



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

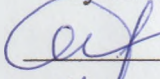
Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Республики Крым

«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»  
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)

Кафедра биологии, экологии и безопасности жизнедеятельности

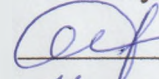
СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

 Э.Э. Ибрагимова  
«11» сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 Э.Э. Ибрагимова  
«11» сентября 2021 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.03.03 «Основы школьной гигиены»**

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль подготовки «Безопасность жизнедеятельности»

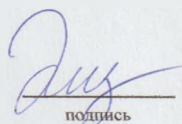
факультет психологии и педагогического образования

Симферополь, 2021

Рабочая программа дисциплины Б1.В.03.03 «Основы школьной гигиены» для бакалавров направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль «Безопасность жизнедеятельности» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 121.

Составитель

рабочей программы



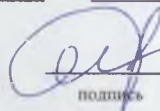
подпись

Д.Э. Эмирова, ст. преп.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры биологии, экологии и безопасности жизнедеятельности

от 08 июня 2021 г., протокол № 12

Заведующий кафедрой



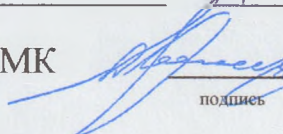
подпись

Э.Э. Ибрагимова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК факультета психологии и педагогического образования

от 11 июня 2021 г., протокол № 10

Председатель УМК



подпись

И.В. Зотова

**1.Рабочая программа дисциплины Б1.В.03.03 «Основы школьной гигиены» для бакалавриата направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки «Безопасность жизнедеятельности».**

**2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

**2.1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)**

***Цель дисциплины (модуля):***

– формирование у студентов представлений о школьной гигиене и гигиенических требованиях, предъявляемых к организации учебно-воспитательного процесса для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

***Учебные задачи дисциплины (модуля):***

- овладение теоретическими знаниями в области школьной гигиены;
- развитие компетентности студентов к сохранению здоровья и предупреждению его нарушений у растущего организма;
- ознакомление студентов с современными мероприятиями и нормами, направленными на охрану и укрепление здоровья детей и подростков;
- формирование навыков применения гигиенических мероприятий и норм в школах, внешкольных детских учреждениях, а также в семье.

**2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины Б1.В.03.03 «Основы школьной гигиены» направлен на формирование следующих компетенций:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК-2 - Способен применять здоровьесберегающие и природоориентированные методики для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:**

- основы анатомо-физиологических особенностей растущего организма;
- гигиенические требования к оборудованию школы и других детских учреждений;
- гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса;
- о профилактических мероприятиях детских инфекционных заболеваний и незаразных болезнях детей;

**Уметь:**

- применять на практике знания об анатомо-физиологических особенностях растущего организма для сохранения здоровья;

- создавать оптимальные условия при организации учебно-воспитательного процесса для сохранения соматического и психического здоровья обучающихся;
- использовать в учебно-воспитательном процессе мероприятия и нормы, направленные на охрану и укрепление здоровья детей и подростков;
- определять функциональные отклонения в развитии детей, анализировать их и корректировать;

#### **Владеть:**

- базовыми навыками объективной оценки соответствия условий обучения и режима учащихся гигиеническим требованиям;
- базовыми навыками создания оптимальных условий организации учебно-воспитательного процесса для сохранения здоровья обучающихся;
- методиками исследования функционального состояния человека и антропометрического исследования;
- методиками гигиенической оценки питания, личной гигиены, режима дня и школьных помещений.

### **3. Место дисциплины в структуре ОПОП.**

Дисциплина Б1.В.03.03 «Основы школьной гигиены» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений и входит в модуль "Основы физиологической безопасности личности" учебного плана.

### **4. Объем дисциплины (модуля)**

(в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся)

Семестр	Общее кол-во часов	кол-во зач. единиц	Контактные часы						СР	Контроль (время на контроль)
			Всего	лек	лаб. зан.	прак т. за н.	сем. зан.	ИЗ		
2	144	4	66	26		40			51	Экз (27 ч.)
Итого по ОФО	144	4	66	26		40			51	27
3	144	4	18	6		12			117	Экз К (9 ч.)
Итого по ЗФО	144	4	18	6		12			117	9

**5. Содержание дисциплины (модуля) (структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий)**

Наименование тем	Количество часов		Форма
	очная форма	заочная форма	

(разделов, модулей)	Всего	в том, числе						Всего	в том, числе						текущего контроля
		л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР		л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Раздел 1. Общие вопросы курса</b>															
Тема 1. Предмет и задачи курса «Основы школьной гигиены».	5	2					3	15	2					13	устный опрос
Тема 2. Основные закономерности роста и развития.	13	4		4			5	15			2			13	устный опрос; практическое задание; реферат
Тема 3. Анатомо-физиологические особенности возрастного развития.	13	4		4			5	15	2					13	устный опрос; практическое задание; презентация
<b>Раздел 2. Гигиена учебно-воспитательного процесса</b>															
Тема 4. Гигиенические основы построения режима дня детей и подростков.	15	2		4			9	15			2			13	устный опрос; практическое задание; презентация
Тема 5. Гигиенические принципы организации учебного процесса.	15	2		8			5	17	2		2			13	устный опрос; практическое задание; реферат
Тема 6. Гигиенические принципы организации питания детей и подростков.	11	2		4			5	13						13	устный опрос; практическое задание; реферат
<b>Раздел 3. Гигиена среды развития, воспитания и обучения детей</b>															
Тема 7. Гигиенические требования к предметам школьного обихода.	11	2		4			5	15			2			13	устный опрос; практическое задание; реферат
Тема 8. Гигиенические принципы размещения, планировки и эксплуатации общеобразовательных учреждений.	11	2		4			5	15			2			13	устный опрос; практическое задание; презентация
<b>Раздел 4. Гигиеническое обучение и воспитание</b>															

Тема 9. Гигиеническое обучение и воспитание.	23	6		8			9	15			2			13	контрольная работа; практическое задание; тестовый контроль
Всего часов за 2 /3 семестр	117	26		40			51	135	6		12			117	
Форма промеж. контроля	Экзамен - 27 ч.						Экзамен - 9 ч.								
<b>Всего часов дисциплине</b>	117	26		40			51	135	6		12			117	
часов на контроль	27						9								

### 5. 1. Тематический план лекций

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма прове- дения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	Тема 1. Предмет и задачи курса «Основы школьной гигиены». <i>Основные вопросы:</i> Предмет и задачи курса «Основы школьной гигиены». Связь с другими дисциплинами. История развития. Методы исследования.	Акт.	2	2
2.	Тема 2. Основные закономерности роста и развития. <i>Основные вопросы:</i> Понятие роста и развития. Оценка физического развития. Показатели и стандарты (нормативы) физического развития. Закономерности возрастного развития.	Акт.	4	
3.	Тема 3. Анатомо-физиологические особенности возрастного развития. <i>Основные вопросы:</i>	Акт.	4	2

