


АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БИЗНЕС-АКАДЕМИЯ ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.03 «ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И
ГИГИЕНА»

по специальности подготовки:

44.02.02 «Преподавание в начальных классах»

Зам. директора по УВР, к.п.н.,  Лебедева О.Ю.

Разработчик (и)  Колесник Е.В.

Рекомендовано ПЦК

Протокол № 3 от « 26 » 01 2022г.

Председатель ПЦК  Бурова О.Н.

Волоколамск - 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
ОП.03 «ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА».....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	38
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	42
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	47
6. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ	52
7. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	54

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.03 «ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»

1.1.Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью Программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в любом профиле обучения, а также служит основой для разработки вариативных профильно-ориентированных учебных спецкурсов по выбору, которые отвечают познавательным потребностям студентов.

1.2.Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» является обязательной общепрофессиональной дисциплиной профессионального цикла ППССЗ.

1.3.Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;
- применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;
- оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в детском и подростковом возрасте;
- проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете, при организации обучения младших школьников;

– учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса;

знать:

– основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека;

– основные закономерности роста и развития организма человека;

– строение и функции систем органов здорового человека;

– физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;

– возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков;

– влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение;

– основы гигиены детей и подростков;

– гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;

– основы профилактики инфекционных заболеваний;

– гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;

1.4. Количество часов, отведенное на освоение программы учебной дисциплины:

Всего – 111 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 111 часов,

включая: обязательной аудиторной учебной нагрузки – 74 часа (лекции – 50 час., практические занятия и лабораторные работы – 24 час.);

консультаций: 4 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 33 часа.

1.5. Результатом освоения учебной дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» является овладение обучающимися общими (ОК) и профессиональными (ПК) компетенциями:

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК 1.2. Проводить уроки.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения.

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.

ПК 2.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 3.1. Проводить педагогическое наблюдение и диагностику, интерпретировать полученные результаты.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

ПК 4.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 4.2. Создавать в кабинете предметно-развивающую среду.

ПК 4.3. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования на

основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	111
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	74
в том числе:	
практические занятия, семинары	16
лабораторные работы	8
лекции, уроки	50
Консультации	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	33
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия	Объем часов	Объем часов на самостоятельную работу	Форма контроля самостоятельной работы	Уровень освоения*, реализуемые компетенции
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Возрастная анатомия и физиология					
Введение. Содержание и задачи дисциплины.					
Тема 1.1. Возрастные особенности и гигиена опорно-двигательного аппарата. Гигиенические требования к оборудованию школ.	Скелет человека, строение, функции, формирование и функциональное значение. Осанка, нарушение осанки.	4	2	Тестирование	2, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
Мышечная система. Строение, функции, особенности реакции организма на физическую нагрузку в различном возрасте.		4	2		2, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
Тема 1.2. Анатомия, физиология и гигиена нервной системы, ее возрастные особенности.	Общий план строения нервной системы.	4	2	Презентация	2, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17

Анатомо-физиологические особенности развития ЦНС.		4	1		2, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
Нервная ткань и ее свойства.		4	1		2, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
Тема 1.3. Рефлекторная деятельность организма, низшая и высшая нервная деятельность.	Рефлекс, классификация рефлексов.	4	1		2, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
Возрастные особенности условно-рефлекторной деятельности. Возбуждение и торможение.		2	2	Реферат	2, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
Высшая и низшая нервная деятельность.		2	1		2, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
Тема 1.4. Анатомия, физиология и гигиена сенсорных систем.	Сенсорные системы организма, их классификация.	4	4	Реферат	2, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12,

					ЛР 13 - 17
Значение сенсорных систем. Роль сенсорного восприятия в раннем возрасте. Зрительный, слуховой анализатор.		2			2, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
Значение двигательной, обонятельной, вкусовой и вестибулярной сенсорных систем.		2			2, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
Тема 1.5. Эндокринная система.	Понятие об эндокринной системе. Влияние функциональных изменений эндокринной системы подростков на ВНД.	4	4	Презентация	2, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
Тема 1.6. Развитие висцеральных систем на разных возрастных этапах.	Анатомия и физиология органов пищеварения. Возрастные особенности, гигиена питания.	2	1	Презентация	2, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
Возрастные особенности крови. Сердечно-сосудистая система.		1	1	Письменное сообщение	2, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17

Органы дыхания. Воздушная среда учебных заведений. Гигиена.		1	2	Письменное сообщение	2, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
Тема 1.7. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе	Понятие об утомлении, его двойное биологическое значение. Переутомление.	3	4	Реферат	2, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
Тема 1.8. Оказание первой помощи.	Основные принципы оказания первой помощи.	3	5	Тестирование	2, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
ИТОГО лекций:		50 часов	33 часа		
ПРАКТИКУМ:					
Практическое занятие: Возрастные особенности пищеварения. Гигиена питания.		2			3, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
Практическое занятие: Пищевые отравления у детей и их профилактика.		2			3, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 – 17

Лабораторная работа: Питательные вещества и пищевые продукты. Гигиена питания.	2			3, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
Практическое занятие: Развитие сердечно-сосудистой системы у детей младшего школьного возраста.	2			3, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
Лабораторная работа: Определение физической работоспособности с помощью функциональных проб на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.	2			3, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
Практическое занятие: Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе.	2			3, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
Лабораторная работа: Составление расписания уроков для учащихся младших классов. Сопоставление графиков «трудности» уроков и динамики умственной работоспособности.	2			3, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
Практическое занятие: Основные принципы оказания первой помощи	4			3, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17

Лабораторная работа: Приемы оказания первой медицинской помощи	2			3, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
Практическое занятие: Режим дня школьника. Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня.	2			3, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
Практическое занятие: Гигиенические требования к использованию компьютеров для игр и занятий детей младшего школьного возраста.	2			3, ОК 3, ОК 10, ПК 2.1 – 2.3, ПК 3.1 – 3.2, ПК 4.1 – 4.3 ЛР 1-12, ЛР 13 - 17
Итого практических и лабораторных занятий:	24 часа			
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет			

*Уровень освоения проставляется напротив дидактических единиц темы. Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование тем дисциплины	Содержание
<p>1. Введение. Общие основы курса. Закономерности индивидуального развития. Анатомо-физиологические особенности организма детей и подростков.</p>	<p>Введение. Общие основы курса. Предмет и задачи курса «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Значение курса для практики учебно-воспитательного процесса. Связь с другими дисциплинами. Методы исследования. Закономерности индивидуального развития. Периоды развития организма. Гетерохронность и гармоничность развития. Основные возрастно-половые закономерности физического развития. Влияние условий жизни на рост и развитие детей и подростков. Изучение физического развития детей и подростков. Методы определения антропометрических показателей. Показатели физического развития: соматометрические (рост, масса тела, окружность грудной клетки), физиометрические (ЖЕЛ, динамометрия). Методы определения антропометрических показателей. Методы оценки физического развития. Оценка уровня физического развития детей и подростков. Построение «профиля» физического развития. Оценка физического развития с помощью специальных формул (метод индексов). Определение биологического возраста школьников. Акселерация и ретардация развития. Определение биологического возраста по Войтенко.</p>
<p>2. Нервная система. Высшая нервная деятельность.</p>	<p>Основные этапы развития нервной системы и общая схема её строения. Усложнение структуры нейрона и синапса с возрастом. Сроки созревания нейронов в разных областях коры больших полушарий. Возрастные изменения свойств нервных волокон в связи с их миелинизацией. Совершенствование координационной функции нервной системы с возрастом. Возрастные изменения структуры и функции различных отделов центральной нервной системы. Изменение характера электроэнцефалограммы с возрастом. Учение о высшей нервной деятельности (ВНД). Условные рефлексы. Механизм и условия их образования. Классификация условных рефлексов. Торможение условных рефлексов, его виды, особенности у детей. Интегративные процессы в ЦНС. Динамический стереотип, механизм его формирования и значение. Сигнальные системы действительности. Типы высшей нервной деятельности, их пластичность. Определение типологических особенностей ВНД школьников. Определение объемных характеристик кратковременной и долговременной памяти. Изучение основных свойств нервных процессов с помощью теппинг-теста. Выявление ведущей сигнальной системы действительности. Исследование скорости и продуктивности памяти. Определение ведущего типа памяти. Определение умственной работоспособности школьников. Фазы работоспособности. Дневная периодичность умственной работоспособности. Факторы, влияющие на умственную работоспособность. Меры, факторы и условия поддержания работоспособности на относительно высоком уровне. Методы определения умственной работоспособности. Определение возрастных особенностей мышления школьников. Диагностика готовности ребенка к школьному обучению. Адаптация ребенка к обучению в школе. Факторы, ее определяющие. Школьная зрелость, ее критерии, функциональная</p>

