и информационно-методическое обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

1. Биология [Текст] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по естеств.-науч. направлениям и спец. / ред.: В. Н. Ярыгин, И. Н. Волков. - М. : Юрайт, 2021. Ч. 2 : в 2-х ч. - 7-е изд., перераб. и доп. - 347 с.
2. Биология [Текст] : учеб. для студентов вузов, обучающихся по естеств. -науч. направлениям и спец. / ред.: В. Н. Ярыгин, И. Н. Волков. - М. : Юрайт, 2021. Ч. 1 : в 2-х ч. - 7-е изд., перераб. и доп. - 427 с.

3. Биология человека (анатомия): краткий курс лекций / Рос.-Тадж. (Слав.) ун-т ; сост. С. А. Файзиева ; ред. К. А. Алиев. - Душанбе, 2014. - 82 с.
4. Физиология человека и животных [Текст] : учебник / В. Я. Апчела [и др.] ; под ред. Ю. А. Даринского. - 2-е изд. стер. - М. : Академия, 2013. - 448 с.
5. Чиркова Е.Н. Физиология человека и животных [электронный ресурс]: учебн. пособие / Е.Н. Чиркова, С.М. Завалеева, Н.Н. Садыкова. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017г. – 117 с. – Режим доступа; <http://www/ipnbookhop.ru>.

5.2. Дополнительная

4. Агаджанян Н.А. Основы физиологии человека: Учебник для студентов вузов, обучающихся по медицинским и биологическим специальностям / Н.А. Агаджанян, В.И. Торшин, В.М. Власова и др. – М.: РУДН, 2001. – 408 с.
6. Бей-Биенко Г.Я. Общая энтомология. / Г.Я. Бей-Биенко. - М.: Высшая школа, 1971.- 479 с.
5. Анатомия, физиология, психология человека: краткий иллюстрированный словарь для учителей и учащихся средних и специализированных школ, студентов вузов младших курсов по биологическим и психологическим специальностям: рекомендовано Министерством общего и профессионального образования РФ / под ред. А.С. Батуева. – Санкт-Петербург: Питер, 2007. – 255 с.
6. Ашмарин И.П. Механизмы памяти: Руководство по физиологии / И.П. Ашмарин, Ю.С. Бородкин, П.В. Бундзен, Г.А. Варганян, В.С. Русинов и др. – Л.: Наука, 1987. – 432 с.
7. Бабский Е.Б. Физиология человека / Е.Б. Бабский, В.Д. Глебовский, А.Б. Коган, и др. / Под ред. Г.И. Косицкого. – 3-е изд. – М.: Медицина, 1985. – 544 с.
8. Блум Ф. Мозг, разум и поведение / Ф. Блум, А. Лайзерсон, Л. Хорстедтер. – М.: Мир, 1988. – 248 с.
9. Боголепова И.Н. Предпосылки структурной асимметрии речедвигательной зоны Брока мозга человека / И.Н. Боголепова // – Ж. «Вестник Российской Академии медицинских наук», 2001. – №4. – С. – 61 – 64.
10. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека / Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова. – М.: Медицина, 1988. – 240 с.
11. Вандер А. Физиология почек / А. Вандер. – С-Пб.: Питер, 2000. – 256 с.
12. Волков Н.И. Биохимия мышечной деятельности / Н.И. Волков, Э.Н. Нессэн, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 502 с.

5.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения: MS Office.

6. Методические рекомендации по освоению дисциплины

Работа над конспектом лекции

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные).

Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует

преподаватель.

Работу над конспектом следует начинать с его доработки, желательно в тот же день, пока материал еще легко воспроизводим в памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40 % материала). С целью доработки необходимо прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить описки, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, проникнуть в его смысл. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополняя и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используются при подготовке к семинарским и практическим занятиям. Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала, к выводу с карандашом в руках всех утверждений и формул, к решению примеров, задач, к ответам на вопросы. Примеры, задачи, вопросы по теме являются средством самоконтроля.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обычно преподаватель напоминает, какой ранее изученный материал и в какой степени требуется подготовить к очередному занятию. Обращение к ранее изученному материалу не только помогает восстановить в памяти известные положения, выводы, но и приводит разрозненные знания в систему, углубляет и расширяет их. Каждый возврат к старому материалу позволяет найти в нем что-то новое, переосмыслить его с иных позиций, определить для него наиболее подходящее место в уже имеющейся системе знаний. Неоднократное обращение к пройденному материалу является наиболее рациональной формой приобретения и закрепления знаний.

Работа с рекомендованной литературой

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:

- план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения,
- текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника,
- свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом,
- тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу.

В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязатель-

но применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Подготовка к семинару

Для успешного освоения материала студентам рекомендуется сначала ознакомиться с учебным материалом, изложенным в лекциях и основной литературе, затем выполнить самостоятельные задания, при необходимости обращаясь к дополнительной литературе.

При подготовке к семинару можно выделить 2 этапа:

- организационный,
- закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его наиболее важная и сложная часть, требующая пояснений преподавателя в процессе контактной работы со студентами. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, разобраться в иллюстративном материале, задачах.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу). Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам и структурировать изученный материал.

Целесообразно готовиться к семинарским занятиям за 1- 2 недели до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий.

Подготовка докладов, выступлений и рефератов

Реферат представляет письменный материал по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п.

Доклад представляет публичное, развернутое сообщение (информирование) по определенному вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д.

При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится 20-25 минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения. Особенно следует обратить внимание на безусловную обязательность решения до-

машинных задач, указанных преподавателем к семинару.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету и экзамену.

При подготовке к экзамену студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на семинарах, а также составить письменные ответы на все вопросы, вынесенные на зачет и экзамен.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа № 236, 237.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Также в университете имеется обширный библиотечный фонд, не только печатных, но и электронных изданий, с которыми студенты могут ознакомиться в открытом доступе.

В Университете созданы специальные условия обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также обеспечивается:

наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети "Интернет" для слабовидящих;

присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проёмов, лифтов).

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Форма итоговой аттестации –

7-й семестр – зачет, проводятся – устной форме.

Форма промежуточной аттестации 1 и 2 рубежный контроль проводятся– устной форме.

Итоговая система оценок по кредитно-рейтинговой системе с использованием буквенных символов

Оценка по буквенной системе	Диапазон соответствующих наборных баллов	Численное выражение оценочного балла	Оценка по традиционной системе
A	10	95-100	Отлично
A-	9	90-94	
B+	8	85-89	Хорошо
B	7	80-84	
B-	6	75-79	
C+	5	70-74	

C	4	65-69	Удовлетворительно
C-	3	60-64	
D+	2	55-59	
D	1	50-54	
Fx	0	45-49	Неудовлетворительно
F	0	0-44	

Содержание текущего контроля, промежуточной аттестации, итогового контроля раскрываются в фонде оценочных средств, предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО.

ФОС по дисциплине является логическим продолжением рабочей программы учебной дисциплины. ФОС по дисциплине прилагается.