	<p>Возрастные особенности ОДА ребенка.  Анатомо-физиологические особенности ССС.  Анатомо-физиологические особенности и гигиена органов дыхания. Анатомо-физиологические особенности органов пищеварения. Анатомо-физиологические особенности и гигиена кожи и органов выделения. Анатомо-физиологические особенности и гигиена нервной системы.  Типологические особенности ВНД школьников. Анатомо-физиологические особенности и гигиена анализаторов.</p>			
4.	<p>Тема 4. Гигиенические основы построения режима дня детей и подростков.  <i>Основные вопросы:</i>  Утомление. Физиологические основы утомления. Переутомление. Гигиенические основы режима дня школьника.</p>	Акт.	2	
5.	<p>Тема 5. Гигиенические принципы организации учебного процесса.  <i>Основные вопросы:</i>  Гигиеническое требование к режиму школы.  Гигиенические требования к уроку.  Гигиенические требования к расписанию уроков.</p>	Акт.	2	2
6.	<p>Тема 6. Гигиенические принципы организации питания детей и подростков.  <i>Основные вопросы:</i>  Принципы рационального питания. Нормы питания. Кратность и регулярность приемов пищи. Особенности питания школьников разного возраста. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков.</p>	Акт.	2	
7.	<p>Тема 7. Гигиенические требования к предметам школьного обихода.  <i>Основные вопросы:</i></p>	Акт.	2	

	Гигиенические требования к школьной мебели. Гигиенические требования к учебникам, школьным принадлежностям. Гигиена школьной одежды и обуви.			
8.	Тема 8. Гигиенические принципы размещения, планировки и эксплуатации общеобразовательных учреждений. <i>Основные вопросы:</i> Гигиенические требования к учебным помещениям. Микроклимат и воздушно- тепловой режим учебных помещений. Гигиенические требования к земельному участку и зданию школы.	Акт.	2	
9.	Тема 9. Гигиеническое обучение и воспитание. <i>Основные вопросы:</i> Задачи, методы значение гигиенического воспитания. Профилактика вредных привычек. Гигиена физического воспитания.	Акт.	6	
	<b>Итого</b>		<b>26</b>	<b>6</b>

## 5. 2. Темы практических занятий

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма прове- дения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	Тема практического занятия: <b>Гигиеническая оценка физического развития детей и подростков.</b> <i>Основные вопросы:</i> Физическое и психическое развитие ребенка. Показатели и стандарты (нормативы) физического развития. Отклонения физического развития. Закономерности возрастного развития. Понятие о возрастной норме. Методы исследования.	Акт.	4	



2.	<p>Тема практического занятия:</p> <p><b>Оценка состояния здоровья детского населения. Определение готовности детей к обучению в школе.</b></p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Состояние здоровья детей и его динамика в РФ. Показатели состояния здоровья детского населения. Группы здоровья. Возрастная структура заболеваемости детей и подростков. Виды готовности к школе.</p>	Акт.	4	2
3.	<p>Тема практического занятия:</p> <p><b>Составление режима дня школьника.</b></p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Гигиенические основы режима дня школьника. Гигиеническое значение для детей и подростков соблюдения режима жизни в современных условиях (режим сна, питания, занятий, активного отдыха, регламентирование просмотра телевизионных передач и работы за компьютером). Внеклассные и внешкольные занятия, их нормирование в режиме дня и недели. Активный отдых, его оптимальная продолжительность и условия организации. Гигиенические требования к подготовке уроков. Свободное время учащихся, его организация.</p>	Акт.	4	2
4.	<p>Тема практического занятия:</p> <p><b>Утомление. Оценка работоспособности организма школьников с использованием физиологических методик.</b></p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Причины утомления. Особенности развития утомления. Переутомление. Физиологические основы утомления.</p>	Акт.	4	2
5.	<p>Тема практического занятия:</p> <p><b>Оценка школьного расписания занятий.</b></p>	Акт.	4	2

	<p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Гигиенические требования к уроку и составлению расписания уроков.</p> <p>Гигиеническая оценка расписания уроков учащихся различных классов. Гигиенические требования к расписанию уроков.</p> <p>Гигиеническая организация урока.</p>			
6.	<p>Тема практического занятия:</p> <p><b>Гигиеническая оценка рациона питания школьника.</b></p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Гигиенические требования к организации питания детей и подростков. Значение сбалансированного питания. Нормы питания. Кратность и регулярность приемов пищи. Особенности питания школьников разного возраста. Заболевания, вызванные неправильным питанием (рахит, ожирение, гиповитаминозы), их профилактика.</p> <p>Определение суточных энергетических трат организма хронометражно-табличным методом. Составление и оценка суточного рациона питания. Питьевой режим.</p> <p>Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами. Организация питания в общеобразовательном учебном заведении.</p>	Акт.	4	
7.	<p>Тема практического занятия:</p> <p><b>Гигиенические требования к школьной мебели.</b></p> <p><i>Основные вопросы:</i></p> <p>Гигиенические требования к оборудованию классной комнаты, мастерских, гимнастического зала. Гигиенические требования к школьной мебели.</p>	Акт.	2	2
8.	<p>Тема практического занятия:</p> <p><b>Гигиенические требования к детским книгам, учебникам и учебным пособиям.</b></p> <p><i>Основные вопросы:</i></p>	Акт.	2	2

	Гигиенические требования к учебным пособиям (учебникам, детским книжкам, наглядным пособиям, географическим и историческим картам и пр.), школьно-письменным принадлежностям.			
9.	<p>Тема практического занятия:  <b>Гигиенические требования к зданию школы и учебным помещениям.</b>  <i>Основные вопросы:</i>  Гигиенические требования к зданию школы и учебным помещениям. Понятие о микроклимате, воздушно-тепловой режим учебных помещений. Гигиенические требования к оборудованию школ.</p>	Акт.	2	
10.	<p>Тема практического занятия:  <b>Гигиенические требования к земельному участку и размещению школы.</b>  <i>Основные вопросы:</i>  Гигиенические требования к земельному участку, зданию школы и учебным помещениям.</p>	Акт.	2	
11.	<p>Тема практического занятия:  <b>Закаливание школьников.</b>  <i>Основные вопросы:</i>  Задачи, методы значение гигиенического воспитания. Закаливание, его физиологическая сущность. Основные принципы закаливания.</p>	Акт.	4	
12.	<p>Тема практического занятия:  <b>Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий.</b>  <i>Основные вопросы:</i></p>	Акт.	4	

	Гигиена физического воспитания. Основные принципы физического воспитания. Физиологические основы физического воспитания. Средства и формы физического воспитания. Влияние физического воспитания на физическое развитие и здоровье. Физкультурно-оздоровительные мероприятия (утр. гимнастика, физкультминутки).			
<b>Итого</b>			<b>40</b>	<b>12</b>

### 5. 3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрены учебным планом)

### 5. 4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

### 5. 5. Темы индивидуальных занятий

(не предусмотрено учебным планом)

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа по данной дисциплине включает такие формы работы как: работа с базовым конспектом; подготовка к устному опросу; подготовка к тестовому контролю; подготовка к практическому занятию; подготовка презентации; подготовка реферата; подготовка к контрольной работе; выполнение контрольной работы; подготовка к экзамену.