	готовность. Диагностика готовности ребенка к школьному обучению (тест Керна-Ирасека, диагностика звукопроизношения, мотометрический тест).
3.Сенсорные системы.	Сенсорные системы организма, их классификация. Общий план строения. Основные свойства сенсорных систем. Возрастные особенности зрительной и слуховой сенсорных систем.
4.Опорно-двигательная система. Эндокринная система.	Развитие опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Показатели мышечной массы, силы и выносливости в различные возрастные периоды. Особенности реакции организма на физическую нагрузку в различном возрасте. Двигательный режим учащихся. Вред гиподинамии. Эндокринная система, строение, значение. Гормоны. Гипоталамо-гипофизарная система, её роль в регуляции деятельности ЖВС. Возрастная эндокринология. Половые железы, их роль в процессах роста, развития организма и полового созревания; развитие вторичных половых признаков. Понятие о физиологической, психологической и социальной половой зрелости.
5.Системы кровообращения и дыхания.	Строение и значение системы кровообращения. Строение и работа сердца. Свойства сердечной мышцы. Цикл сердечной деятельности. Круги кровообращения. Факторы, способствующие непрерывному движению крови. Анатомические особенности сердца и сосудов детей и подростков. Функциональные показатели ССС ребенка в различные возрастные периоды. Изучение функционального состояния системы кровообращения детей и подростков. Определение артериального пульса и давления. Изучение функционального состояния сердечно-сосудистой системы детей и подростков. Исследование артериального пульса (пальпаторно). Измерение артериального давления по Н.С. Короткову. Длительность возвращения показателей к исходным величинам. Значение дыхания. Строение дыхательной системы и её функции. Этапы дыхания. Механизм вдоха и выдоха. Регуляция дыхания. Функциональные показатели дыхательной системы у детей и подростков. Оценка функции внешнего дыхания у детей и подростков. Спирометрия. Определение величины ЖЕЛ и ее компонентов, легочной вентиляции до и после физической нагрузки. Возрастные особенности органов дыхания. Особенности строения и функции органов дыхания в детском возрасте. Придаточные пазухи носа. Миндалины, аденоиды. Функциональные показатели дыхательной системы у детей и подростков. Возрастные особенности процессов газообмена и показателей внешнего дыхания ребенка. Развитие половых различий дыхания у подростков. Формирование устойчивости к избытку CO ₂ и недостатку O ₂ . Половые отличия типов дыхания. Возрастные особенности регуляции дыхания.
6.Пищеварительная система.	Анатомо-физиологические особенности строения и функций пищеварительной системы, обмена веществ и энергии детей и подростков. Зубы молочные и постоянные, их рост и развитие. Возрастные особенности секреторной и моторной функции пищеварительного тракта.
7.Обмен веществ и энергии. Терморегуляция.	Основные этапы обмена веществ в организме детей и подростков. Потребность организма детей и подростков в белках. Особенности жирового обмена в растущем организме. Обмен углеводов у детей. Значение воды, минеральных солей и витаминов в росте и развитии организма. Особенности энергетического обмена у детей и подростков. Особенности энергообеспечения в пубертатный период развития. Возрастные особенности терморегуляции. Участие углеводного и жирового обменов в поддержании температуры тела детей.

8. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе.	Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе. Понятие об утомлении, его двойное биологическое значение. Проявление утомления в поведенческих реакциях, в снижении умственной работоспособности. Переутомление, причины его вызывающие. Возрастные уровни показателей умственной работоспособности. Компоненты школьного режима. Причины утомления. Проявления утомления у школьников. Профилактика переутомления. Гигиенические требования к расписанию уроков. Гигиеническая организация урока. Самостоятельное составление расписания уроков для учащихся различных классов. Сопоставление графиков «трудности» уроков и динамики умственной работоспособности.
9. Основные принципы оказания первой помощи.	Основные принципы оказания первой помощи. Аптечка. Первая помощь при неотложных состояниях. Первая помощь при закрытых травмах и переломах костей. Первая помощь при открытых повреждениях. Комплекс лёгочно-сердечной реанимации. Первая помощь при нарушении проходимости дыхательных путей.

2.4. Планы и разработки практических занятий и лабораторных работ

Практическое занятие №1 «Возрастные особенности пищеварения. Гигиена питания» (2 часа).

В результате освоения данного материала у студента будут формироваться способность реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей.

В результате выполнения практического задания студент должен:

- 1) Знать структурно-функциональную характеристику пищеварительной системы, топографию внутренних органов человека.
- 2) Уметь определять различные отделы пищеварительного тракта на муляжах, таблицах и слайдах при помощи информационно-компьютерных технологий.
- 3) Владеть способами и приемами отбора информации по строению

различных отделов пищеварительного тракта, а также внутренних органов, задействованных в процессе пищеварения человека.

План практического занятия:

1. Структурно-функциональная характеристика пищеварительной системы.
2. Строение полости рта. Слюнные железы и процесс пищеварения в ротовой полости.
3. Морфологические особенности строения зуба. Формула зубов.
4. Строение и функции пищевода и желудка, процесс пищеварения отделы тонкого и толстого кишечника, особенности их строения и функций.
5. Отделы тонкого и толстого кишечника, особенности их строения и функций.
6. Зарисуйте органы пищеварительной системы, строение их стенок, нанесите соответствующие обозначения.
7. Решение проблемных вопросов:
 - 1). Рациональный режим жизни детей различных возрастных групп.
 - 2). Гигиенические основы питания и нормального физического развития детей.

Основная литература

Айзман, Р.И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие / Айзман Р.И., Лысова Н.Ф., Завьялова Я.Л. — Москва: КноРус, 2021. — 403 с. — ISBN 978-5-406-05898-5. — URL: <https://book.ru/book/938064> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / Чукаева И.И. — Москва : Русайнс, 2022. — 125 с. — ISBN 978-5-4365-9009-7. — URL: <https://book.ru/book/942557> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Гигиена и экология человека: учебник / Матвеева Н.А., под ред., Ашина М.В., Бадеева Т.В., Богомолова Е.С., Грачева М.П., Котова Н.В., Кувшинов М.В., Леонов А.В., Максименко Е.О. — Москва : КноРус, 2021. — 332 с. — ISBN 978-5-406-08278-2. — URL: <https://book.ru/book/940948> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Дополнительная литература

Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва : КноРус, 2021. — 307 с. — ISBN 978-5-406-05897-8. — URL: <https://book.ru/book/938049> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Швырев, А.А. Анатомия человека: учебное пособие для самостоятельной работы студента (Репетиториум) : учебное пособие / Швырев А.А. — Москва : КноРус, 2020. — 217 с. — ISBN 978-5-406-07486-2. — URL: <https://book.ru/book/932483> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Информационные ресурсы

Анатомия, физиология и гигиена человека // Материалы для рефератов [Электронный ресурс]. — Режим доступа: www.referat.business-top.info/anatomy/

Курс «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Форма доступа [http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=vie_wlink&cid=2672&orderby=titleA&fids\[\]=2493](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=vie_wlink&cid=2672&orderby=titleA&fids[]=2493)

Электронные ресурс «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Форма доступа: <http://www.psihu.net/library/file114>

Практическое занятие №2 «Пищевые отравления у детей и их профилактика» (2 часа).

