МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

рабочая программа дисциплины

Закреплена за кафедрой М5 Теории и методики начального образования

Учебный план 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Квалификация Учитель начальных классов

Форма обучения очная

Часов по учебному плану 72

в том числе:

аудиторные занятия 36

самостоятельная работа 36

часы на контроль 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**1 (1.1)**		Итого	
Недель	19 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
В том числе в форме практ. подготовки	54	54	54	54
Часы на контроль	0	0	0	0
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):
К.б.н, Доцент, Панкова Елена Степановна

Рабочая программа дисциплины
Возрастная анатомия, физиология и гигиена

разработана в соответствии с:
Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах (приказ Минобрнауки России от 17.08.2022 г. № 742)

составлена на основании учебного плана:
44.02.02 Преподавание в начальных классах
утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025 протокол №10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
М5 Теории и методики начального образования

Протокол от 07.05.2025 г. № 8

Зав. кафедрой кпн, доцент, Басалаева Мария Владиславовна

Согласовано на заседании НМСС(Н) протокол, протокол № 7 от 14.05. 2025г.

Председатель НМСС(Н)
к.п.н, доцент Юденко Юлия Романовна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Цель освоения дисциплины – дать студентам необходимые знания о возрастных особенностях строения и функций организма человека и основах школьной гигиены для правильной организации учебного и воспитательного процесса и повышения его эффективности на основе индивидуального подхода.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	ОП
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Освоение курсов "Анатомия и физиология человека", "Биология" в общеобразовательной средней школе.
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности
2.2.2	Здоровьесберегающая и безопасная среда

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОК 01.: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	
Знать:	
Уровень 1	На пороговом уровне: знать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
Уровень 2	На базовом уровне: знать, как выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; знать критерии выбора способа решения задачи в зависимости от контекста
Уровень 3	На продвинутом уровне: знать, как оценивать эффективность выбранного способа решения задачи в различных контекстах; знать основания аргументированного выбора способа решения профессиональной задачи
Уметь:	
Уровень 1	На пороговом уровне: уметь решать задачи профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
Уровень 2	На базовом уровне: уметь выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; уметь применять выбранный способ решения задачи с учётом условий контекста
Уровень 3	На продвинутом уровне: уметь решать задачи профессиональной деятельности в новых, нестандартных контекстах; уметь оценивать эффективность выбранного способа и корректировать решение по результатам
Владеть:	
Уровень 1	На пороговом уровне: владеть навыками применения отдельных способов решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
Уровень 2	На базовом уровне: владеть навыками выбора способа решения задачи профессиональной деятельности с учётом условий контекста; владеть навыками применения освоенных способов решения задач в типовых профессиональных ситуациях
Уровень 3	На продвинутом уровне: владеть навыками комплексного применения способов решения задач профессиональной деятельности в различных контекстах; владеть навыками оценки эффективности применения способа и корректировки решения по результатам
ОК 02.: Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	На пороговом уровне: знать средства поиска, анализа и интерпретации информации для выполнения задач профессиональной деятельности; знать виды информационных технологий, применяемых в профессиональной деятельности
Уровень 2	На базовом уровне: знать, как выбирать средства поиска, анализа и интерпретации информации для решения конкретной профессиональной задачи; знать порядок применения информационных технологий для выполнения задач профессиональной деятельности
Уровень 3	На продвинутом уровне: знать критерии оценки эффективности средств поиска, анализа и интерпретации информации; знать способы комплексного применения средств поиска, анализа, интерпретации информации и информационных технологий для решения профессиональных задач
Уметь:	

Уровень 1	На пороговом уровне: уметь использовать отдельные современные средства поиска, анализа и интерпретации информации для выполнения задач профессиональной деятельности; уметь использовать отдельные информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
Уровень 2	На базовом уровне: уметь выбирать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации под конкретную профессиональную задачу; уметь применять информационные технологии для решения типовых задач профессиональной деятельности
Уровень 3	На продвинутом уровне: уметь комплексно применять современные средства поиска, анализа, интерпретации информации и информационные технологии для решения профессиональных задач; уметь оценивать эффективность использования средств и технологий и корректировать их выбор по результатам
Владеть:	
Уровень 1	На пороговом уровне: владеть навыками использования отдельных современных средств поиска, анализа и интерпретации информации для выполнения задач профессиональной деятельности; владеть навыками использования отдельных информационных технологий для выполнения задач профессиональной деятельности
Уровень 2	На базовом уровне: владеть навыками выбора современных средств поиска, анализа и интерпретации информации под конкретную профессиональную задачу; владеть навыками применения информационных технологий для решения типовых задач профессиональной деятельности
Уровень 3	На продвинутом уровне: владеть навыками комплексного применения современных средств поиска, анализа, интерпретации информации и информационных технологий для решения профессиональных задач; владеть навыками оценки эффективности использования средств и технологий и корректировки их выбора по результатам
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
Знать:	
Уровень 1	На пороговом уровне: знать отдельные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Уровень 2	На базовом уровне: знать виды средств физической культуры и их влияние на сохранение и укрепление здоровья; знать правила подбора средств физической культуры с учётом характера профессиональной деятельности и уровня физической подготовленности
Уровень 3	На продвинутом уровне: знать критерии оценки эффективности использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья; знать способы корректировки занятий физической культурой по результатам оценки состояния здоровья и физической подготовленности
Уметь:	
Уровень 1	На пороговом уровне: уметь использовать отдельные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Уровень 2	На базовом уровне: уметь подбирать средства физической культуры с учётом характера профессиональной деятельности и уровня физической подготовленности; уметь дозировать физическую нагрузку в соответствии с состоянием здоровья и уровнем подготовленности
Уровень 3	На продвинутом уровне: уметь комплексно применять средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и профилактики неблагоприятных факторов профессиональной деятельности; уметь оценивать эффективность использования средств физической культуры и корректировать занятия по результатам оценки
Владеть:	
Уровень 1	На пороговом уровне: владеть навыками использования отдельных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Уровень 2	На базовом уровне: владеть навыками подбора средств физической культуры с учётом характера профессиональной деятельности и уровня физической подготовленности; владеть навыками дозирования физической нагрузки в соответствии с состоянием здоровья и уровнем подготовленности
Уровень 3	На продвинутом уровне: владеть навыками комплексного применения средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и профилактики неблагоприятных факторов профессиональной деятельности; владеть навыками оценки эффективности использования средств физической культуры и корректировки занятий по результатам оценки