### 6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
1	Тема 1. Предмет и задачи курса «Основы школьной гигиены». Основные вопросы:	подготовка к устному опросу	3	13

	Предмет и задачи курса «Основы школьной гигиены». Значение школьной гигиены для охраны и укрепления здоровья учащихся. Связь с другими дисциплинами. Методы исследования. Состояние здоровья детей и его динамика в РФ. Показатели состояния здоровья детского населения. Группы здоровья. Возрастная структура заболеваемости детей и подростков.			
2	Тема 2. Основные закономерности роста и развития. Основные вопросы: Физическое и психическое развитие ребенка. Показатели и стандарты (нормативы) физического развития. Отклонения физического развития. Закономерности возрастного развития. Понятие о возрастной норме.	подготовка к устному опросу; подготовка к практическому занятию; подготовка реферата	5	13
3	Тема 3. Анатомо-физиологические особенности возрастного развития. Основные вопросы: Возрастные особенности ОДА ребенка. Анатомо-физиологические особенности ССС. Анатомо-физиологические особенности и гигиена органов дыхания Анатомо-физиологические особенности органов пищеварения. Анатомо-физиологические особенности и гигиена кожи и органов выделения. Анатомо-физиологические особенности и гигиена нервной системы. Типологические особенности ВНД школьников. Анатомо-физиологические особенности и гигиена анализаторов.	подготовка к устному опросу; подготовка к практическому занятию; подготовка презентации	5	13
4	Тема 4. Гигиенические основы построения режима дня детей и подростков. Основные вопросы:	подготовка к устному опросу; подготовка к	9	13

	<p>Гигиенические основы режима дня школьника. Гигиеническое значение для детей и подростков соблюдения режима жизни в современных условиях (режим сна, питания, занятий, активного отдыха, регламентирование просмотра телевизионных передач и работы за компьютером). Внеклассные и внешкольные занятия, их нормирование в режиме дня и недели. Активный отдых, его оптимальная продолжительность и условия организации. Гигиенические требования к подготовке уроков. Свободное время учащихся, его организация. Особенности развития утомления.</p>	<p>практическому занятию; подготовка презентации</p>		
5	<p>Тема 5. Гигиенические принципы организации учебного процесса. Основные вопросы: Гигиеническое требование к режиму школы. Гигиенические требования к уроку и составлению расписания уроков. Гигиеническая оценка расписания уроков учащихся различных классов. Гигиенические требования к расписанию уроков. Гигиеническая организация урока.</p>	<p>подготовка к устному опросу; подготовка к практическому занятию; подготовка реферата</p>	5	13
6	<p>Тема 6. Гигиенические принципы организации питания детей и подростков. Основные вопросы:</p>	<p>подготовка к устному опросу; подготовка к</p>	5	13

	<p>Рациональное питание. Принципы рационального питания. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков. Значение сбалансированного питания для роста, развития, состояния здоровья. Нормы питания. Кратность и регулярность приемов пищи. Особенности питания школьников разного возраста. Заболевания, вызванные неправильным питанием (рахит, ожирение, гиповитаминозы), их профилактика.</p> <p>Определение суточных энергетических трат организма хронометражно-табличным методом. Составление и оценка суточного рациона питания. Питьевой режим.</p> <p>Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами. Организация питания в общеобразовательном учебном заведении.</p>	практическому занятию; подготовка реферата		
7	<p>Тема 7. Гигиенические требования к предметам школьного обихода.</p> <p>Основные вопросы:</p> <p>Гигиенические требования к оборудованию классной комнаты, мастерских, гимнастического зала. Гигиенические требования к школьной мебели. Гигиенические требования к учебникам, школьным принадлежностям. Гигиена школьной одежды и обуви.</p>	подготовка к устному опросу; подготовка к практическому занятию; подготовка реферата	5	13
8	<p>Тема 8. Гигиенические принципы размещения, планировки и эксплуатации общеобразовательных учреждений.</p> <p>Основные вопросы:</p>	подготовка к устному опросу; подготовка к практическому занятию	5	13

	Гигиенические требования к земельному участку, зданию школы и учебным помещениям. Понятие о микроклимате, воздушно-тепловой режим учебных помещений. Гигиенические требования к оборудованию школ и мебели.	эссе, подготовка презентации		
9	Тема 9. Гигиеническое обучение и воспитание. Основные вопросы: Задачи, методы значение гигиенического воспитания. Профилактика вредных привычек. Табакокурение, наркотики, алкоголизм среди школьников, методы отучения от них. Гигиена физического воспитания. Основные принципы физического воспитания. Физиологические основы физического воспитания. Средства и формы физического воспитания. Влияние физического воспитания на физическое развитие и здоровье. Закаливание, его физиологическая сущность. Основные принципы закаливания. Физкультурно-оздоровительные мероприятия (утр. гимнастика, физкультминутки).	подготовка к контрольной работе; выполнение контрольной работы; подготовка к практическому занятию; подготовка к тестовому контролю	9	13
	<b>Итого</b>		<b>51</b>	<b>117</b>

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
<b>УК-7</b>		



<b>Знать</b>	основы анатомо-физиологических особенностей растущего организма	устный опрос; тестовый контроль; контрольная работа
<b>Уметь</b>	применять на практике знания об анатомо-физиологических особенностях растущего организма для сохранения здоровья	практическое задание; презентация; реферат
<b>Владеть</b>	базовыми навыками объективной оценки соответствия условий обучения и режима учащихся гигиеническим требованиям; методиками исследования функционального состояния человека и антропометрического исследования	экзамен
<b>ПК-2</b>		
<b>Знать</b>	гигиенические требования к оборудованию школы и других детских учреждений; гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса; о профилактических мероприятиях детских инфекционных заболеваний и незаразных болезнях детей	устный опрос; тестовый контроль; контрольная работа
<b>Уметь</b>	создавать оптимальные условия при организации учебно-воспитательного процесса для сохранения соматического и психического здоровья обучающихся; использовать в учебно-воспитательном процессе мероприятия и нормы, направленные на охрану и укрепление здоровья детей и подростков; определять функциональные отклонения в развитии детей, анализировать их и корректировать	практическое задание; презентация; реферат
<b>Владеть</b>	базовыми навыками создания оптимальных условий организации учебно-воспитательного процесса для сохранения здоровья обучающихся; методиками гигиенической оценки питания, личной гигиены, режима дня и школьных помещений.	экзамен