В результате освоения данного материала у студента будут формироваться способность реализовывать педагогические и

психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей.

В результате выполнения практического задания студент должен:

- 1) Знать понятие и виды пищевых отравлений.
- 2) Уметь различать симптомы пищевых отравлений у ребенка, оказать первую помощь при пищевом отравлении.
- 3) Владеть способами и приемами профилактики пищевых отравлений.

План практического занятия:

1. Понятие пищевого отравления.
2. Виды пищевых отравлений:
 - 1) Отравление токсинами микробов, попавших в продукты питания.
 - 2) Отравление неинфекционное или токсическое.
 3. Симптомы пищевых отравлений у ребенка.
 4. Первая помощь при пищевом отравлении у детей.
 5. Возможные последствия пищевых отравлений у детей.
 6. Профилактика пищевых отравлений.

Основная литература

Айзман, Р.И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие / Айзман Р.И., Лысова Н.Ф., Завьялова Я.Л. — Москва: КноРус, 2021. — 403 с. — ISBN 978-5-406-05898-5. — URL: <https://book.ru/book/938064> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / Чукаева И.И. — Москва : Русайнс, 2022. — 125 с. — ISBN 978-5-4365-9009-7. — URL: <https://book.ru/book/942557> (дата

обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Гигиена и экология человека: учебник / Матвеева Н.А., под ред., Ашина М.В., Бадеева Т.В., Богомолова Е.С., Грачева М.П., Котова Н.В., Кувшинов М.В., Леонов А.В., Максименко Е.О. — Москва : КноРус, 2021. — 332 с. — ISBN 978-5-406-08278-2. — URL: <https://book.ru/book/940948> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Дополнительная литература

Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва : КноРус, 2021. — 307 с. — ISBN 978-5-406-05897-8. — URL: <https://book.ru/book/938049> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Швырев, А.А. Анатомия человека: учебное пособие для самостоятельной работы студента (Репетиториум) : учебное пособие / Швырев А.А. — Москва : КноРус, 2020. — 217 с. — ISBN 978-5-406-07486-2. — URL: <https://book.ru/book/932483> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Информационные ресурсы

Анатомия, физиология и гигиена человека // Материалы для рефератов [Электронный ресурс]. — Режим доступа: www.referat.business-top.info/anatomy/

Курс «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Форма доступа [http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=vie_wlink&cid=2672&orderby=titleA&fids\[\]=2493](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=vie_wlink&cid=2672&orderby=titleA&fids[]=2493)

Электронные ресурс «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Форма доступа: <http://www.psihu.net/library/file114>

Практическое занятие №3 «Развитие сердечно-сосудистой системы у детей младшего школьного возраста» (2 часа).

В результате освоения данного материала у студента будут формироваться способность реализовывать педагогические и психологические технологии, ориентированные на личностный рост детей и подростков, их гармоничное развитие, формирование установок в отношении здорового образа жизни, толерантности во взаимодействии с окружающим миром, продуктивного преодоления жизненных трудностей.

В результате выполнения практического задания студент должен:

- 1) Знать значение сердечно-сосудистой системы для организма человека, строение сердца, большой и малый круги кровообращения, возрастные особенности и гигиену сердечно-сосудистой системы
- 2) Уметь проводить сравнительный анализ возрастных особенностей сердечно-сосудистой системы, определять кровяное давление, степень влияния физических нагрузок на работу сердца.
- 3) Владеть навыками выявления различия в строении сердца и сосудов на различных этапах постэмбрионального развития человека

План практического занятия:

1. Значение сердечно-сосудистой системы для организма человека
2. Строение кровеносных сосудов. Вены и артерии
3. Особенности строения камер сердца. Сердечный цикл
4. Кровоснабжение и иннервация сердца.
5. Строение и функционирование лимфатической системы.
6. Кровотворные органы, их строение и функции
7. Возрастные особенности и гигиена сердечно-сосудистой системы.
8. Зарисуйте схему строения сердца.
9. Запишите результаты измерения артериального давления и частоты пульса в состоянии покоя и при физической нагрузке, объясните полученные

результаты.

Основная литература

Айзман, Р.И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие / Айзман Р.И., Лысова Н.Ф., Завьялова Я.Л. — Москва: КноРус, 2021. — 403 с. — ISBN 978-5-406-05898-5. — URL: <https://book.ru/book/938064> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / Чукаева И.И. — Москва : Русайнс, 2022. — 125 с. — ISBN 978-5-4365-9009-7. — URL: <https://book.ru/book/942557> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Гигиена и экология человека : учебник / Матвеева Н.А., под ред., Ашина М.В., Бадеева Т.В., Богомолова Е.С., Грачева М.П., Котова Н.В., Кувшинов М.В., Леонов А.В., Максименко Е.О. — Москва : КноРус, 2021. — 332 с. — ISBN 978-5-406-08278-2. — URL: <https://book.ru/book/940948> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Дополнительная литература

Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва : КноРус, 2021. — 307 с. — ISBN 978-5-406-05897-8. — URL: <https://book.ru/book/938049> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Швырев, А.А. Анатомия человека: учебное пособие для самостоятельной работы студента (Репетиториум) : учебное пособие / Швырев А.А. — Москва : КноРус, 2020. — 217 с. — ISBN 978-5-406-07486-2. — URL: <https://book.ru/book/932483> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Информационные ресурсы

Анатомия, физиология и гигиена человека // Материалы для рефератов [Электронный ресурс]. — Режим доступа: www.referat.business-

top.info/anatomy/

Электронные ресурс «Возрастная анатомия, физиология и гигиена».
Форма доступа: <http://www.psihu.net/library/file114>

Практическое занятие №4 «Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе» (2 часа).

Научить студентов проводить с прикрепленным населением профилактические мероприятия по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний, обучать школьников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим укреплению здоровья и профилактике возникновения заболеваний.

В результате выполнения практического задания студент должен:

- 1) Знать основные гигиенические принципы организации учебно-воспитательного процесса.
- 2) Уметь составлять расписание для учащихся начальных классов с учетом динамика изменения работоспособности и физиологических функций организма учащихся на протяжении учебного дня и недели.
- 3) Владеть навыками организации рабочего места учащегося начальных классов.

План практического занятия:

1. Основные гигиенические принципы организации учебно-воспитательного процесса:

- 1) соответствие учебных нагрузок возрасту (анатомо-физиологическим особенностям);
- 2) индивидуальные особенности и состояние здоровья ребенка.

2. Составление расписания в школе с учетом динамика изменения работоспособности и физиологических функций организма учащихся на протяжении учебного дня и недели. Требования к расписанию в начальных

классах.

3. Дать характеристику учебным предметам начальной школы и заполнить таблицу:

Название предмета	Характер деятельности	Трудность	Степень нагрузки первой сигнальной системы	Степень нагрузки второй сигнальной системы	Соотношение статического и динамического компонентов

4. Требования к выбору школьной мебели для начальных классов: маркировке, размерам и правилам подбора.

Основная литература

Айзман, Р.И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие / Айзман Р.И., Лысова Н.Ф., Завьялова Я.Л. — Москва: КноРус, 2021. — 403 с. — ISBN 978-5-406-05898-5. — URL: <https://book.ru/book/938064> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / Чукаева И.И. — Москва : Русайнс, 2022. — 125 с. — ISBN 978-5-4365-9009-7. — URL: <https://book.ru/book/942557> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Гигиена и экология человека : учебник / Матвеева Н.А., под ред., Ашина М.В., Бадеева Т.В., Богомолова Е.С., Грачева М.П., Котова Н.В., Кувшинов М.В., Леонов А.В., Максименко Е.О. — Москва : КноРус, 2021. — 332 с. — ISBN 978-5-406-08278-2. — URL: <https://book.ru/book/940948> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Дополнительная литература

Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва : КноРус, 2021. — 307 с. — ISBN 978-5-

406-05897-8. — URL: <https://book.ru/book/938049> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Швырев, А.А. Анатомия человека: учебное пособие для самостоятельной работы студента (Репетиториум) : учебное пособие / Швырев А.А. — Москва : КноРус, 2020. — 217 с. — ISBN 978-5-406-07486-2. — URL: <https://book.ru/book/932483> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Оковитый, С.В. Работоспособность. Утомление. Коррекция: монография / Оковитый С.В., Шустов Е.Б., Болотова В.Ц. — Москва: КноРус, 2021. — 329 с. — ISBN 978-5-406-02538-3. — URL: <https://book.ru/book/936248> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст: электронный.