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)						
Код занятия	**Наименование разделов и тем /вид занятия/**	**Семестр / Курс**	**Часов**	**Компетен-ции**	**Литература и эл. ресурсы**	**Текущий контроль**
	Раздел 1. Введение в возрастную физиологию. Закономерности онтогенеза. Физическое развитие. Организм как единое целое.					
1.1	Введение в предмет. Закономерности онтогенеза. Возрастная периодизация и ее принципы. /Лек/	1	2	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	Входной контроль знаний. Тестирование.
1.2	Основы строения тела человека. Физическое развитие. /Пр/	1	2	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	Оценка индивидуальны х показателей физического развития. Определение биологического возраста, адаптацион-ного потенциала, анализ несоответствий . Заполнение рабочей тетради.
1.3	Зачет /Зачёт/	1	0		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	
	Раздел 2. Анатомо-физиологическая характеристика нервной системы человека.					
2.1	Анатомо-физиологическая характеристика нервной системы человека /Лек/	1	2	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	
2.2	Нервная клетка. Нервная ткань. Нервная система человека. /Пр/	1	2	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	Заполнение рабочей тетради. Тестирование.
2.3	Строение и функции нервной системы человека. Свойства нервной ткани. Безусловные и условные рефлексы. /Ср/	1	4	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	
	Раздел 3. Высшая нервная деятельность. Цитоархитектоника коры больших полушарий головного мозга человека. Межполушарная асимметрия.					
3.1	Высшая нервная деятельность /Лек/	1	2	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	
3.2	Строение коры больших полушарий головного мозга. Типы ВНД. /Пр/	1	2	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	Тестирование

3.3	Определение индивидуального профиля асимметрии, типа личности. Типологические свойства нервной системы. /Ср/	1	4	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	Заполнение рабочей тетради.
	Раздел 4. Гуморальная регуляция функций в организме. Строение, функциональное значение, возрастные особенности эндокринных желез (желез внутренней секреции).					
4.1	Железы внутренней секреции: анатомия и физиология. /Лек/	1	1	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	
4.2	Железы внутренней секреции: гормоны и их действие (гипо-и-гиперфункция). /Ср/	1	4	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	Заполнение рабочей тетради.
	Раздел 5. Возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата, висцеральных систем.					
5.1	Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата, висцеральных систем человека. /Лек/	1	4	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	
5.2	Скелет человека. Строение и функции органов пищеварения. Обмен веществ и энергии. Сердечно-сосудистая, дыхательная и выделительная системы /Пр/	1	8	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	Исследование основного обмена, рабочей прибавки, общих суточных энергозатрат, составление идеального пищевого рациона (индивидуаль-но). Анализ несоответствий
5.3	Строение скелета черепа и туловища. Виды суставов. Заболевания опорно-двигательного аппарата у детей. /Ср/	1	2	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	
5.4	Строение пищеварительной системы человека. Функции органов. Динамика появления молочных и постоянных зубов, их виды. Расщепление питательных веществ. Витамины и их значение. /Ср/	1	4	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	Заполнение рабочей тетради.
5.5	Кровь человека под микрокопом. Внутренняя среда организма и ее значение. Совместимость групп крови при переливании. Работа большого и малого круга кровообращения. Строение и работа сердца. /Ср/	1	4	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	Заполнение рабочей тетради.
5.6	Строение мочевыделительной системы. Строение почки, нефрона. Образование первичной и вторичной мочи. Строение органов репродуктивной системы. Периоды онтогенеза. /Ср/	1	4	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	Заполнение рабочей тетради.

	Раздел 6. Анатомия, физиология и гигиена сенсорных систем.					
6.1	Анализаторы. Строение и функции. /Лек/	1	2	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	
6.2	Зрительный и слуховой анализаторы: определение остроты зрения, ведущего глаза,области аккомодации, полей зрения, зрительной рабочей дистанции. /Пр/	1	2	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	Изучение правил гигиены зрительного и слухового анализаторов в школе и дома.
6.3	Строение и функции зрительного и слухового анализаторов. Гигиена их функционирования - профилактика переутомления. /Ср/	1	4	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	Заполнение рабочей тетради.
	Раздел 7. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе. СанПиН и экология образовательного пространства школы.					
7.1	Школьная гигиена. СанПиН и экология образовательного пространства школы. /Лек/	1	1	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	
7.2	Гигиеническая оценка школьного режима и расписания уроков; классной комнаты, ее воздушной среды и освещенности; школьной мебели и правила размещения учащихся в классе. СаНПиН для средней общеобразовательной школы. /Ср/	1	4	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	Анализ СаНПиН в динамике последних лет, составление тестовых вопросов по вновь вводимым нормам и правилам. Тестирование по школьной гигиене.
	Раздел 8. Состояние здоровья детей и подростков. Экспресс-оценка уровня здоровья у детей и взрослых на основе принципов донозологической диагностики.					
8.1	Здоровье и здоровый образ жизни. Методы оценки здоровья детей и взрослых. /Лек/	1	2	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	
8.2	Экспресс-оценка уровня здоровья у детей и взрослых. /Пр/	1	2	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	Анализ методов оценки здоровья, культуры здоровья и здорового образа жизни школьников и взрослых.
8.3	Экспресс-оценка уровня здоровья у детей и взрослых на основе принципов донозологической диагностики. Определение биологического возраста, адаптационного потенциала; субъективная оценка здоровья студентов (анкетирование). Методы изучения уровня здоровья, культуры здоровья и ЗОЖ у школьников. /Ср/	1	2	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	Оценка функции сердечно-сосудистой, дыхательной систем двигате льной активности, экспресс-оценка уровня физического здоровья по 6 показателям (по Апанасенко ГЛ., Науменко Р.Г.)