## 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность несформирована	Базовый уровень компетентности	Достаточный уровень компетентности	Высокий уровень компетентности
устный опрос	Студент отвечает с помощью преподавателя или текста учебника.	Студент самостоятельно, но не полно дает основные определения, приводит примеры.	Студент свободно отвечает на вопросы, устанавливает причинно-следственные связи.	Студент в полной мере и на высоком уровне владеет программным материалом, имеет крепкие и глубокие знания.
тестовый контроль	1-59% правильных ответов	60-69% правильных ответов	70-89% правильных ответов	90-100% правильных ответов
практическое задание	Не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями, выводы не соответствуют цели работы.	Выполнено частично или с нарушениями, выводы не соответствуют цели.	Работа выполнена полностью, отмечаются несущественные недостатки в оформлении.	Работа выполнена полностью, оформлена по требованиям.
презентация	Материал не структурирован без учета специфики проблемы.	Материал слабо структурирован, не связан с ранее изученным, не выделены существенные признаки проблемы.	Материал структурирован, оформлен согласно требованиям, однако есть несущественные недостатки.	Материал структурирован, оформлен согласно требованиям.
реферат	Реферат не достаточно полно раскрывает тему.	Составлен план реферата, подобраны лит. источники, тема раскрыта, приведен список использованной литературы.	Раскрыт план реферата, проанализированы литературные источники сделаны выводы.	Строго выдержана тема и структура реферата, раскрыт полностью план, проанализированы литературные источники, сделаны четкие выводы.

контрольная работа	Выполнено правильно менее 30% теорет. части, практическая часть или не сделана или выполнена менее 30%	Выполнено не менее 50% теорет. части и практических заданий (или полностью сделано практич. задание).	Выполнено 51-80% теор. части, практическое задание сделано полностью с несущественным и замечаниями.	Выполнено более 80% теорет. части, практическое задание выполнено без замечаний.
экзамен	Не раскрыт полностью ни один теоретический вопрос, практическое задание не выполнено или выполнено с грубыми ошибками.	Теоретические вопросы раскрыты с замечаниями, однако логика соблюдена. Практическое задание выполнено, но с замечаниями: намечен ход выполнения, однако не полностью раскрыты возможности выполнения.	Теор. вопросы раскрыты. Практическое задание выполнено с несущественным и замечаниями.	Теор. вопросы раскрыты. Практическое задание выполнено без замечаний.

### **7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **7.3.1. Примерные вопросы для устного опроса**

1. Школьная гигиена как предмет.
2. Методы исследования.
3. Краткий исторический очерк.
4. Показатели состояния здоровья детского населения.
5. Показатели индивидуального здоровья.
6. Группы здоровья.
7. Гигиенические требования к уроку и составлению расписания уроков.
8. Гигиенические основы режима дня школьника.
9. Организация питания в школе и других детских учреждениях.
10. Особенности закаливания водой, солнцем и воздухом.

#### **7.3.2. Примерные вопросы для тестового контроля**

1. Санитарно-эпидемиологический надзор за условиями обучения детей включает:
  - а) гигиеническую оценку состояния школьных зданий (достаточность площадей, степень благоустройства);
  - б) оценку соблюдения норм учебной нагрузки;
  - в) оценку режима учебного дня;
  - г) контроль организации медицинского обеспечения школ.
  
2. Гигиеническая рациональность организации урока определяется по следующим показателям:
  - а) плотность урока;
  - б) количество продолжительности и чередование видов деятельности;
  - в) применение ТСО (технических средств обучения);
  - г) наличие физкультурных минуток.
  
3. Облегченным в расписании учебных занятий в школе при обучении учащихся младшего возраста по 5-дневной рабочей неделе должен быть:
  - а) понедельник;
  - б) вторник;
  - в) среда;
  - г) четверг;
  - д) пятница.
  
4. Особенности протекания основных нервных процессов у детей младшего школьного возраста являются:
  - а) преобладание торможения над возбуждением;
  - б) преобладание возбуждения над торможением;
  - в) иррадиация возбуждения.
  
5. Длительность активного внимания у детей 7-10 лет:
  - а) 10 мин;
  - б) 15-20 мин;
  - в) 30 мин.
  
6. Особенность построения урока в начальной школе:
  - а) разнообразие видов деятельности;
  - б) наглядность;
  - в) эмоциональность;
  - г) проведение физкультминутки.

7. В результате неправильного подбора мебели могут возникнуть отклонения в состоянии здоровья учащихся:

- а) нарушение осанки;
- б) сколиозы;
- в) близорукость;
- г) плоскостопие;

8. К школьной мебели предъявляют общие требования:

- а) соответствие росту учащихся;
- б) окраска в светлые тона;
- в) легкость;
- г) окраска в темные тона;
- д) покрытие, легко поддающееся очистке.

9. Способствуют развитию близорукости у детей и подростков:

- а) недостаточность освещения рабочего места;
- б) неравномерность освещения;
- в) слепящая яркость;
- г) неправильная посадка;
- д) естественное освещение.

10. Назовите рекомендуемое процентное содержание белков животного происхождения в рационе ребенка?

- а) 50 %.
- б) 60 %.
- в) 45 %.

### **7.3.3. Примерные практические задания**

1. Установить группу здоровья детей.
2. Оценить уровень биологического развития ребенка.
3. Определить готовность ребенка к обучению в школе.
  
4. Дать гигиеническую оценку режима дня учащегося.
5. Описать методики оценки работоспособности и утомления детей.
6. Дать оценку школьного расписания (по ранговой шкале трудности).
7. Дать гигиеническую оценку расписанию уроков в 10 кл.
8. Дать гигиеническую оценку расписанию уроков во 2 кл.
9. Дать гигиеническую оценку урока по физической культуре.
10. Дать гигиеническую оценку кабинета информатики.

### **7.3.4. Примерные темы для составления презентации**

- 1.История развития школьной гигиены.
- 2.Здоровье детей и его динамика.
- 3.Профилактика деформаций скелета (подбор мебели, физическое воспитание, питание, режим дня).
- 4.Гигиенические требования к питанию детей и подростков.
- 5.Гигиенические требования к земельному участку, зданию школы и учебным помещениям.
- 6.Гигиенические требования к оборудованию школ и мебели.
- 7.Гигиенические требования к учебным пособиям.
- 8.Гигиенические требования к уроку и составлению расписания уроков.
- 9.Детские инфекционные заболевания, пути передачи, профилактика.
- 10.Понятие о микроклимате, воздушно-тепловой режим учебных помещений.

