

# 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	44.03.01_2022_1112-3Ф.plx 44.03.01 Педагогическое образование Физическая культура
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>заочная</b>
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>


Часов по учебному плану	72
в том числе:	
аудиторные занятия	8
самостоятельная работа	59,6
часов на контроль	3,85

Виды контроля на курсах:  
зачеты 1

### 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

Программу составил(и):

к.б.н., доцент, *Симонова О.И.* 

Рабочая программа дисциплины

**Возрастная анатомия, физиология и гигиена**

разработана в соответствии с ФГОС:

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

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2022 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

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

Протокол от 14.04.2022 протокол № 8

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна



---

**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 Попова Елена Викторовна

---

**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 Попова Елена Викторовна

---

**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 Попова Елена Викторовна

---

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

<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: 1. Изучить строение тела человека, систем органов и тканей с учетом половых, возрастных и индивидуальных особенностей; 2. Сформировать знания по организации образовательного пространства обучающихся в соответствии с гигиеническими требованиями предъявляемыми к образовательным учреждениям 3. Подготовить студентов к освоению последующих дисциплин

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физическая культура и спорт
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Анатомия
2.2.2	Гигиена физического воспитания и спорта
2.2.3	Физиология
2.2.4	Лечебная физическая культура и массаж

<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>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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 ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.УК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
1.2	Определение уровня физического развития человека. Определение осанки. Выявление плоскостопия /Пр/	1	2	ИД-2.УК-3 ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.УК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	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 ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.УК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	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 ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.УК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
2.2	Определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Определение некоторых показателей внешнего дыхания /Пр/	1	2	ИД-2.УК-3 ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.УК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	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 ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.УК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	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 ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.УК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	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 ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.УК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	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 ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.УК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	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 ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.УК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
<b>Раздел 4. Консультации</b>							
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	1	0,4	ИД-2.УК-3 ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.УК-6	Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
<b>Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>							

5.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	1	3,85	ИД-2.УК-3 ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.УК-6	Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
5.2	Контактная работа /КСРАтт/	1	0,15	ИД-2.УК-3 ИД-1.ОПК-6 ИД-2.ОПК-3 ИД-1.УК-6	Л1.2 Л1.3Л2.1	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

### 5.3. Фонд оценочных средств

Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ.

## 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	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., 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_abook&amp;view=book&amp;id=203:metodicheskie-ukazaniya-k-prakticheskim-zanyatiyam-po-vozzrastnoj-anatomii-fiziologii-i-gigiene-cheloveka&amp;catid=3:biology&amp;Itemid=161">http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&amp;view=book&amp;id=203:metodicheskie-ukazaniya-k-prakticheskim-zanyatiyam-po-vozzrastnoj-anatomii-fiziologii-i-gigiene-cheloveka&amp;catid=3:biology&amp;Itemid=161</a>

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

**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 А1	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 А1	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 А1	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 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 202\_\_

#### 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 желательно 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.