						Заполнение рабочей тетради.
	Раздел 9. Факторы, формирующие здоровье. Психическое здоровье человека. Профилактика вредных привычек.					
9.1	Сохранение психического здоровья человека. Вредные привычки и их профилактика /Лек/	1	2	ОК 01, ОК 02, ОК 08	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7Л2.1 Л2.2	Изучение методов оценки психического развития детей, структуры нервно-психических нарушений.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примеры тестовых заданий для текущего контроля:

Вариант I

1. Периферическая нервная система представлена _____, расположенными _____ .
2. Реакция организма, осуществляемая нервной системой в ответ на раздражение, называется (рефлексом, торможением, синапсом, нейроном, возбуждением)
3. Регуляция работы внутренних органов осуществляется (сердцем, печенью, железами внутренней секреции, вегетативной нервной системой, головным или спинным мозгом).
4. Регуляция всех функций организма осуществляется _____и_____системами.
5. За перенос кислорода кровью отвечают белки (пепсин, миозин, гаммаглобулин, фибрин, гемоглобин, актин).
6. Пищеварительная система человека представлена: ротовой полостью, , , , печенью, железой, и кишечником, отверстием.
7. Роль кровообращения состоит в: (транспорте O2 и CO2, переносе питательных веществ, выделении продуктов распада, образовании тканевой жидкости, переносе гормонов, защите от инфекций, переваривании жиров, белков и углеводов пищи).
8. Газообмен между артериальной кровью и тканевой жидкостью происходит в (капиллярах большого круга кровообращения, левом предсердии, эритроцитах крови, легочной артерии, венозной крови).
9. Общие суточные энергозатраты у человека включают :_____ и _____.
10. В состав крови входят: (красный костный мозг, остеобласты, эритроциты, тромбоциты, плазма, сердце, лейкоциты).

Вариант II

1. Центральная нервная система человека представлена _____ , расположенными в полости _____ и_____.
2. Нервная ткань состоит из (головного и спинного мозга, нейтронов, лейкоцитов, нейронов, нейрофибрилл, нейроглии). 3. Пучок нервных волокон, покрытых сверху общей соединительной оболочкой (рецептор, спинной мозг, нерв, нейрон, аксон).
4. К железам внутренней секреции относятся: (головной мозг, околощитовидные, желудок, печень, зобная, щитовидная, надпочечники, гипофиз, эпифиз, слюнные, потовые).
5. Очищение крови от вредных веществ, превращение глюкозы в гликоген, выведение из крови разрушившегося гемоглобина, выделение желчи. Это функции (желудка, печени, поджелудочной железы, крови, сердца).
6. Для артерий характерны (толстые стенки, низкое давление, тонкие стенки, высокое давление, наличие клапанов, ветвление на капилляры, отсутствие клапанов, неразветвленность на капилляры).
7. Газообмен между венозной кровью и атмосферным воздухом происходит в (альвеолах легких, левом предсердии, эритроцитах крови, капиллярах малого круга кровообращения, легочной вене).
8. Внутренние органы репродукции у женщин представлены (яйцеклетками, сперматозоидами, влагалищем, маточными трубами, молочными железами, яичниками, шейкой матки, фолликулами).
9. Органы дыхания человека включают (диафрагму, ребра, носовую полость, гортань, зубы, трахею, бронхи, аденоиды, легкие.).
10. Какие органы выделяют продукты обмена веществ (кожа, легкие, почки, печень, желудок, кишечник)?

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
Примеры тестовых заданий для промежуточного контроля знаний:

Тестовая контрольная работа № 1 («Нервная система»)

Вариант 1

1. Какие гаметы вырабатывают половые железы у женщин (фолликулы, яичники, семенники, сперматозоиды, яйцеклетки, зиготу)?
2. Какое число хромосом у гамет человека (46, 23, 48, 46 пар, 23 пары, 48 пар)?
3. Перечислите известные Вам безусловные (врожденные) рефлексы новорожденного ребенка.

4. В каком возрасте зарастают роднички (1 год, 2 года, 3 года), срастаются кости таза (1 год, 3 года, 10 лет)? Почему?
5. Закономерность онтогенеза «Надежность» - это...
6. Дайте подробное описание строения нервной ткани.
7. В состав центральной нервной системы входят: (Спинной мозг, мозжечок, седалищный нерв, головной мозг, нервные узлы-ганглии, нервные волокна)?
8. Подпишите рисунок «Поперечный срез спинного мозга». Дорисуйте остальные звенья рефлекторной дуги.
9. Пучок нервных волокон, покрытых сверху общей соединительной оболочкой (аксон, нейрон, нерв, рецептор, спинной мозг)?
10. Какова роль соматической нервной системы (управление движениями, управление органами чувств, управление работой сердца, желудка, управление высшей нервной деятельностью).

Вариант 2
1. Какие гаметы вырабатывают половые железы у мужчин (яичники, сперматозоиды, яйцеклетки, семенники, фолликулы)?
2. Какое число хромосом у яйцеклеток и сперматозоидов человека (23 пары, 46 пар, 23, 46, 48, 48 пар)?
3. Какую роль играет плацента (газообмен, питание зародыша, орган выделения, связь с материнским организмом)?
4. Из чего образуются эктодерма, мезодерма и энтодерма? Что формируется из них в процессе эмбрионального развития?
5. Гетерохрония - это...
6. Перечислите основные типы тканей организма человека и их функции.
7. В состав периферической нервной системы входят: (спинной мозг,
Варолиев мост, нервы и нервные узлы-ганглии, головной мозг, нервные волокна)?
8. Реакция организма, осуществляемая нервной системой в ответ на воздействие внешних или внутренних раздражителей (торможение, возбуждение, рефлекс, нервный импульс)?
9. Регуляция работы внутренних органов осуществляется (спинномозговыми нервами, черепно-мозговыми нервами, спинным мозгом, вегетативной нервной системой)?
10. Из чего состоит белое вещество ЦНС (нервные клетки, их отростки- нервные волокна, нейрофибиллы, клетки нейроглии)?

Тестовая контрольная работа № 2
(«Железы внутренней секреции», «Опорно-двигательный аппарат», «Мышечная система», «Пищеварение и обмен веществ»)
Вариант 1
1. Каково значение гормонов (регуляция функций органов, рост организма, развитие организма, регуляция обмена веществ)?
2. Какие болезни развиваются при недостатке гормона щитовидной железы (микседема, базедова болезнь, гигантизм, кретинизм)?
3. Чем отличается механизм гормональной регуляции функций от механизма нервной регуляции?
4. 4. Каково значение витаминов?
5. В каком отделе пищеварительного тракта всасывается основная масса воды (желудок, тонкий кишечник, толстый кишечник, печень, прямая кишка), куда она попадает (в лимфу, в тканевую жидкость, в кровяное русло)?
6. Для нормальной деятельности человеческого организма необходимо постоянное поступление с пищей:_____, _____, ____, ____,____
7. При составлении пищевого рациона необходимо руководствоваться следующими основными физиологическим принципами: 1. 2. 3. 4
8. Ткань зуба состоит из (эмали, цемента, пульпы, периодонта, дентина, губчатого вещества)?
9. Желчь – это ... ……необходима для .....
10. Родничок-это...