### **7.3.5. Примерные темы для составления реферата**

- 1.Показатели индивидуального здоровья.
- 2.Возрастная структура заболеваемости детей и подростков.
- 3.Гигиеническое требование к режиму школы.
- 4.Гигиена чтения, письма, занятий по рисованию, пению и музыке, гигиена учебных занятий по физической культуре.
- 5.Профилактика близорукости: рабочая поза, освещение, режим работы.
- 6.Гигиенические основы режима дня школьника.
- 7.Механизм закаливания и принципы закаливания.
- 8.Профилактика острых вирусных инфекций и простудных заболеваний у школьников.
- 9.Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата детей.
- 10.Возрастные особенности физиологических систем организма детей.

### **7.3.6. Примерные задания для контрольной работы**

- 1.Вариант
1. Теоретический вопрос. Физическое развитие и акселерация.
2. Теоретический вопрос. Гигиенические требования к оборудованию школ и мебели.
3. Практический вопрос. Дать оценку физического развития ребенка.  
При исследовании физического развития и здоровья мальчика 10 лет установлено, что его рост составляет 147 см, масса тела – 37 кг, ОГК – 70 см, число постоянных зубов – 24, степень развития вторичных половых признаков – Ах0, Р0, У1, развитие мускулатуры оценивается II степенью, в анамнезе – хронический тонзиллит (на момент осмотра в стадии ремиссии).

## 2. Вариант

1. Теоретический вопрос. Нормы питания. Кратность и регулярность приемов пищи. Особенности питания школьников разного возраста.

2. Теоретический вопрос. Правильная посадка, устройство парт, требования к лабораторным столам, классным доскам и прочим предметам учебного, санитарного и хозяйственного оборудования.

3. Практический вопрос. Дать гигиеническую оценку школьного участка.

Средняя общеобразовательная школа на 400 учащихся расположена внутриквартально, в 100 метрах от промышленного предприятия 2-го класса. Земельный участок имеет прямоугольную форму, общая площадь 2,1 га. Площадь зеленых насаждений составляет 12000 кв. м. Здание школы имеет блочную планировку, на территории расположено три двухэтажных блока и административно-хозяйственный корпус.

## 3. Вариант

1. Теоретический вопрос. Анатомо-физиологические особенности костно-мышечной системы детей.

2. Теоретический вопрос. Гигиеническое требование к режиму школы.

3. Практический вопрос. Дать гигиеническую оценку расписания уроков.

Вам необходимо проконтролировать составленное расписание для учеников 10 класса средней школы. Понедельник: География Русский язык Физика Математика Физкультура Вторник: Литература Русский язык Биология Иностранный язык Математика Физкультура Среда: Иностранный язык Русский язык География Математика Химия История Четверг: История Математика Иностранный язык Химия Физика Черчение Пятница: Биология Русский язык Литература История Труд Труд.

## 4. Вариант

1. Теоретический вопрос. Роль витаминов в питании. Понятие о гипervитаминозе, гиповитаминозе, авитаминозе.

2. Теоретический вопрос. Механизм закаливания и принципы закаливания. Оценка эффективности закаливания.

3. Практический вопрос. Оцените готовность ребенка к обучению в школе.

Девочка 6 лет. Результаты теста Керна-Йрасека. Нарисованный человек имеет голову, волосы, шею, на лице – глаза, нос, рот. Туловище, руки, ноги рисуются как единое целое, а не состояются из отдельных законченных частей. Отмечается отсутствие ушей и пальцев, на ногах нет ступней. Число точек не соответствует образцу, их более 20. Контур рисунка состоит из точек. Предложение: явная разбивка надписи на две части, можно понять четыре буквы образца.

## 5. Вариант

1. Теоретический вопрос. Понятия о школьной зрелости.
2. Теоретический вопрос. Работоспособность. Фазы умственной работоспособности. Динамика работоспособности дневная и недельная.
3. Практический вопрос. Дать гигиеническую оценку микроклимата классной комнаты. В классе следующие микроклиматические показатели: температура воздуха 17°C, относительная влажность 30%, скорость движения воздуха 0,2 м/с. Уровень искусственного освещения в классе 100 лк (лампы накаливания), КЕО – 0,75%, световой коэффициент – 1:5, в помещении 2 окна, ориентированы на северо – восток. Классная доска дополнительно освещается.

### 7.3.7. Вопросы к экзамену

1. Школьная гигиена как предмет. Методы исследования. Краткий исторический очерк.
2. Здоровье детей и его динамика. Показатели состояния здоровья детского населения.
3. Показатели индивидуального здоровья. Признаки, определяющие здоровье детей и подростков. Группы здоровья.
4. Возрастная структура заболеваемости детей и подростков.
5. Физическое развитие и акселерация.
6. Понятия о школьной зрелости.
7. Анатомо-физиологические особенности костно-мышечной системы.
8. Профилактика деформаций скелета (подбор мебели, физическое воспитание, питание, режим дня).
9. Анатомо-физиологические особенности крови и сердечно-сосудистой системы.
10. Анатомо-физиологические особенности органов дыхания и пищеварения.
11. Анатомо-физиологические особенности кожи и органов выделения.
12. Анатомо-физиологические особенности нервной системы.
13. Анатомо-физиологические особенности органов зрения у детей и подростков.
14. Световой режим детских учреждений.
15. Основные закономерности физического развития детей и подростков.
16. Гигиенические требования к закаливанию детей и подростков.
17. Гигиенические требования к питанию детей и подростков.
18. Гигиенические требования к земельному участку, зданию школы и учебным помещениям.



19. Понятие о микроклимате, воздушно-тепловой режим учебных помещений.
20. Гигиенические требования к оборудованию школ и мебели.
21. Гигиенические требования к учебным пособиям.
22. Гигиеническое требование к режиму школы.
23. Гигиенические требования к уроку и составлению расписания уроков.
24. Гигиенические требования к переменам, их организация и проведение.
25. Гигиена чтения, письма, занятий по рисованию, пению и музыке, гигиена учебных занятий по физической культуре.
26. Рефракция глаза. Близорукость и дальнозоркость.
27. Нормативы зрительной работы для детей разного возраста.
28. Гигиенические основы режима дня школьника.
29. Работоспособность. Фазы умственной работоспособности. Динамика работоспособности дневная и недельная.
30. Гигиена органа слуха. Нормирование шумовых воздействий.
31. Гигиена внеклассной и общественной работы детей.
32. Рациональное питание. Принципы рационального питания.
33. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков.
34. Нормы питания. Кратность и регулярность приемов пищи. Особенности питания школьников разного возраста.
35. Заболевания, вызванные неправильным питанием.
36. Организация питания в школе и других детских учреждениях.
37. Детские инфекционные заболевания, пути передачи, профилактика.
38. Значение закаливания. Механизм закаливания и принципы закаливания. Оценка эффективности закаливания.
39. Особенности закаливания водой, солнцем и воздухом.
40. Гигиенические требования к школьным учебникам.
41. Гигиенические требования к одежде и обуви школьника.
42. Особенности медицинского контроля за физическим воспитанием детей и подростков в школах.
43. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей и подростков.
44. Вредные привычки у детей (распространение, причины, последствия, профилактика).