Информационные ресурсы

Анатомия, физиология и гигиена человека // Материалы для рефератов [Электронный ресурс]. — Режим доступа: www.referat.business-top.info/anatomy/

Электронные ресурс «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Форма доступа: <http://www.psihu.net/library/file114>

Практическое занятие №5 «Основные принципы оказания первой помощи» (4 часа).

Научить студентов проводить первоочередные мероприятия по оказанию первой помощи в различных ситуациях.

В результате выполнения практического задания студент должен:

- 1) Знать универсальный алгоритм оказания первой помощи (рис.1).
- 2) Уметь соблюдать правила личной безопасности при оказании первой помощи, укомплектовать аптечку первой помощи.
- 3) Владеть навыками оказания первой помощи при при отсутствии

сознания, остановке дыхания и кровообращения; при наружных кровотечениях и травмах; при ожогах.

План практического занятия:

1. Изучение универсального алгоритма оказания первой помощи.
2. Соблюдение правил личной безопасности при оказании первой помощи.
3. Состав аптечки первой помощи. Укомплектовать аптечку первой помощи.
4. Оказание первой помощи при отсутствии сознания, остановке дыхания и кровообращения.
5. Оказание первой помощи при наружных кровотечениях и травмах.
6. Оказание первой помощи при ожогах.
7. Оказание первой помощи при нарушении прохождения дыхательных путей.

Основная литература

Айзман, Р.И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие / Айзман Р.И., Лысова Н.Ф., Завьялова Я.Л. — Москва: КноРус, 2021. — 403 с. — ISBN 978-5-406-05898-5. — URL: <https://book.ru/book/938064> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Неймарк, М.И. Оказание доврачебной медицинской помощи при неотложных и экстремальных состояниях : учебное пособие / Неймарк М.И., Шмелев В.В. — Москва : КноРус, 2021. — 220 с. — ISBN 978-5-406-01689-3. — URL: <https://book.ru/book/938418> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст: электронный.

Пантелеева, Н.Г. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития (с практикумом): учебник / Пантелеева Н.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 314 с. — ISBN 978-5-

406-08369-7. — URL: <https://book.ru/book/942254> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Дополнительная литература

Оскретков, В.И. Первая медицинская и доврачебная помощь : учебное пособие / Оскретков В.И. и др. — Москва : КноРус, 2020. — 319 с. — ISBN 978-5-406-07357-5. — URL: <https://book.ru/book/932155> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст: электронный.

Информационные ресурсы

Анатомия, физиология и гигиена человека // Материалы для рефератов [Электронный ресурс]. — Режим доступа: www.referat.business-top.info/anatomy/

<http://www.rg.ru/printable/2010/09/08/trebovaniya-dok.html>

Курс «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Форма доступа

[http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=vie_wlink&cid=2672&orderby=titleA&fids\[\]=2493](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=vie_wlink&cid=2672&orderby=titleA&fids[]=2493)

Электронные ресурс «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Форма доступа: <http://www.psihu.net/library/file114>

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ АЛГОРИТМ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

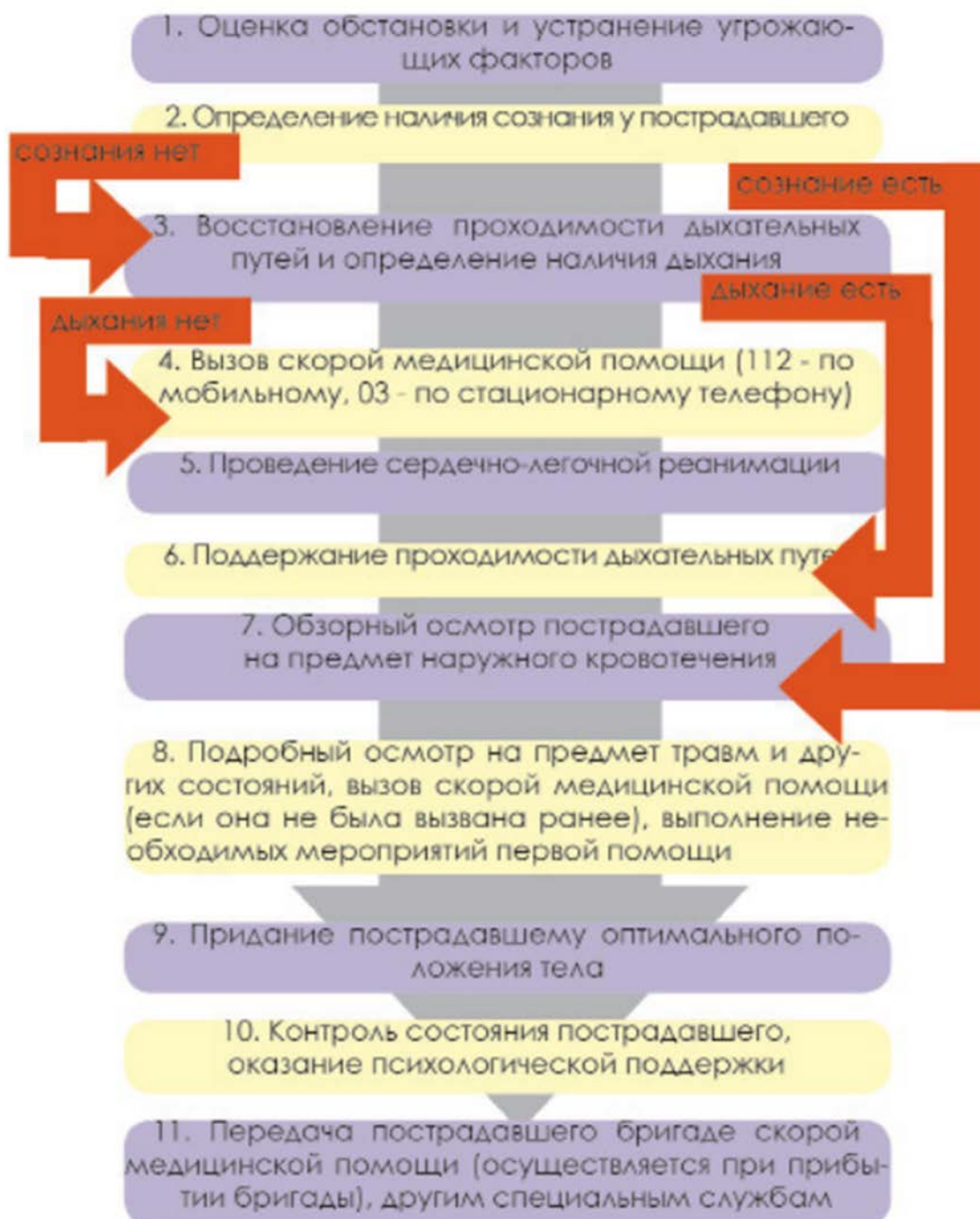


Рис.1. Универсальный алгоритм оказания первой помощи

Практическое занятие №6 «Режим дня школьника. Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня» (2 часа).

Научить студентов соблюдать требования режима дня для младших школьников в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора, проводить физиолого-гигиеническое обоснование режима дня.

В результате выполнения практического задания студент должен:

- 1) Знать рекомендациями Роспотребнадзора по соблюдению режима дня младшими школьниками.
- 2) Уметь дать физиолого-гигиеническое обоснование режима дня.
- 3) Владеть навыками составления схемы режима дня младшего школьника.