Вариант 2
1. Какой химический элемент является действующим началом в тироксине-гормоне щитовидной железы (бром, йод, железо)?
2. Какая из желез внутренней секреции управляет всеми гормональными процессами организма (Щитовидная, паращитовидная, надпочечники, гипофиз, поджелудочная)?
3. Чем отличается железа а) внешней секреции от б) железы внутренней секреции? Перечислите все железы а) и б) известные Вам.
4. Что контролирует работу скелетных мышц (спинной мозг, головной мозг, вегетативная нервная система, соматическая нервная система, наше сознание)?
5. Сустав-это ...
6. Какая пищеварительная железа выполняет следующие функции: очищает кровь от вредных веществ, превращает глюкозу в гликоген, аммиак - в мочевину, выводит из крови разрушившийся гемоглобин, создает щелочную среду в кишечнике (желудок, печень, поджелудочная железа, слюнная железа)?
7. Ферменты слюны – это... необходимы для... Ферменты желудочного сока – это... необходимы для... Ферменты панкреатического сока – это... необходимы для ... Ферменты кишечного сока – это ... необходимы для ...
8. Общие суточные энергозатраты у человека складываются из (рабочей прибавки к основному обмену, основного обмена, катаболизма и анаболизма, ассимиляции и диссимиляции, поправки на неполное усвоение пищи и ее специфическое динамическое действие, ночного сна)?
9. У каждого зуба различают (коронку, клык, резец, шейку, пульпу, корень, черешок).
10. Опиши этапы энергетического обмена у человека.

Тестовая контрольная работа № 3 по курсу «Анатомии и физиологии человека»
(«Дыхание», «Кровь и кровообращение», «Выделение» «Органы чувств»)

Вариант 1
1. Где расположен дыхательный центр (легкие, мозжечок, продолговатый мозг, кора больших полушарий, рецепторы стенок кровеносных сосудов)?
2. Кислород диффундирует из альвеол в капилляры благодаря (разнице концентраций, разнице давления, свободным пространствам, сквозным отверстиям, помощи специального белка-переносчика)?
3. Кислород движется от легких к клеткам тела по сосудам в виде и (Закончи фразу).

4. Заполни пропуски: красный костный мозг расположен и выполняет функцию_____ .
5. Сконструируй полный ответ: Значение тканевой жидкости в том,..что _____.
6. Безъядерные клетки крови это (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, макрофаги, Т-и-В лимфоциты).
7. Признаки характерные для артерий (толстые стенки, тонкие стенки, высокое давление, низкое давление, отсутствие клапанов, наличие клапанов, ветвление на капилляры, не разветвленность на капилляры).
8. Где происходит газообмен в малом круге кровообращения (клетки тела, клетки кожи, легкие, эритроциты, правый желудочек, левое предсердие)?
9. Что возвращается в кровяное русло при образовании вторичной мочи (соли, вода, мочевина, сахар)
10. Нарисуйте схему малого круга кровообращения.
11. Чем покрыт глаз с передней стороны (белочная оболочка, сосудистая оболочка, радужная оболочка, роговица, сетчатка)?
12. Зрительная зона расположена в доле коры больших полушарий (лобной, затылочной, теменной, височной) или таламусе - зрительном бугре?
13. Чем образована внутренняя среда организма? Какова ее роль в жизни клеток?

Вариант 2
1. Дыхательные движения осуществляются под влиянием: (сознания, концентрации С02 в крови, концентрации О2 в крови, вегетативной нервной системы, гипервентиляций легких)?
2. Кислород усваивается (носоглоткой, легкими, эритроцитами крови, митохондриями клеток, плазмой венозной крови).
3. Значение внешнего дыхания для организма состоит в _____, а тканевого дыхания - в _____(закончи фразу).
4. Роль кровообращения: (транспорт О2 и СО2, переносе питательных веществ, выведение продуктов распада, образование тканевой жидкости, защита от микроорганизмов, перенос гормонов).
5. Сконструируйте полный ответ: Значение лимфатической системы в том, что ...
6. В свертывании крови участвуют клетки (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, нейрофиллы, макрофаги).
7. Лимфатические протоки впадают в (правое предсердие, аорту, полые вены, воротную вену печени, воротную вену почек).
8. Где происходит газообмен в большом круге кровообращения (клетки тела, клетки кожи, легкие, эритроциты, правый желудочек, левое предсердие)?
9. Какие органы выделяют продукты обмена веществ - шлаки (кожа, легкие, почки, печень, желудок, кишечник)?
10. Нарисуйте схему большого круга кровообращения.
11. В какой оболочке глаза находятся рецепторы в виде палочек и колбочек (белочная, сосудистая, радужная, склера, сетчатка)?
12. Слуховая зона расположена в доле коры больших полушарий (лобной, височной, затылочной, теменной) или во внутреннем ухе?
13. Расскажите о строении органа слуха человека.

Типовые вопросы к зачету по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

1. Место дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» в профессиональной подготовке.
2. Возрастная периодизация онтогенеза. Сенситивные (критические) и спокойные периоды, их особенности.
3. Календарный и биологический возраст, их соотношение. Методика определения биологического возраста.
4. Понятие роста и развития. Основные закономерности роста и развития (непрерывность и неравномерность, гетерохронность, биологическая надежность).
5. Физическое развитие детей и подростков, его показатели. Методы определения.
6. Осанка, закономерности ее формирования в онтогенезе. Факторы, влияющие на формирование осанки. Нарушения осанки, причины их возникновения и профилактика.
7. Морфофункциональные особенности спинного мозга человека.
8. Морфофункциональные особенности головного мозга человека.
9. Условный рефлекс как основа памяти и обучения. Биологическая роль и классификация условных рефлексов, их возрастные особенности.
10. Физиологические основы памяти и внимания, их значение в обучение, возрастные особенности. Тренировка памяти, внимания.
11. Высшая нервная деятельность человека, ее качественное своеобразие. Условия развития речи и абстрактно-логического мышления. Этапы развития речи у детей.
12. Принцип строения и значение зрительного и слухового анализаторов.
13. Особенности строения и функционирования висцеральных систем, опорно-двигательного аппарата.
14. Понятие здоровья. Здоровье как комплексная категория. Факторы, влияющие на здоровье человека и основные принципы охраны здоровья. Формирование ЗОЖ у школьников.
15. Здоровый образ жизни как основа формирования жизнеспособного поколения и пути его развития.
16. Школьные факторы риска развития заболеваний. Физиологические основы здоровья.
17. Психическое здоровье. Устранение нервно-эмоционального напряжения. Профилактика заболеваний нервной системы.
18. Основы нравственно-полового воспитания. Репродуктивное и сексуальное здоровье молодежи. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем. Профилактика СПИДа.
19. Курение, алкоголь и наркотики как факторы риска нарушения здоровья, девиантного поведения.
20. Школьные болезни и их профилактика. Гигиеническое воспитание как комплексная проблема.