**7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

**7.4.1. Оценивание устного опроса**

Критерий	Уровни формирования компетенций
----------	---------------------------------

оценивания	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота и правильность ответа	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Степень осознанности, понимания изученного	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Языковое оформление ответа	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи

#### 7.4.2. Оценивание тестового контроля

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Правильность ответов	не менее 60% тестовых заданий	не менее 73% тестовых заданий	не менее 86% тестовых заданий

#### 7.4.3. Оценивание практического задания

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Знание теоретического материала по предложенной проблеме	Теоретический материал усвоен	Теоретический материал усвоен и осмыслен	Теоретический материал усвоен и осмыслен, может быть применен в различных ситуациях по необходимости
Овладение приемами работы	Студент может применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но необходима помощь преподавателя	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но возможно не более 2 замечаний	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи
Самостоятельность	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 3 замечаний	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 2 замечаний	Задание выполнено полностью самостоятельно

#### 7.4.4. Оценивание презентации

Критерий	Уровни формирования компетенций
----------	---------------------------------

оценивания	Базовый	Достаточный	Высокий
Раскрытие темы учебной дисциплины	Тема раскрыта частично: не более 3 замечаний	Тема раскрыта частично: не более 2 замечаний	Тема раскрыта
Подача материала (наличие, достаточность и обоснованность графического оформления: схем, рисунков, диаграмм, фотографий)	Подача материала соответствует указанным параметрам частично, не более 3 замечаний	Подача материала соответствует указанным параметрам частично, не более 2 замечаний	Подача материала полностью соответствует указанным параметрам
Оформление презентации (соответствие дизайна всей презентации поставленной цели; единство стиля включаемых в презентацию рисунков; обоснованное использование анимационных эффектов)	Презентация оформлена с замечаниями по параметру или параметрам: не более 3 замечаний	Презентация оформлена с замечаниями по параметру или параметрам: не более 2 замечаний	Презентация оформлена без замечаний

#### 7.4.5. Оценивание реферата

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Новизна реферированного текста	Проблема, заявленная в тексте, имеет научную новизну и актуальность. Авторская позиция не обозначена. Есть не более 3 замечаний	Проблема, заявленная в тексте, имеет научную новизну и актуальность. Авторская позиция не обозначена. Есть не более 2 замечаний	Проблема, заявленная в тексте, имеет научную новизну и актуальность. Выражена авторская позиция

Степень раскрытия проблемы	План соответствует теме реферата, отмечается полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; обоснованы способы и методы работы с материалом; продемонстрировано умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал, обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. Есть не более 3 замечаний	План соответствует теме реферата, отмечается полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; обоснованы способы и методы работы с материалом; продемонстрировано умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал, обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. Есть не более 2 замечаний	План соответствует теме реферата, отмечается полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; обоснованы способы и методы работы с материалом; продемонстрировано умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал, обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы
Обоснованность выбора источников	5-8 источников	8-10 источников	Отмечается полнота использования литературных источников по проблеме; привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.), более 10 источников
Соблюдение требований к оформлению	Не более 4 замечаний	Не более 3 замечаний	Правильное оформление ссылок на используемую литературу; грамотность и культура изложения; владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; соблюдение требований к объему реферата; культура оформления: выделение абзацев.

Грамотность	Не более 4 замечаний	Не более 3 замечаний	Отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; литературный стиль
-------------	----------------------	----------------------	---

#### 7.4.6. Оценивание выполнения контрольной работы

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота и правильность ответа	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Степень осознанности, понимания изученного	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Языковое оформление ответа	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи
Соблюдение требований к оформлению	Не более 4 замечаний	Не более 3 замечаний	Правильное оформление ссылок на используемую литературу; грамотность и культура изложения; владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; соблюдение требований к объему реферата
Грамотность	Не более 4 замечаний	Не более 3 замечаний	Отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; литературный стиль

### 7.4.7. Оценивание экзамена

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота ответа, последовательность и логика изложения	Ответ полный, но есть замечания, не более 3	Ответ полный, последовательный, но есть замечания, не более 2	Ответ полный, последовательный, логичный
Правильность ответа, его соответствие рабочей программе учебной дисциплины	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 3	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 2	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины
Способность студента аргументировать свой ответ и приводить примеры	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 3 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 2 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены
Осознанность излагаемого материала	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Соответствие нормам культуры речи	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи
Качество ответов на вопросы	Есть замечания к ответам, не более 3	В целом, ответы раскрывают суть вопроса	На все вопросы получены исчерпывающие ответы

### 7.5. Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине

По учебной дисциплине «Основы школьной гигиены» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает экзамен. В зачетно-экзаменационную ведомость вносится оценка по четырехбалльной системе. Обучающийся, выполнивший все учебные поручения строгой отчетности (контрольная работа) и не менее 60 % иных учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД, допускается к экзамену. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся, получивший не менее 3 баллов на экзамене, считается аттестованным.

### *Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента*

Уровни формирования компетенции	Оценка по четырехбалльной шкале
	для экзамена
Высокий	отлично
Достаточный	хорошо
Базовый	удовлетворительно
Компетенция не сформирована	неудовлетворительно

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### Основная литература.