План практического занятия:

1. Понятие режима дня. Основные положения режима дня ребенка. Рекомендации Роспотребнадзора к режиму дня младших школьников.
2. Значение соблюдения режима дня для младших школьников.
3. Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня.
4. Провести анализ режима дня первоклассника (рис.2)
4. Составить примерную схему режима дня младшего школьника.



Рис. 2. Режим дня первоклассника

Практическое занятие №7 «Гигиенические требования к использованию компьютеров для игр и занятий детей младшего школьного возраста» (2 часа).

Научить студентов соблюдать гигиенические требования к использованию компьютеров для игр и занятий детей младшего школьного возраста, познакомить с СанПиН 2.2.2.542-96 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы».

В результате выполнения практического задания студент должен:

- 1) Знать требования СанПиН 2.2.2.542-96 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»
- 2) Уметь проводить профилактические упражнения для отдыха глаз, опорно-двигательного аппарата.
- 3) Владеть навыками организации учебной деятельности учащихся на занятиях в компьютерном классе.

План практического занятия:

1. Ознакомление с СанПиН 2.2.2.542-96 «Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы». Требования к технике и помещению.
2. Комплекс упражнений для глаз, опорно-двигательного аппарата.
3. Правила поведения учащихся начальных классов в компьютерном классе.
4. Рекомендации по организации учебной деятельности учащихся на занятиях в компьютерном классе.

Основная литература

Айзман, Р.И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие / Айзман Р.И., Лысова Н.Ф., Завьялова Я.Л. — Москва: КноРус,

2021. — 403 с. — ISBN 978-5-406-05898-5. — URL: <https://book.ru/book/938064> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Пантелеева, Н.Г. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития (с практикумом): учебник / Пантелеева Н.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 314 с. — ISBN 978-5-406-08369-7. — URL: <https://book.ru/book/942254> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Оковитый, С.В. Работоспособность. Утомление. Коррекция: монография / Оковитый С.В., Шустов Е.Б., Болотова В.Ц. — Москва: КноРус, 2021. — 329 с. — ISBN 978-5-406-02538-3. — URL: <https://book.ru/book/936248> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст: электронный.

Дополнительная литература

Колунин, Е.Т. Возрастные особенности обследования опорно-двигательного аппарата детей : учебное пособие / Колунин Е.Т., Прокопьев Н.Я., Дергоусова Е.Н. — Москва : Русайнс, 2021. — 89 с. — ISBN 978-5-4365-6755-6. — URL: <https://book.ru/book/940240> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Егоров, А.Ю. Интернет-зависимость: клинико-диагностические маркеры и подходы к терапии : учебное пособие / Егоров А.Ю., Солдаткин В.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 252 с. — ISBN 978-5-4365-7656-5. — URL: <https://book.ru/book/940577> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва : КноРус, 2021. — 307 с. — ISBN 978-5-406-05897-8. — URL: <https://book.ru/book/938049> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

Информационные ресурсы

Анатомия, физиология и гигиена человека // Материалы для рефератов [Электронный ресурс]. — Режим доступа: www.referat.business-top.info/anatomy/

Требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования. Гигиенические требования [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=742>

Электронные ресурс «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Форма доступа: <http://www.psihu.net/library/file114>

Лабораторная работа №1 «Питательные вещества и пищевые продукты. Гигиена питания» (2 часа).

Цель: определить наличие питательные вещества в пищевых продуктах, используя знания о свойствах веществ и используя справочные таблицы; составить пищевой рацион для учащегося младшего возраста.

Оборудование: продукты питания, фильтровальная бумага.

В результате выполнения лабораторной работы студент должен:

- 1) Знать сущность понятий питательные вещества и пищевые продукты.
- 2) Уметь определять наличие питательных веществ в продуктах.
- 3) Владеть приемами составления рациона питания младшего школьника.

Задание 1.

1. Дайте понятие питательным веществам и питательным продуктам. Приведите примеры, заполнив таблицу:

Питательные вещества	Пищевые продукты

Задание 2.

1. Проведите исследование, доказывающее наличие питательных веществ в продуктах питания.

Опыт 1. Определение жира. Для этого на лист фильтровальной бумаги положите исследуемый продукт и раздавите его. Появление жирного пятна свидетельствует о присутствии исследуемого вещества в данном продукте.

Опыт 2. Определение углевода – крахмала. Для этого на исследуемый продукт капните несколько капель раствора йода. Появление сине-фиолетового окрашивания свидетельствует о присутствии исследуемого вещества в данном продукте.

2. Наблюдения занесите в таблицу:

Продукт	исследуемое вещество	
	Наличие/отсутствие жира	Наличие/отсутствие крахмала
1.		
2.		
3.		
4.		

3. Сделайте вывод о наличии или отсутствии исследуемых веществ (жира, крахмала) в продуктах питания.

Задание 3.

1. Используя справочную таблицу по химическому составу пищевых продуктов, выясните:

а) в каких продуктах питания содержание белков, жиров и углеводов максимально.

б) в каких продуктах питания содержание белков, жиров и углеводов минимально.

в) в каких продуктах питания белки, жиры или углеводы отсутствуют.

2. Результаты исследования занесите в таблицу:

Питательные вещества	содержание белков, жиров и углеводов		
	максимальное	минимальное	отсутствуют
белки			
жиры			
углеводы			

Задание 4.

1. Составьте рацион питания школьника младшего возраста.
2. Проанализируй, какие питательные вещества преобладают в нём?
3. Сделай вывод о сбалансированности рациона.

Лабораторная работа №2 «Определение физической работоспособности с помощью функциональных проб на сердечно-сосудистую и дыхательную систему» (2 часа).

Цель: определить физическую работоспособность с помощью функциональных проб на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Оборудование: секундомер, скамейка высотой 30 см.

В результате выполнения лабораторной работы студент должен:

- 1) Знать сущность понятие физической работоспособности.
- 2) Уметь определять физическую работоспособность с помощью функциональных проб на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
- 3) Владеть приемами анализа результатов проб.

Задание 1.

Проба с задержанием дыхания на выдохе (проба Генче).

Порядок выполнения:

1. В положении стоя сделать максимальный выдох.
2. Закрывать рот, нос зажимать двумя пальцами.
3. Подсчитать продолжительность задержки дыхания в секундах.
4. Сделай вывод.

Оценка результатов:

При хорошем функциональном состоянии дыхательной системы возможна задержка дыхания на выдохе до 90 секунд. При утомлении продолжительность задержки дыхания уменьшается.

Задание 2.

Проба с дозированной физической нагрузкой (проба Руфье).

Проба Руфье позволяет определить функциональное состояние организма с дозированной физической нагрузкой (ИР).

Порядок выполнения:

1. В положении лежа находиться 5 мин, затем подсчитать ЧСС (частоту сердечных сокращений – пульс) за 15 с. (P1).
2. Выполнить 30 приседаний за 45с.
3. Подсчитать ЧСС за 15 с. с первой минуты восстановления (P2).
4. Подсчитать ЧСС за последние 15 с. с первой минуты восстановления (P3).
5. Оценить результат по формуле:

$$\text{ИР} = (\text{P1} + \text{P2} + \text{P3} - 200) / 10$$

Оценка результатов:

Реакция считается хорошей при индексе от 0 до 2,9, средней - от 3 до 6, удовлетворительной – от 6 до 8 и плохой – выше 8.

Задание 3.

Степ-тест Кэрша позволяет оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Порядок выполнения:

1. Поднимать и опускать ноги поочередно на скамейку и со скамейки в течение 3 минут.
2. Посчитать пульс в течение 1 минуты.

Оценка результатов:

1. Оценить по таблице 1 функциональное состояние.

2. Сделать вывод.