5.2. Фонд оценочных средств

Тест для проверки знаний по школьной гигиене

1. Занятия в начальной школе следует начинать не ранее:
а) 8.30 ч. утра б) 7 ч. утра в) 9 ч. утра г) 8 ч. утра

2. Какова должна быть площадь спального места для младшего школьника, посещающего группу продлённого дня:

а) 8 м2 б) 2,5 м2 в) 5 м2 г) 4 м2

3. Какие цвета рекомендуется применять для классных досок:
а) темно-зеленый б) черный в) темно-коричневый г) белый

4. Наполняемость классов в обычной начальной школе не должна превышать:
а) 25 человек
в) 30 человек
б) 15 человек
г) 20 человек

5. Оптимальный возраст для начала школьного обучения:
а) 9 лет б) 7 лет в) 6 лет г) 8 лет

6. Для каких классов недельная нагрузка должна составлять не более 5-и уроков в день и 1 день 6 уроков за счет физкультуры:
а) 2-4 кл. б) 7-11 кл. в) 5-6 кл. г) 1 кл.

7. Что рекомендуется предусмотреть в учебном плане для профилактики переутомления:
а) мероприятия для воспитания культуры здоровья у младших школьников
б) равномерное распределение периодов учебного времени и каникул
в) исключить любые классные мероприятия, кроме уроков
г) 20-30-минутные перемены между уроками

8. На каких уроках в начальной школе следует проводить контрольные работы?
а) 3-4 б) 1-2 в) 2-4 г) 4-5

9. Недельная нагрузка для обучающихся 1-х классов не должна превышать:
а) 4-х уроков в день + 1 день в неделю – 5 уроков за счет физкультуры
б) 5-и уроков + 1 день – 6 уроков за счет физкультуры
в) 6-и уроков + 1 день – 7 уроков за счет физкультуры
г) 3-х уроков + 1 день – 4 урока за счет физкультуры

10. Максимально допустимая нагрузка в 1-х классах при 5-дневной неделе должна составлять:
а) 26 ч б) 32 ч в) 30 ч г) 21 ч

11. Максимально допустимая недельная нагрузка в 2-4 кл. при 6-дневной неделе должна составлять:
а) 21 ч б) 23 ч в) 26 ч г) 29 ч

12. Оптимальная продолжительность перемен между уроками составляет:
а) 5 мин б) 10 мин в) 15 мин г) 20 мин

13. Какова должна быть продолжительность перерыва между 1 и 2 сменами:
а) 40 мин б) 30 мин в) 20 мин г) 1 час

14. «Ступенчатый» режим в 1 классе в сентябре, октябре предполагает ежедневно:
а) по 3 урока по 35 минут
б) по 4 урока по 35 минут
в) по 4 урока по 45 минут
г) по 5 уроков по 35 минут

15. Число уроков в день в начальных классах, независимо от продолжительности учебной недели, не должно быть более:
а) 6 б) 4 в) 5 г) 3

16. Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения в 1-2 классах должна составлять не более (минут):
а) 25 б) 30 г) 15 в) 20

17. Сколько уроков физической культуры в неделю рекомендуется проводить в начальной школе, чтобы удовлетворить биологическую потребность в движении?
а) 1 урок б) 2 урока в) 3 урока г) 4 урока

18. Сколько времени требуется ребенку 2-3 классов для выполнения полного объема домашнего задания?
а) не более 3,5 ч б) 1,5 ч в) 2,5 ч г) 0,5-1ч

19.Сколько времени требуется ребенку 4-5 классов для выполнения полного объема домашнего задания?
а) не более 3,5 ч б) 1,5 ч в) 2 ч г) 0,5-1ч

20.Сколько времени требуется первокласснику для выполнения полного объема домашнего задания?
а) не более 1ч б) 1,5 ч в) 2 ч г) 0 ч

21.Средняя продолжительность письма и чтения в 1-4 классах не должна превышать:
а) 10-15 мин. б) 7-10 мин. в) 15-20 мин. г) 5-7 мин.

22. Вес ежедневного комплекта учебников и др. не должны превышать для учащихся 1-2 классов:
а) 2 кг б) 3 кг в) 1,5 кг г) 1 кг

23. Вес ежедневного комплекта учебников для учащихся 3-4 классов:
а) 2 кг б) 3 кг в) 1,5 кг г) 1 кг

24. Иметь 2 комплекта учебников (один – для использования на уроках, другой – дома) рекомендуется для:
а) демонстрации благосостояния семьи и воспитания уверенности в себе
б) в целях профилактики нарушения осанки и здоровьесбережения
в) увеличения мотивации ко всем учебным предметам
г) улучшения показателей работы сердечно-сосудистой системы школьников

25. В учебных помещениях и кабинетах, кабинетах психолога и логопеда, лабораториях, актовом зале, столовой, рекреациях, библиотеке, вестибюле, гардеробе температура воздуха должна составлять:
а) 18-24°С б) 17-20°С в) 22-24°С г) 20-22°С

26. Относительная влажность воздуха в помещениях общеобразовательных учреждений должна составлять:
а) 30-40 % б) 50-70 % в) 40-60 % г) более 70 %

27. В учебных помещениях следует проектировать боковое естественное левостороннее освещение. При глубине учебных заведений более 6 метров обязательно устройство пра-
востороннего подсвета, высота которого от пола должна быть не менее:
а) 1,5 м б) 2,5 м в) 3 м г) 2,2 м

28. В течение дня работоспособность
а) наивысшая на первом уроке
б) наивысшая на 2-3 уроках
в) снижается в первой половине рабочего дня
г) практически не изменятся

29. Какой уровень освещенности в учебных кабинетах должен быть на рабочих столах?
а) 300-500 лк б) 200-300 лк в) 500-600 лк г) более 600лк
Как организовать правильное освещение рабочего места школьника дома?

30. На каком расстоянии светильники с люминесцетными лампами должны быть от стены?
а) 0,6 м от наружной стены, 0,9 м от внутренней стены
б)1 м от наружной стены и 1,2 м от внутренней стены
в) 1,2 м от наружной стены и 1,5 м от внутренней стены
г)1,7 м от наружной стены и 1,9 м от внутренней стены

31. Правильную посадку учащихся обеспечивает
а) правильная зрительная рабочая дистанция 6) выбор цвета мебели
в) подбор стула к массе тела г) выбор размера мебели и контроль учителя

32. Сколько раз в год специалист должен проводить чистку осветительной арматуры светильников?
а) 1 раз в год в) 2 раза в год б) не проводить чистку г) 3 раза в год

33. При одновременной работе за компьютером и ведении записей в тетради освещенность на столах обучающихся должна быть:
а) не более 200 лк в) не более 150 лк б) 300 лк и более г) 400 лк и более

34. Какое должно быть расстояние от первой парты до доски:
а) не менее 200 см б) не менее 240 см в) не менее 300 см г) не менее 350 см

35. Продолжительность непрерывной работы за конторкой для учеников начальных классов:
а) 5-7 мин б) 7-10 мин в) 15-20 мин г) 10-17 мин

36. Сколько раз в год меняют местами учеников, сидящих на крайних рядах:
а) меняют только по желанию учеников б) один в) два и более г) раз в четверть
Назовите все правила гигиены зрения в начальной школе.
37. В виде чего должна быть маркировка мебели, соответствующая росту:
а) галочка, крестик б) круг, полоска в) квадрат, треугольник г) маркировка не обязательна

38. Какие виды учебной мебели в начальной школе возможны:
а) только парты
б) только конторки
в) только столы
г) столы, парты, иногда конторки

39. Где должны сидеть дети с нарушением слуха и/или зрения?
а) ближе к окну, на первой или второй парте
б) ближе к двери, в глубине класса
в) на последней парте
г) не важно

40. Куда нужно сажать детей, часто болеющих ОРЗ, ангинами и др. простудными заболеваниями:
а) не важно
б) ближе к окну
в) дальше от окна
г) ближе к доске и столу учителя

41.Главным фактором, влияющим на рост и развитие является:

а) температура в квартире
б) питание
в) погодные условия
г) освещенность классной комнаты

42. Главный фактор, учитываемый при оценке освещенности класса

а) цвет стен и мебели
б) абсолютные размеры окон
в) абсолютная мощность ламп
г) мощность ламп на 1 м2
д) расположение здания

43. К гигиеническим принципам при составлении расписания уроков относятся

а) чередование трудных и легких предметов
б) учет динамики работоспособности учащихся
в) учет времени года
г) учет учебной четверти

44. Перечислите этапы реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе:

45. Назовите критерии здоровьесбережения младшего школьника:

46. Назовите 5 основных параметров стола и стула, дайте им характеристику:

47. Как подобрать дома мебель для младшего школьника?

5.3. Перечень видов оценочных средств

Устный опрос, письменный опрос, тестирование. Форма промежуточной аттестации зачет.

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

6.1. Рекомендуемая литература (электронные издания с индивидуальным неограниченным количественным доступом)

6.1.1. Основная литература (включает рекомендованную примерной образовательной программой литературу)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Дробинская А. О.	Анатомия и возрастная физиология: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2022
Л1.2	Давыдова С. С., Вакуло И. А., Перфилова Л. И., Сычев В. С.	Возрастная анатомия, физиология, гигиена: учебно-методическое пособие	Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017
Л1.3	Любимова З. В., Никитина А. А.	Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 Организм человека, его регуляторные и интегративные системы: учебник для академического бакалавриата	Москва: Юрайт, 2022
Л1.4	Любимова З. В., Никитина А. А.	Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 Опорно-двигательная и висцеральные системы: учебник для академического бакалавриата	Москва: Юрайт, 2022
Л1.5	Дробинская А. О.	Анатомия и физиология человека: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2025
Л1.6	Кулиева Е. А.	Возрастная физиология и гигиена: учебное пособие	Минск: РИПО, 2021

Л1.7	Ляксо Е. Е., Ноздрачев А. Д., Соколова Л. В.	Возрастная физиология и психофизиология: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2025

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Щанкин А. А.	Возрастная анатомия и физиология: курс лекций	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2019
Л2.2	Григорьева Е. В., Мальцев В. П., Белоусова Н. А.	Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Каждый компьютер имеет выход в Интернет, оснащен операционной системой Arch Linux, пакетом свободно распространяемого офисного программного обеспечения LibreOffice (LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress), не менее, чем двумя браузерами (Google Chrome, Яндекс браузер (отечественное производства), Opera, Mozilla Firefox), а также следующими программами: Adobe Reader, 7-Zip, Видео- аудиопроигрыватель VLC-плеер, Калькулятор, Набросок на фрагменте экрана (ножницы), Paint.
Компьютеры в лингафонных кабинетах дополнительно оснащены лицензионным программным обеспечением Sanako Study или Норд (отечественное производство).
Имеется специальное лицензионное программное обеспечение: ГеоГебра, Компас 3Д (отечественное производство), ArcGIS, Мовавика (отечественное производство), КонсультантПлюс (отечественное производство), российский мессенджер Max (отечественное производство), Яндекс Телемост (отечественное производство), Антиплагиат.Вуз (отечественное производство).