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.)	Кол-во в библи.
1.	Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: учебник для студ. мед. вузов, обуч. на медико-профилактических, педиатрических и лечебных факультетах по дисц. "Гигиена детей и подростков" в рамках спец. "Медико-профилактическое дело" / В. Р. Кучма ; рец.: Ю. П. Пивоваров, О. И. Янушанец. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 524 с.	учебник	10
2.	Горбаткова, Е. Ю. Формирование гигиенической культуры обучающихся : учебно-методическое пособие / Е. Ю. Горбаткова. - Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2016. - 116 с.	Учебно-методические пособия	<a href="https://e1anbook.com/book/76583">https://e1anbook.com/book/76583</a>
3.	Назарова Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для студ. учр-ий высш. образования, обуч. по напр. подгот. "Педагогическое образование" / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиллов ; рец.: В. Р. Кучма, С. А. Полиевский. - М.: Академия, 2014. - 256 с.	учебник	15

### Дополнительная литература.

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-метод пособие, др.)	Кол-во в библи.
-------	----------------------------	--	-----------------

1.	Иванов, Ю. И. Производственная санитария и гигиена труда / Ю. И. Иванов, Е. А. Попова. — Кемерово : КемГУ, 2014. — 163 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/60192">https://e.lanbook.com/book/60192</a> (дата обращения: 30.09.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.		
2.	Белицкая О. А. Гигиена одежды и обуви. Рабочая тетрадь [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Москва: РГУ им. А.Н. Косыгина, 2017. - 90 с.	учебное пособие	<a href="https://e.lanbook.com/book/128266">https://e.lanbook.com/book/128266</a>
3.	Основы гигиены детей дошкольного и младшего школьного возраста [Электронный ресурс]. - Липецк: Липецкий ГПУ, 2019. - 56 с.	практикум	<a href="https://e.lanbook.com/book/126980">https://e.lanbook.com/book/126980</a>
4.	Воробьев, В. Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей : учебное пособие / В. Ф. Воробьев. - 2-е изд. - Москва : ФЛИНТА, 2012. - 162 с.	Учебные пособия	<a href="https://e.lanbook.com/book/12968">https://e.lanbook.com/book/12968</a>
5.	Грошева, Е. С. Основы медицинских знаний с основами педиатрии и гигиены : учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению 44.03.03 «специальное (дефектологическое) образование», профили «специальная психология», «логопедия» / Е. С. Грошева. - Воронеж : ВГПУ, 2017. - 356 с.	Учебные пособия	<a href="https://e.lanbook.com/book/105504">https://e.lanbook.com/book/105504</a>
6.	Соколова, Н. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие для студентов бакалавриата естественно-географического факультета, обучающихся по направлениям подготовки 44.03.01 «педагогическое образование» и 44.03.05 «педагогическое образование с двумя профилями подготовки», профили: «биология», «химия, экология», «география, экономика» / Н. В. Соколова, И. Г. Гончарова. - Воронеж : ВГПУ, 2016. - 184 с.	Учебные пособия	<a href="https://e.lanbook.com/book/105521">https://e.lanbook.com/book/105521</a>

### 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1.Поисковые системы: <http://www.rambler.ru>, <http://yandex.ru>,



2. Федеральный образовательный портал [www.edu.ru](http://www.edu.ru).
3. Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/ru>
4. Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: <http://gpntb.ru>.
5. Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека» <http://franco.crimealib.ru/>
6. Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ) <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

### **Общие рекомендации по самостоятельной работе бакалавров**

Подготовка современного бакалавра предполагает, что в стенах университета он овладеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его самостоятельной работы.

Самостоятельная работа формирует творческую активность бакалавров, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления, предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем, определенных программой.

Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются: самоподготовка по отдельным вопросам; работа с базовым конспектом; подготовка к устному опросу; подготовка к тестовому контролю; подготовка к практическому занятию; подготовка презентации; подготовка реферата; подготовка к контрольной работе; выполнение контрольной работы; подготовка к экзамену.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников – ориентировать в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определённых научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы – это та главная часть системы самостоятельной учебы бакалавра, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах».

Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам - залог глубокого усвоения науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов.

Вниманию бакалавров предлагаются список литературы, вопросы к самостоятельному изучению и вопросы к экзамену.

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- 1) выполнять все определенные программой виды работ;
- 2) посещать занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и, зачастую, самостоятельного теоретического овладения пропущенным материалом недостаточно для качественного его усвоения;
- 3) все рассматриваемые на занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 4) проявлять активность при подготовке и на занятиях, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому бакалавру;
- 5) в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам обязательно отрабатывать пропущенное преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Внеурочная деятельность бакалавра по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение контрольной работы;
- выработку умений научной организации труда.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у бакалавра умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. Объём заданий рассчитан максимально на 2-3 часа в неделю. При этом алгоритм подготовки будет следующим:

- 1 этап – поиск в литературе теоретической информации по предложенным преподавателем вопросам;
- 2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;
- 3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос;
- 4 этап – поиск примеров по данной проблематике.

## Работа с базовым конспектом

Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций в различных формах их проведения: проблемные лекции с элементами эвристической беседы, информационные лекции, лекции с опорным конспектированием, лекции-визуализации.

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу.

Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятным терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения на практическом занятии. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе дисциплины.

## Подготовка презентации

Требования к оформлению презентации

Презентация должна содержать не более 15 слайдов, раскрывающих тему доклада.

Первый слайд – титульный, на котором должны быть представлены: название темы доклада; фамилия, имя, отчество, учебная группа авторов доклада и год создания.

В оформлении презентаций должны быть соблюдены дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, читаемость текстов (начертание, цвет, размер шрифтов) и другие требования, приведенные ниже.

## Представление информации

**Содержание информации:** Используйте короткие слова и предложения. Минимизируйте количество предлогов, наречий, прилагательных. Заголовки должны привлекать внимание аудитории

**Расположение информации на странице:** Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана. Если на слайде имеется графическое изображение, подпись должна располагаться под ним

**Шрифты:** Шрифты: Кегль для заголовков – не менее 24, для информации – не менее 22. Шрифты без засечек и строчные буквы читаются с большого расстояния легче, чем шрифты с засечками и прописные буквы.

Не рекомендуется смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Для выделения информации используют различные начертания: жирный, курсив

**Способы выделения информации:** Способы выделения наиболее важных фактов: рамки; границы, заливка; штриховка, стрелки; рисунки, диаграммы,

**Объем информации:** При определении объема необходимо учитывать, что человеку трудно одновременно запомнить более трех фактов, выводов, определений.

Наибольшая эффективность презентации достигается, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде или выводятся на слайд поэтапно

**Виды слайдов:** Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом; с таблицами; с диаграммами.

### **Оформление слайдов.**

**Стиль:** Соблюдайте единый стиль оформления, не отвлекающий от самой презентации. Вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями)

**Фон:** Для фона предпочтительны холодные тона

**Использование цвета:** На одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста. Для фона и текста используйте контрастные цвета.

**Анимационные эффекты:** Используйте возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде. Не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде

## **Подготовка реферата**

Реферат является одной из форм рубежной или итоговой аттестации. Данная форма контроля является самостоятельной исследовательской работой. Поэтому недопустимо простое копирование текста из книги, либо же скачивание из сети Интернет готовой работы. Бакалавр должен постараться раскрыть суть в исследуемой проблеме, привести имеющиеся точки зрения, а также обосновать собственный взгляд на нее.