Таблица 1

Определение функционального состояния

Оценка	ЧСС, уд/мин, в зависимости от возраста	
	18 – 26 лет	27 – 60 лет
Превосходно	73	74
Отлично	74 – 82	75 – 83
Хорошо	83 – 90	84 – 92
Удовлетворительно	91 – 100	93 – 103
Посредственно	101 – 107	104 – 112
Плохо	108 – 114	113 – 121
Очень плохо	115	122

Лабораторная работа №3 «Составление расписания уроков для учащихся младших классов. Сопоставление графиков «трудности» уроков и динамики умственной работоспособности» (2 часа).

Цель: гигиеническая оценка расписания уроков 2-х классов в МОУ СОШ №11.

Оборудование: расписание занятий 2-х классов МОУ СОШ № 11.

В результате выполнения лабораторной работы студент должен:

- 1) Знать нормы составления расписания для начальных классов.
- 2) Уметь анализировать и сопоставлять графики «трудности» уроков и динамику умственной работоспособности.
- 3) Владеть приемами разработки рекомендаций по приведению расписания в соответствие с нормами для младших школьников.

Задание 1.

Изучите критерии оценки расписания для младших школьников. Изучите расписание 2-х кл. МОУ СОШ № 11 (рис. 1) и заполните таблицу 1:

Критерии:	Значения
1. Начало учебных занятий	
2. Объем недельной учебной (урочной) нагрузки;	

3. Объем ежедневной учебной нагрузки	
4. Соответствие недельной учебной нагрузки физиологической кривой работоспособности	
5. Соответствие ежедневной учебной нагрузки физиологической кривой работоспособности	
6. Наличие большой перемены	
7. Минимальная продолжительность перемен	
8. Рациональность размещения уроков с динамическим компонентом в недельном расписании	

Сделайте выводы.

Задание 2.

Разработайте рекомендации по приведению расписания в соответствие с нормами для младших школьников.

		2 "А" класс	2 "Б" класс	2 "В" класс	2 "Г" класс
понедельник	1 09.00-09.40	Иностранный язык	Физическая культура	Русский язык	Физическая культура
	2 09.55-10.35	Литературное чтение	Литературное чтение	Математика	Литературное чтение
	3 10.50-11.30	Русский язык	Математика	Иностранный язык	Русский язык
	4 11.45-12.25	Окружающий мир	Музыка	Технология	Окружающий мир
	5 12.40-13.20		ИЗО		ИЗО
вторник	1 09.00-09.40	Иностранный язык	Литературное чтение	Литературное чтение	Физическая культура
	2 09.55-10.35	Математика	Иностранный язык	Физическая культура	Иностранный язык
	3 10.50-11.30	Русский язык	Математика	Иностранный язык	Русский язык
	4 11.45-12.25	Физическая культура	Русский язык	Математика	Математика
	5 12.40-13.20	Технология		ИЗО	Литературное чтение
среда	1 09.00-09.40	Физическая культура	Окружающий мир	Русский язык	Математика
	2 09.55-10.35	Литературное чтение	Иностранный язык	Физическая культура	Иностранный язык
	3 10.50-11.30	Русский язык	Русский язык	Музыка	Русский язык
	4 11.45-12.25	Математика	Математика	Математика	Физическая культура
	5 12.40-13.20	Окружающий мир		Литературное чтение	Литературное чтение
четверг	1 09.00-09.40	Литературное чтение	Окружающий мир	Русский язык	Музыка
	2 09.55-10.35	Иностранный язык	Физическая культура	Физическая культура	Математика
	3 10.50-11.30	Математика	Математика	Иностранный язык	Русский язык
	4 11.45-12.25	Русский язык	Русский язык	Литературное чтение	Окружающий мир
	5 12.40-13.20		Литературное чтение	Окружающий мир	
пятница	1 09.00-09.40	Физическая культура	Иностранный язык	Окружающий мир	Иностранный язык
	2 09.55-10.35	Литературное чтение	Литературное чтение	Русский язык	Математика
	3 10.50-11.30	Математика	Русский язык	Математика	Литературное чтение
	4 11.45-12.25	Музыка	Физическая культура	Литературное чтение	Технология
	5 12.40-13.20	ИЗО	Технология		

Рис.1. Расписания уроков 2-х классов МОУ СОШ №11.

Лабораторная работа №4 «Приемы оказания первой медицинской помощи» (2 часа).

Цель:

1. Показать способы оказания первой помощи при несчастных случаях.
2. Формировать навыки у обучаемых в оказании первой помощи подручными средствами.

Оснащение: Аптечка первой помощи – комплект средств:

- лекарственные средства для приема внутрь;
- лекарственные средства для наружного применения;
- перевязочный материал, средства остановки кровотечения.

В результате выполнения лабораторной работы студент должен:

- 1) Знать способы оказания первой помощи.
- 2) Уметь анализировать ситуацию и принимать решения.
- 3) Владеть приемами оказания первой помощи при кровотечениях, ушибах, вывихах, ранениях, ожогах. Нарушении прохождения дыхательных путей..

Задание 1.

Первая помощь при кровотечениях.

Задание 2.

Первая помощь при ушибах.

Задание 3.

Первая помощь при ранениях (нарушении целостности кожного покрова).

Задание 4.

Первая помощь при переломах и вывихах.

Задание 5.

Первая помощь при ожогах.

Задание 6.

Первая помощь при нарушении прохождения дыхательных путей.

Сделать вывод о важности приобретения теоретических знаний и практических навыков для оказания первой помощи пострадавшим.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект электронных учебно-наглядных пособий «Анатомия человека»;
- электронные плакаты (нервная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, дыхательная, мочевыделительная системы);
- лабораторное оборудование (стетоскоп, тонометр, ростомер и др).

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Айзман, Р.И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебное пособие / Айзман Р.И., Лысова Н.Ф., Завьялова Я.Л. — Москва: КноРус, 2021. — 403 с. — ISBN 978-5-406-05898-5. — URL: <https://book.ru/book/938064> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

2. Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни:

учебно-методическое пособие / Чукаева И.И. — Москва : Русайнс, 2022. — 125 с. — ISBN 978-5-4365-9009-7. — URL: <https://book.ru/book/942557> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

3. Гигиена и экология человека : учебник / Матвеева Н.А., под ред., Ашина М.В., Бадеева Т.В., Богомолова Е.С., Грачева М.П., Котова Н.В., Кувшинов М.В., Леонов А.В., Максименко Е.О. — Москва : КноРус, 2021. — 332 с. — ISBN 978-5-406-08278-2. — URL: <https://book.ru/book/940948> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

4. Неймарк, М.И. Оказание доврачебной медицинской помощи при неотложных и экстремальных состояниях : учебное пособие / Неймарк М.И., Шмелев В.В. — Москва : КноРус, 2021. — 220 с. — ISBN 978-5-406-01689-3. — URL: <https://book.ru/book/938418> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст: электронный.

5. Пантелеева, Н.Г. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития (с практикумом): учебник / Пантелеева Н.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 314 с. — ISBN 978-5-406-08369-7. — URL: <https://book.ru/book/942254> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

6. Оковитый, С.В. Работоспособность. Утомление. Коррекция: монография / Оковитый С.В., Шустов Е.Б., Болотова В.Ц. — Москва: КноРус, 2021. — 329 с. — ISBN 978-5-406-02538-3. — URL: <https://book.ru/book/936248> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст: электронный.

Дополнительная литература

1. Колунин, Е.Т. Возрастные особенности обследования опорно-двигательного аппарата детей : учебное пособие / Колунин Е.Т., Прокопьев Н.Я., Дергоусова Е.Н. — Москва : Русайнс, 2021. — 89 с. — ISBN 978-5-4365-6755-6. — URL: <https://book.ru/book/940240> (дата обращения:

12.10.2021). — Текст : электронный.