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1.Elibrary.ru: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: http://elibrary.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2.Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: https://biblioclub.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. Сайт адаптирован для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.
3.Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. Мобильное приложение ЭБС «Лань» оснащено синтезатором речи для работы с учебной и художественной литературой. Сайт адаптирован для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.
4.Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: https://urait.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. Платформа адаптирована для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.
5.ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: https://krasspu.antiplagiat.ru. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Лаборатория культуры здоровья и физиологии: PTZ-камера - 1 шт., компьютер с выходом в Интернет - 2 шт., доска магнитно-маркерная - 1 шт., телевизор Xiaomi TV 4S 65 - 1 шт., ноутбук с выходом в Интернет - 2 шт., аппаратно-программный комплекс, школьный психофизиолог - 1 шт., аппаратно-программный комплекс, функциональные асимметрии - 1 шт., учебно-демонстрационный комплекс изучении физиологии человека - 4 шт.	660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, д. 100, этаж 3, ауд. 3-3-06, площадь 48,3 кв.м.
Лекционный кабинет: компьютер с выходом в Интернет - 1шт., проектор-1шт., экран-1шт., магнитно-маркерная доска- 1шт.	660017, Красноярский край, г. Красноярск, пр-кт Мира, д. 83, этаж 2, ауд. 2-2-08, площадь 71,7 кв.м.
Учебная лаборатория. Кабинет для проведения занятий естественно-научной направленности: микроскоп цифровой Levenhuk D70L-3шт., учебно-исследовательская лаборатория биосигналов и нейротехнологий-4шт., набор по закреплению изучаемых тем по предметным областям основ общего образования	660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, д. 100, этаж 2, ауд. 3-2-11, площадь 81 кв.м.
Кабинет естествознания: компьютер с выходом в Интернет - 1шт.телевизор - 1шт., учебная доска -1шт., методические материалы, наглядные материалы (карты, плакаты)	660017, Красноярский край, г. Красноярск, пр-кт Мира, д. 83, этаж 2, ауд. 2-2-03, площадь 41,5 кв.м.
Учебная аудитория: маркерная доска - 1 шт., наглядные пособия по анатомии (плакаты - 30 шт., демонстрационная модель строения человека - 1 шт.)	660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, этаж 1, ауд. 1-1-36, площадь 41,4 кв.м.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Рекомендации по работе на лекциях

В понятие лекции вкладывается два смысла: лекция как вид учебных занятий, в ходе которых в устной форме преподавателем излагается предмет, и лекция как способ подачи учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения. В данном случае мы рассматриваем лекцию как вид учебных занятий.

Как правило, лекция содержит какой-либо объем научной информации, имеет определенную структуру (вводную часть, основное содержание, обобщение, промежуточные и итоговые выводы и др.), отражает соответствующую идею, логику раскрытия сущности рассматриваемых явлений.

По своему характеру и значимости сообщаемая на лекции информация может быть отнесена к основному материалу и к дополнительным сведениям. Целевое назначение последних – помогать слушателям в осмыслении содержания лекции, усиливать доказательность изучаемых закономерностей, раскрывать историю и этапы науки, общественной жизни, взглядов, теорий и пр. К таким сведениям относятся исторические справки, табличные и другие данные, примеры проявления или использования психолого-педагогических закономерностей в учебно-воспитательном процессе и пр.

Учебные дисциплины отличаются предметом и методами исследования, характером учебного материала, излагаемого на лекциях.

Отличаются лекции по манере чтения. Одни лекторы объяснение ведут размеренно, спокойно, не повышая голоса, другие – темпераментно, живо. У отдельных преподавателей речь строгая, лаконичная, у иных она образная, поэтому требуется определенное время, привыкнуть к этому и понимать объяснение.

осуществить студенту самостоятельно, знакомят с методологией науки. Лекции предназначены для того, чтобы закладывать основы научных знаний, определять направление, основное содержание и характер всех видов учебных занятий, а также (и главным образом) самостоятельной работы студентов.

Систематическое посещение лекций, активная мыслительная работа в ходе объяснения преподавателем учебного материала позволяет не только понимать изучаемую науку, но и успешно справляться с учебными заданиями на занятиях других видов (практических, лабораторных и т.д.), самостоятельно овладевать знаниями во внеучебное время.

Рассмотрим некоторые рекомендации, как работать на лекции.

Слушать лекции надо сосредоточено, не отвлекаясь на разговоры и не занимаясь посторонними делами. Механическое записывание отдельных фраз без их осмысления не оставляет следа ни в памяти, ни в сознании.

В ходе лекции полезно внимательно следить за рассуждениями лектора, выполняя предлагаемые им мыслительные операции и стараясь дать ответы на поставленные вопросы, надо, как говорят, слушать активно.

При этом следует вырабатывать у себя критическое отношение к существующим научным положениям, не принимать всё сказанное на веру, пытаться самостоятельно вникнуть в сущность изучаемого и стремиться обнаружить имеющиеся порой несоответствия между тем, что наблюдается, и тем, что об этом говорит теория.

Особое внимание надо обращаться на указания и комментарии лектора при использовании им наглядных пособий (плакатов, схем, графиков и др.), следить за тем, что преподаватель показывает, не конспектируя в это время. Порой вод кривой графика или элемент схемы, диаграмма дает важную информацию, которую лектор анализирует. Одновременное восприятие визуально и на слух способствует лучшему усвоению.

Опытные преподаватели при чтении лекций удачно проводят анализ явлений, событий, делают обобщения, умело оперируют фактическим материалом при доказательстве или опровержении каких-либо положений.

Надо внимательно прислушиваться и присматриваться к тому, как все это делает лектор, какие средства использует для того, чтобы достичь убедительности и доказательности в рассуждениях. Это помогает выработать умение анализа и синтеза, способности к четкому и ясному изложению мыслей, логичному и аргументированному доказательству высказываний и положений.

Конспект лекций не должен представлять собой стенографическую запись её содержания. Необходимо прослушать, продумать, а затем записать высказанную лектором мысль. Дословно записывать лекцию нецелесообразно, так как в этом случае не хватает времени на обдумывание. Следует схватывать общий смысл каждого этапа или периода лекции и сжато излагать его в конспекте.

При конспектировании лекций по общественным и гуманитарным наукам важно правильно выбрать момент записи; тот момент, когда чувствуется, что преподаватель должен переходить к новому вопросу или разделу. В процессе этого перехода лектор обычно пользуется некоторыми связующими словами, Фразами или дополнительными комментариями к прочитанному, и запись может быть сделана без ущерба для дальнейшего понимания лекции.

В конспект следует заносить записи, зарисовки, выполненные преподавателем на доске, особенно если он показывает постепенное, последовательное развитие какого-то процесса, явления и т.п.

Надо стремиться записывать возникающие при слушании лекции мысли, вопросы, соображения, которые затем могут послужить предметом дальнейших рассуждений, а иногда и началом поисково-исследовательской работы. Для сокращения времени таких записей рекомендуется выбрать свою систему условий обозначений (восклицательный знак, знак вопроса, плюс, галочка и др.), которые следует проставлять на полях конспекта в тех местах, где возник вопрос или появились какие-то соображения. Это помогает при проработке конспекта возвращаться к возникающим на лекции мыслям или сомнениям.

Если преподаватель при чтении лекции строго придерживается учебника или какого-то пособия, есть смысл содержания лекции не записывать, но записывать отдельные резюмирующие выводы или факты, которые не содержаться в учебной литературе. Опытные лекторы, как правило, громкостью, темпом речи, интонацией выделяют в лекции главные мысли и иллюстрированный материал, который достаточно прослушать только для справки. Поэтому надо внимательно вслушиваться в речь преподавателя и сообразно этому вести записи в конспекте.

Многие преподаватели, начиная чтение курса, дают рекомендации относительно того, как конспектировать их лекции. Полезно следовать эти советам, поскольку рекомендации чаще всего, отражают специфику курса и учитывают манеру чтения лекций.

Отдельные студенты считаю, что лекции можно слушать не готовясь к ним. Да, слушать можно, но польза от этого не велика. В подавляющем большинстве случаев каждая последующая лекция опирается на ранее изложенные положения, выводы, закономерности, и предполагается, что аудитория все это усвоила. Незнание предыдущего материала очень часто является причиной плохого понимания излагаемого на лекции. По этой причине крайне необходимо готовиться к каждой лекции, прорабатывать конспект и рекомендованную литературу по прошлому материалу. Считается, что наиболее полезно

прорабатывать лекцию в день её прослушивания, пока свежи впечатления и многое из услышанного, легко восстановиться в памяти.

Рекомендации по работе на практических занятиях

Практические занятия - это форма коллективной и самостоятельной работы обучающихся, связанная с самостоятельным изучением и проработкой литературных источников. Обычно они проводятся в виде беседы или дискуссии, в процессе которых анализируются и углубляются ос-новные положения ранее изученной темы, конкретизируются и обобщаются знания, закрепляются умения.

Практические занятия играют большую роль в развитии обучающихся. Данная форма способствует формированию навыков самообразования у обучающихся, умений работать с книгой, выступать с самостоятельным сообщением, обсуждать поставленные вопросы, самостоятельно анализировать ответы коллег, аргументировать свою точку зрения, оперативно и четко применять свои знания. У обучающихся формируются умения составлять реферат, логично излагать свои мысли, подбирать факты из различных источников информации, находить убедительные примеры. Выступления обучающихся на семинарах способствуют развитию моноло-гической речи, повышают их культуру общения.

Структура практического занятия может быть различной. Это зависит от учебно-воспитательных целей, уровня подготовленности обучающихся к обсуждению проблемы. Наиболее распространенной является следующая структура практического занятия:

1. Вводное выступление преподавателя, в котором он напоминает задачи семинарского занятия, знакомит с планом его проведения, ставит проблему.
2. Выступления обучающихся (сообщения или доклады по заданным темам).
3. Дискуссия (обсуждение сообщений, докладов).
4. Подведение итогов (на заключительном этапе занятия преподаватель анализирует выступления обучающихся, оценивает их участие в дискуссии, обобщает материал и делает выводы).
5. Задания для рейтингового контроля успеваемости обучающихся.

Эффективность семинара во многом зависит от подготовки к нему обучающихся.

Подготовку к практическому занятию необходимо начинать заблаговременно, примерно за 2-3 недели. Преподаватель сообщает тему, задачи занятия, вопросы для обсуждения, распределяет доклады, рекомендует дополнительные источники, проводит консультации.

Эффективность практического занятия зависит от умения обучающихся готовить доклады, сообщения. Поэтому при подготовке к семинару преподаватель подробно объясняет, как готовить доклад. помогает составить план, подобрать примеры, наглядные пособия, сделать выводы. На консультациях он просматривает доклады, отвечает на вопросы обучающихся, оказывает методическую помощь.

Сообщения и доклады должны быть небольшими, рассчитанными на 3-5 минут.

К практическому занятию должны готовиться все обучающиеся группы/потока. Кроме содержания выступлений, обучающимся необходимо подготовить вопросы/комментарии для обсуждения.

Рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации

Зачет – это глубокая итоговая проверка знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся.

К сдаче зачету допускаются обучающиеся, которые выполнили весь объём работы, предусмотренный учебной программой по дисциплине.

Организация подготовки к зачету сугубо индивидуальна. Несмотря на это, можно выделить несколько общих рациональных приёмов подготовки к зачету, пригодных для многих случаев.

При подготовке к зачету конспекты учебных занятий не должны являться единственным источником научной информации. Следует обязательно пользоваться ещё учебными пособиями, специальной научно-методической литературой.

Усвоение, закрепление и обобщение учебного материала следует проводить в несколько этапов:

а) сквозное (тема за темой) повторение последовательных частей дисциплины, имеющих близкую смысловую связь; после каждой темы – воспроизведение учебного материала по памяти с использованием конспекта и пособий в тех случаях, когда что-то ещё не усвоено; прохождение таким образом всего курса;

б) выборочное по отдельным темам и вопросам воспроизведение (мысленно или путём записи) учебного материала; выделение тем или вопросов, которые ещё не достаточно усвоены или поняты, и того, что уже хорошо запомнилось;

в) повторение и осмысливание не усвоенного материала и воспроизведение его по памяти;

г) выборочное для самоконтроля воспроизведение по памяти ответов на вопросы.

Повторять следует не отдельные вопросы, а темы в той последовательности, как они излагались лектором. Это обеспечивает получение цельного представления об изученной дисциплине, а не отрывочных знаний по отдельным вопросам.

- Если в ходе повторения возникают какие-то неясности, затруднения в понимании определённых вопросов, их следует выписать отдельно и стремиться найти ответы самостоятельно, пользуясь конспектом лекций и литературой. В тех случаях, когда этого сделать не удаётся, надо обращаться за помощью к преподавателю на консультации, которая обычно проводится перед зачетом.

Подготовка к зачету фактически должна проводиться на протяжении всего процесса изучения данной дисциплины. Время, отводимое в период промежуточной аттестации, даётся на то, чтобы восстановить в памяти изученный учебный материал и систематизировать его. Чем меньше усилий затрачивается на протяжении семестра, тем больше их приходится прилагать в дни подготовки к зачету. Форсированное же усвоение материала чаще всего оказывается поверхностным и непрочным. Регулярная учёба – вот лучший способ подготовки к зачету.