Поэтому требования к реферату относятся, прежде всего, к оформлению и его содержанию, которое должно быть логично изложено и отличаться проблемно-тематическим характером. Помимо четко изложенного и структурированного материала, обязательно наличие выводов по каждому параграфу и общих по всей работе.

Нормативные требования к написанию реферата основываются на следующих принципах:

- Начать рекомендуется с правильной формулировки темы и постановки базовых целей и задач.
- В дальнейшем начинается отбор необходимого материала. Самое главное - "не жадничать" и убирать те данные, которые не смогут раскрыть сущность поставленной цели. Нельзя руководствоваться принципом: «Будет большой объем работы, значит, получу хорошую отметку». Это – неправильно, поскольку требования к реферату ГОСТ не только ограничивают его объем, но и жестко определяют структуру.

Реферат содержит следующие разделы:

1. Введение, включает в себя: актуальность, в которой обосновать свой выбор данной темы; объект; предмет; цель; задачи и методы исследования; практическая и теоретическая значимость работы.
  2. Основная часть. В основной части текст обязательно разбить на параграфы и под параграфы, в конце каждого сделать небольшое заключение с изложением своей точки зрения.
- Подготовка реферата должна осуществляться на базе тех научных материалов, которые актуальны на сегодняшний день (за 10 последних лет).
3. Заключение.
  4. Литература (список используемых источников). Оформлять его рекомендуется с указанием следующей информации: автор, название, место и год издания, наименование издательства и количество страниц.

Требования к реферату по оформлению следующие:

- Делать это рекомендуется только в соответствии с правилами, которые предъявляются в конкретном образовательном учреждении. Речь идет о титульном листе, списке литературы и внешнем виде страницы.
- Особое внимание должно быть уделено оформлению цитат, которые включаются в текст в кавычках, а далее в скобках дается порядковый номер первоисточника из списка литературы и через точку с запятой номер страницы.
- В соответствии с ГОСТ 9327-60 текст, таблицы и иллюстрации обязательно должны входить в формат А4.
- Реферат выполнять только на компьютере. Текст выравнивать по ширине, междустрочный интервал -полтора, шрифт -Times New Roman (14 пт.), параметры полей - нижнее и верхнее - 20 мм, левое -30, а правое -10 мм, а отступ абзаца -1,25 см.

– В тексте обязательно акцентировать внимание на определенных терминах, понятиях и формулах при помощи подчеркивания, курсива и жирного шрифта. Помимо этого, должны выделяться наименования глав, параграфов и подпараграфов, но точки в конце них не ставятся.

### **Подготовка к практическому занятию**

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков умственной, аналитической, научной деятельности, которые станут результатом предстоящей работы.

Выработка навыков осуществляется с помощью получения новой информации об изучаемых процессах и с помощью знания о том, в какой степени в данное время студент владеет методами исследовательской деятельности, которыми он станет пользоваться на практическом занятии.

Следовательно, работа на практическом занятии направлена не только на познание студентом конкретных явлений внешнего мира, но и на изменение самого себя.

Второй результат очень важен, поскольку он обеспечивает формирование таких общекультурных компетенций, как способность к самоорганизации и самообразованию, способность использовать методы сбора, обработки и интерпретации комплексной информации для решения организационно-управленческих задач, в том числе находящихся за пределами непосредственной сферы деятельности студента. процессов и явлений, выделяют основные способы доказательства авторами научных работ ценности того, чем они занимаются.

В ходе самого практического занятия студенты сначала представляют найденные ими варианты формулировки актуальности исследования, обсуждают их и обосновывают свое мнение о наилучшем варианте.

Объем заданий рассчитан максимально на 1-2 часа в неделю.

### **Подготовка к тестовому контролю**

Основное достоинство тестовой формы контроля – это простота и скорость, с которой осуществляется первая оценка уровня обученности по конкретной теме, позволяющая, к тому же, реально оценить готовность к итоговому контролю в иных формах и, в случае необходимости, откорректировать те или иные элементы темы.

Подготовка к тестированию

1. Уточните объем материала (отдельная тема, ряд тем, раздел курса, объем всего курса), по которому проводится тестирование.
2. Прочтите материалы лекций, учебных пособий.
3. Обратите внимание на характер заданий, предлагаемых на практических занятиях.
4. Составьте логическую картину материала, выносимого на тестирование (для продуктивной работы по подготовке к тестированию необходимо представлять весь подготовленный материал как систему, понимать закономерности, взаимосвязи в рамках этой системы).

### **Подготовка к устному опросу**

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждой практического занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Критерии оценки устных ответов студентов:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

### **Подготовка к экзамену**

Экзамен является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных у студентов в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. В случае проведения экзамена студент получает баллы, отражающие уровень его знаний.

Правила подготовки к экзаменам:

- Лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам.
- Сама подготовка связана не только с «запоминанием». Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей.
- Сначала студент должен продемонстрировать, что он «усвоил» все, что требуется по программе обучения (или по программе данного преподавателя), и лишь после этого он вправе высказать иные, желательны аргументированные точки зрения.

### **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости))**

Информационные технологии применяются в следующих направлениях:  
оформление письменных работ выполняется с использованием текстового редактора;

демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий;

использование информационно-справочного обеспечения, такого как: правовые справочные системы (Консультант+ и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру, Википедия и др.), научные публикации.

использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и др.).

OpenOffice Ссылка: <http://www.openoffice.org/ru/>

Mozilla Firefox Ссылка: <https://www.mozilla.org/ru/firefox/new/>

Libre Office Ссылка: <https://ru.libreoffice.org/>

Do PDF Ссылка: <http://www.dopdf.com/ru/>

7-zip Ссылка: <https://www.7-zip.org/>

Free Commander Ссылка: <https://freecommander.com/ru>

be Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>по

Gimp (графический редактор) Ссылка: <https://www.gimp.org/>

ImageMagick (графический редактор) Ссылка: <https://imagemagick.org/script/index.php>

VirtualBox Ссылка: <https://www.virtualbox.org/>

Adobe Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Операционная система Windows 8.1 Лицензионная версия по договору №471\1 от 11.12.2014 г.

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор



Национальная электронная библиотека - федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)  
Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»  
Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

- компьютерный класс и доступ к сети Интернет (во время самостоятельной подготовки) (должен быть приложен график занятости компьютерного класса);
- проектор, совмещенный с ноутбуком для проведения лекционных занятий преподавателем и презентации студентами результатов работы
- раздаточный материал для проведения групповой работы;
- методические материалы к практическим занятиям, лекции (рукопись, электронная версия), дидактический материал для студентов (тестовые задания, мультимедийные презентации);
- Для проведения лекционных и лабораторных занятий необходима специализированная аудитория – оснащенная интерактивной доской, в которой на стендах размещены необходимые наглядные пособия.