2. Егоров, А.Ю. Интернет-зависимость: клинико-диагностические маркеры и подходы к терапии : учебное пособие / Егоров А.Ю., Солдаткин В.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 252 с. — ISBN 978-5-4365-7656-5. — URL: <https://book.ru/book/940577> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

3. Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва : КноРус, 2021. — 307 с. — ISBN 978-5-406-05897-8. — URL: <https://book.ru/book/938049> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

4. Швырев, А.А. Анатомия человека: учебное пособие для самостоятельной работы студента (Репетиториум) : учебное пособие / Швырев А.А. — Москва : КноРус, 2020. — 217 с. — ISBN 978-5-406-07486-2. — URL: <https://book.ru/book/932483> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст : электронный.

5. Оскретков, В.И. Первая медицинская и доврачебная помощь : учебное пособие / Оскретков В.И. и др. — Москва : КноРус, 2020. — 319 с. — ISBN 978-5-406-07357-5. — URL: <https://book.ru/book/932155> (дата обращения: 12.10.2021). — Текст: электронный.

Информационные ресурсы

1. Анатомия, физиология и гигиена человека // Материалы для рефератов [Электронный ресурс]. — Режим доступа: www.referat.business-top.info/anatomy/

2. Предмет анатомия, физиология и гигиена человека [Электронный ресурс]. — Режим доступа: bono-esse.ru/blizzard/A/Posobie/AFG/00_afg.html

3. Требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования. Гигиенические требования [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=742>

4. Уроки по анатомии, физиологии и гигиене человека [Электронный ресурс]. — Режим доступа: www.medical-enc.ru/uroki

5. Возрастная анатомия, физиология и гигиена – реферат.
Форма доступа [http://referat.x-top.org/show/33490/
http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=2672&orderby=titleA&fids\[\]=2493](http://referat.x-top.org/show/33490/http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=2672&orderby=titleA&fids[]=2493)

<http://www.psihu.net/library/file114>,

<http://www.rg.ru/printable/2010/09/08/trebovaniya-dok.html>

6. Курс «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Форма доступа
[http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=2672&orderby=titleA&fids\[\]=2493](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=2672&orderby=titleA&fids[]=2493)

7. Электронные ресурс «Возрастная анатомия, физиология и гигиена».
Форма доступа: <http://www.psihu.net/library/file114>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований:

(освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
определять топографическое расположение и строение органов и частей тела	практические занятия
применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности	практические занятия, домашние работы
оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие органов человека в детском и подростковом возрасте	практические занятия
проводить под руководством медицинского работника по профилактике заболеваний детей	лабораторные работы, практические занятия
обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете, при организации обучения младших школьников	практические занятия
учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса	Практические занятия, лабораторные работы
Знания:	
основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека	практические занятия, тестирование
основные закономерности роста и развития организма человека	практические занятия
строение и функции систем органов здорового человека	практические занятия
физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека	лабораторные работы, практические занятия, тестирование
возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков	тестирование, практические занятия
влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую	

работоспособность, поведение	
основы гигиены детей и подростков	практические занятия, лабораторная работа
гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	контрольная работа
Принципы оказания первой помощи	практические занятия, лабораторная работа
гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы	практические занятия, лабораторная работа

В результате обучения по данной программе по специальности у студентов формируются общие и профессиональные компетенции:

Учитель начальных классов должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

Учитель начальных классов должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:

1. Преподавание по образовательным программам начального общего образования.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК 1.2. Проводить уроки.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения.

2. Организация внеурочной деятельности и общения учащихся.

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.

ПК 2.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

3. Классное руководство.

ПК 3.1. Проводить педагогическое наблюдение и диагностику, интерпретировать полученные результаты.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

4. Методическое обеспечение образовательного процесса.

ПК 4.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 4.2. Создавать в кабинете предметно-развивающую среду.

ПК 4.3. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

1. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата.
2. Гигиена опорно-двигательного аппарата.
3. Гигиенические требования к оборудованию школ.
4. Скелет человека, строение, функции, формирование и функциональное значение.
5. Осанка, нарушение осанки.
6. Мышечная система. Строение, функции, особенности реакции организма на физическую нагрузку в различном возрасте.

7. Общий план строения нервной системы.
8. Анатомо-физиологические особенности развития ЦНС.
9. Нервная ткань и ее свойства.
10. Рефлекс, классификация рефлексов.
11. Возрастные особенности условно-рефлекторной деятельности.

Возбуждение и торможение.

12. Высшая и низшая нервная деятельность.
13. Сенсорные системы организма, их классификация.
14. Значение сенсорных систем.
15. Роль сенсорного восприятия в раннем возрасте.
16. Зрительный, слуховой анализатор.
17. Значение двигательной, обонятельной, вкусовой и вестибулярной сенсорных систем.

18. Понятие об эндокринной системе.
19. Влияние функциональных изменений эндокринной системы подростков на ВНД.

20. Анатомия и физиология органов пищеварения.
21. Возрастные особенности, гигиена питания.
22. Возрастные особенности крови.
23. Сердечно-сосудистая система.
24. Органы дыхания.
25. Воздушная среда учебных заведений. Гигиена.
26. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе.
27. Понятие об утомлении, его двойное биологическое значение.

Переутомление.

28. Основные принципы оказания первой помощи.
29. Пищевые отравления у детей и их профилактика.
30. Питательные вещества и пищевые продукты. Гигиена питания.
31. Развитие сердечно-сосудистой системы у детей младшего

школьного возраста.

32. Режим дня школьника. Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня.

33. Гигиенические требования к использованию компьютеров для игр и занятий детей младшего школьного возраста.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Методические рекомендации для преподавателя

Обучение по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» предполагает изучение дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, лабораторных работ и семинаров. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения содержания дисциплины и достижения поставленных целей необходимо ознакомиться со следующими документами: ППСЗ и учебным планом по данному направлению подготовки, РПД ранее изученных и последующих дисциплин.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в программе учебной дисциплины, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

5.2. Подготовка к лекции

Лекции составляют основу теоретического обучения и дают систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывают состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрируют внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулируют их активную познавательную деятельность и способствуют формированию творческого мышления.

Основные требования к лекции: научность, идейность, доступность, единство формы и содержания, эмоциональность изложения, органическая связь с другими видами учебных занятий, прежде всего с практическими занятиями.

С целью обеспечения успешного освоения материала обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой

организации учебного процесса:

- знакомиться с новым учебным материалом;
- систематизировать учебный материал; ориентироваться в учебном процессе и БАЭС.

5.3. Подготовка к практическим и (или) лабораторным занятиям

Практические (семинарские) занятия включают анализ различных форм деятельности, разбор конкретных ситуаций (решение методических задач теоретической и практической направленности), подготовку, анализ и обсуждение эссе и рефератов, выполненных обучающимися.

Подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Обработка, обобщение полученных результатов практической или лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет.

5.4. Самостоятельная работа обучающегося

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу.

Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков,

готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине. Основным принципом организации самостоятельной работы обучающихся является комплексный подход, направленный на формирование навыков репродуктивной и творческой деятельности обучающегося в аудитории, при внеаудиторных контактах с преподавателем на консультациях и индивидуальном выполнении заданий.

Изучение дисциплины предполагает выполнение, прежде всего, следующих видов самостоятельной работы студентов:

- написание эссе;
- написание реферата;
- письменная работа;
- подготовка мультимедийной презентации.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами БАЭС. Информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине» и «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине».

Самостоятельная работа обучающихся, является обязательным элементом освоения содержания дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена».

5.5. Методические материалы

Методические указания для проведения практических занятий по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

В соответствии с учебным планом изучение дисциплины предполагает аудиторные занятия и самостоятельную работу. Аудиторные занятия включают лекционные и практические занятия. Самостоятельная работа

состоит из подготовки к сообщениям, докладам, подготовки к текущим занятиям и выполнения индивидуальных заданий.

Семинар - одна из форм практических занятий, проводимых по наиболее сложным вопросам (темам, разделам) с целью формирования и развития у обучающихся навыков самостоятельной работы, научного мышления, умения активно участвовать в творческой дискуссии, делать выводы, аргументировано излагать свое мнение и отстаивать его.

Порядок подготовки семинарского занятия:

- изучение требований программы дисциплины;
- формулировка цели и задач семинара;
- разработка плана проведения семинара;
- моделирование вступительной и заключительной частей семинара;
- предварительная раздача студентам вопросов, заданий (в том числе творческих и индивидуальных), ознакомление с проблемами, являющимися предметом обсуждения на семинаре;
- инструктаж студентов по подготовке к семинару.

Порядок проведения семинарского занятия:

1. Вводная часть:

постановка цели, задач и изложение основного замысла занятия.

2. Основная часть:

- организация дискуссии: постановка проблемы, выделение основных направлений;
- выступление докладчика, раскрывающего основные положения по вопросу;
- выступления содокладчиков, раскрывающих свое видение проблемы;
- дискуссия по докладу и содокладам.

3. Заключительная часть: завершение дискуссии, обобщение и оценка

результатов работы студентов.

Коллоквиум (лат.«собеседование») - вид учебно - теоретических занятий, представляющий собой групповое обсуждение под руководством преподавателя достаточно широкого круга проблем, например, относительно самостоятельного большого раздела лекционного курса. Коллоквиум проходит обычно в форме дискуссии, в ходе которой студентам предоставляется возможность высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему, учиться аргументировано отстаивать свое мнение и в то же время демонстрировать глубину и осознанность усвоения изученного материала. Одновременно это и разновидность массового устного опроса, позволяющего преподавателю в сравнительно небольшой временной промежуток выяснить уровень знаний студентов целой академической группы по конкретному разделу курса.

Реферат — это самостоятельная письменная работа студента, предусмотренная учебным планом и носящая описательно - аналитический характер.

Студент самостоятельно выбирает тему реферата из предложенного списка, консультируется с преподавателем по содержанию темы, подбору источников и литературы, структуре и оформлению реферата.

Реферат предполагает изучение и анализ рекомендованных источников и литературы и обобщенное изложение основных выводов, полученных в процессе работы. Чтобы изложить свое собственное мнение по определенной теме, необходимо сформулировать цель и задачи работы, определить план реферата. После этого надо вновь обратиться к научной литературе, но уже не в целом, а по отдельным вопросам плана. Полученные в результате анализа источников и литературы выводы, положения, аргументацию необходимо изложить в сжатой и четкой письменной форме. Реферат должен иметь внутреннее единство, строгую логику изложения, завершенность раскрываемой темы.

Реферат состоит из введения, основной части, заключения, списка источников и литературы.

Во введении (1-2 стр.) раскрывается актуальность темы, формулируется цель и задачи работы, указываются главные источники и литература.

В основной части (10-12 стр.) формулируются основные положения, полученные в результате изучения и анализа источников и литературы. При том основная часть может включать 3 -5 параграфов, последовательно раскрывающих тему.

В заключении (1-2 стр.) делаются выводы в соответствии с поставленной целью и задачами. Объем реферата, как правило, не должен превышать 15 страниц машинописного текста. Он должен иметь титульный лист. После титульного листа идет план реферата.

Каждый раздел реферата начинается с названия. В конце идет список источников и литературы, составленный по правилам библиографического описания по алфавиту. Если реферат не соответствует изложенным выше требованиям, то он возвращается на доработку. Защита рефератов проводится публично на семинарских занятиях, оценка выставляется в журнал в отдельную графу.

6. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины, необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся из числа инвалидов и (или) лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - инвалидов и лиц с ОВЗ), в том числе в соответствии с методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях.

Образовательный процесс по настоящей дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ проводится с учётом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья вышеназванной группы обучающихся.

Выбор методов и средств обучения определяется преподавателем с учётом:

- 1) содержания и специфических особенностей дисциплины (в том числе необходимости овладения определенными навыками и умениями);
- 2) доступности методического и материально-технического обеспечения для инвалидов и лиц с ОВЗ в части особенностей восприятия учебной информации и выполнения практических заданий и работ.

Подбор и разработка учебных материалов преподавателем для процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, в том числе учебных заданий, оценочных материалов по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ, может быть иным (существенно отличаться от учебных материалов для студентов академической группы не имеющих вышеназванный статус).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студента-инвалида или лица с ОВЗ может и должна устанавливаться преподавателем с учётом индивидуальных психофизических особенностей вышеназванного лица (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При этом, учебные материалы, разрабатываемые (предлагаемые) преподавателем должны однозначно обеспечивать оценку результатов обучения и уровень форсированности всех компетенций, заявленных в дисциплине образовательной программы.

Преподаватель, при наличии в группе инвалида и(или) лица с ОВЗ обязан подобрать (разработать, предложить) учебные задания и оценочные материалы вышеназванному студенту с учётом его нозологических особенностей/характера нарушений, в том числе учесть рекомендации

медикосоциальной экспертизы, отраженные в его индивидуальной программе реабилитации, относительно рекомендованных условий и видов труда в части возможности выполнения им учебных заданий.

Проведение всех форм текущей и промежуточной аттестации инвалидам и лиц с ОВЗ возможно (допускается) дистанционно при соблюдении условий идентификации обучающегося и доказательности академической честности.

При необходимости инвалиду или лицу с ОВЗ может предоставляться дополнительное время для подготовки ответа на занятии, на зачёте или экзамене.

Инвалиды и(или) лица с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану, в установленные сроки с учётом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (при оформлении индивидуального плана установленным в БАЭС порядком), который может определять отдельный график прохождения обучения по данной дисциплине.

7. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Цель рабочей программы воспитания – личностное развитие обучающихся и их социализация, проявляющиеся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям, приобретении опыта поведения и применения сформированных общих компетенций специалистов среднего звена.

Согласно Федеральному закону «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в ред. Федерального закона от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ) «воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для

самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

7.2. Личностные результаты реализации программы воспитания:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных	ЛР 7

ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Принимающий и транслирующий ценность детства как особого периода жизни человека, проявляющий уважение к детям, защищающий достоинство и интересы обучающихся, демонстрирующий готовность к проектированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды, в том числе цифровой.	ЛР 13
Стремящийся находить и демонстрировать ценностный аспект учебного знания и информации и обеспечивать его понимание и переживание обучающимися	ЛР 14
Признающий ценности непрерывного образования, необходимость постоянного совершенствования и саморазвития; управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный и профессиональный опыт	ЛР 15
Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися, родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.	ЛР 16
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии, готовность транслировать эстетические ценности своим воспитанникам	ЛР 17

7.3. Планируемые личностные результаты в ходе реализации учебной дисциплины

Реализация преподавателем воспитательного потенциала учебного занятия предполагает его организацию с учетом совокупности методов, приемов, направленных воспитание обучающихся.

Формы и виды деятельности, предложенные в программе воспитания:

- установление доверительных отношений между преподавателем и студентами, способствующих позитивному восприятию обучаемыми требований и просьб преподавателя, привлечению их внимания к обсуждаемой на учебном занятии информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение обучаемых соблюдать на учебном занятии общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- применение на учебном занятии интерактивных форм работы студентов: интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы и работы в парах, которые повышают познавательную мотивацию, дают возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, учат командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета.

Оценка достижения обучающимися личностных результатов проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных Программой воспитания и включает комплекс критериев оценки личностных результатов обучающихся:

- демонстрация интереса к будущей профессии;
- оценка собственного продвижения, личностного развития;
- положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее

результатов;

- ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;
- проявление высокопрофессиональной трудовой активности;
- участие в исследовательской и проектной работе;
- участие в конкурсах, викторинах, в предметных неделях;
- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями и руководителями практики;
- конструктивное взаимодействие в учебном коллективе;
- демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;
- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
- сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;
- проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
- проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;
- отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
- отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на меж-национальной, межрелигиозной почве;
- участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
- добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и

престарелых граждан;

- проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

- демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;

- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;

- проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;

- участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;

- проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности.