

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Училище олимпийского резерва № 1»**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
протокол № 13 от 18 июня 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»

\_\_\_\_\_ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

19 июня 2024 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП 05. ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И  
ГИГИЕНА**

программа подготовки специалистов среднего звена  
**49.02.01 Физическая культура**

**Санкт-Петербург  
2024 год**

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчик: Докторович Л.В., преподаватель дисциплины ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 14 от 31 мая 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла – С.Н. Бекасова

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1» от 19.06.2024 № 181 «Об утверждении учебных планов, графиков учебного процесса, рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов оценочных средств, учебно-методических рекомендаций, рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы на 2024-2025 учебный год – образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Общие положения	Стр. 4
Задания для самостоятельной работы	7

## **Общие положения**

**Самостоятельная работа студентов предполагает** работу со специальной литературой, ознакомление с таблицами и схемами учебника, ответы на контрольные вопросы, составление план-конспектов, написание рефератов.

### **Требования к написанию и оформлению рефератов:**

#### **Общие положения**

Реферат это одна из форм устной итоговой аттестации. Реферат – это самостоятельная исследовательская работа, в которой автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер.

#### **Цель**

Реферат как форма самостоятельной работы стимулирует раскрытие исследовательского потенциала учащегося, способность к творческому поиску, сотрудничеству, самораскрытию и проявлению возможностей.

#### **Требования к реферату**

Автор реферата должен продемонстрировать достижение им уровня, общепрофессиональной компетенции, т.е. продемонстрировать знания об анатомических физиологических особенностях строения организма человека, об особенностях физиологических процессов реализующихся в онтогенезе в условиях занятий физической культурой, при интенсивных физических нагрузках в период тренировок и в процессе восстановления; умении проявлять оценочные знания, изучать теоретические работы, использовать различные методы исследования, применять различные приемы творческой деятельности.

1. Реферат должен соответствовать предлагаемой теме.
2. Использовать только тот материал, который отражает сущность темы.
3. Во введении к реферату необходимо обозначить проблему. В основной части – раскрыть эту проблему, опираясь исследуемую литературу.
4. После цитаты необходимо делать ссылку на автора, например, [№ источника по списку, стр.].
5. Изложение должно быть последовательным. Недопустимы нечеткие формулировки, речевые и орфографические ошибки.
6. В подготовке реферата можно опираться на классические источники, но необходимо использовать также материалы современных изданий не старше 5 лет.
7. Оформление реферата (в том числе титульный лист, литература) должно быть грамотным.
8. Список литературы оформляется с указанием автора, названия источника, места издания, года издания, названия издательства, использованных страниц.

#### **Требования к оформлению реферата**

- Изложение текста и оформление реферата выполняют в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32 – 2001, ГОСТ 2.105 – 95 и ГОСТ 6.38 – 90. Страницы текстовой части и включенные в нее иллюстрации и таблицы должны соответствовать формату А4 по ГОСТ 9327-60.

- Реферат должен быть выполнен любым печатным способом с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным, высота букв, цифр и других знаков не менее 1.8 (шрифт Times New Roman, 14 пт.).

- Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: верхнее и нижнее — 20 мм, левое — 30 мм, правое — 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по

всему тексту и составлять 1,25 см.

- Выравнивание текста по ширине.
- Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание.
- Перенос слов недопустим!
- Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.
- Подчеркивать заголовки не допускается.
- Расстояние между заголовками раздела, подраздела и последующим текстом так же, как и расстояние между заголовками и предыдущим текстом, должно быть равно 15 мм (2 пробела).
- Название каждой главы и параграфа в тексте работы можно писать более крупным шрифтом, жирным шрифтом, чем весь остальной текст. Каждая глава начинается с новой страницы, параграфы (подразделы) располагаются друг за другом.
- В тексте реферат рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац.
- Перечисления, встречающиеся в тексте реферата, должны быть оформлены в виде маркированного или нумерованного списка.

**Пример:**

Цель работы:

- 1). Научиться организовывать свою работу;
- 2). Поставить достижимые цели;
- 3). Составить реальный план;
- 4). Выполнить его и оценить его результаты

- Все страницы обязательно должны быть пронумерованы. Нумерация листов должна быть сквозной. Номер листа проставляется арабскими цифрами.
- Нумерация листов начинается с третьего листа (после содержания) и заканчивается последним. На третьем листе ставится номер «3».
- Номер страницы на титульном листе не проставляется!
- Номера страниц проставляются в центре нижней части листа без точки. Список использованной литературы и приложения включаются в общую нумерацию листов.
- Рисунки и таблицы, расположенные на отдельных листах, включают в общую нумерацию листов и помещают по возможности следом за листами, на которых приведены ссылки на эти таблицы или иллюстрации. Таблицы и иллюстрации нумеруются последовательно арабскими цифрами сквозной нумерацией. Допускается нумеровать рисунки и таблицы в пределах раздела. В этом случае номер таблицы (рисунка) состоит из номера раздела и порядкового номера таблицы, разделенных точкой.

Оформление литературы:

Каждый источник должен содержать следующие обязательные реквизиты:

- фамилия и инициалы автора;
- наименование;
- издательство;
- место издания;
- год издания.

Все источники, включенные в библиографию, должны быть последовательно пронумерованы и расположены в следующем порядке:

- законодательные акты;
- постановления Правительства;

- нормативные документы;
- статистические материалы;
- научные и литературные источники – в алфавитном порядке по первой букве фамилии автора.

В конце работы размещаются приложения. В тексте на все приложения должны быть даны ссылки. Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием наверху посередине страницы слова «Приложение» и его номера. Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой.

### **Критерии оценок рефератов учащихся при аттестации**

#### **Критерии оценки:**

- Актуальность темы
- Соответствие содержания теме
- Глубина проработки материала
- Правильность и полнота использования источников
- Соответствие оформления реферата стандартом.

#### *На «отлично»:*

1. присутствие всех вышеперечисленных требований;
2. знание учащимся изложенного в реферате материала, умение рамотно и аргументировано изложить суть проблемы;
3. присутствие личной заинтересованности в раскрываемой теме, собственную точку зрения, аргументы и комментарии, выводы;
4. умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата;
5. умение анализировать фактический материал и статистические данные, использованные при написании реферата;
6. наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного, не дублирующего основной текст защитного слова, а являющегося его иллюстративным фоном.

Т.е. при защите реферата показать не только «знание - воспроизведешь», но и «знание - понимание», «знание - умение».

#### *На «хорошо»:*

1. мелкие замечания по оформлению реферата;
2. незначительные трудности по одному из перечисленных выше требований.

#### *На «удовлетворительно»:*

1. тема реферата раскрыта недостаточно полно;
2. неполный список литературы и источников;
3. затруднения в изложении, аргументировании.

**Планы конспекты** для самостоятельной работы - составляются в соответствии с предлагаемыми вопросами, в полном объеме должны отражать аспекты темы.

## Задания для самостоятельной работы

**Работа 1. Подготовить план-конспект по теме «Регуляторные системы организма».**(2 часа)

Рассмотреть следующие вопросы:

- 1.Общий план строения нервной системы
2. Нейрогуморальная регуляция функций организма, ее физиологические механизмы.
3. Координационная деятельность нервной системы.
- 4.Сравнительный анализ функций соматической и вегетативной нервной системы.
5. Возрастные особенности функционирования нервной системы.
6. Общее строение эндокринной системы. Понятие о гормонах, физиологический механизм их действия.
7. Возрастные особенности эндокринных желез.

### Литература:

1. Мальцев, В. П. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. П. Мальцев, Е. В. Григорьева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 210 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17278-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542604> (дата обращения: 15.06.2024).

**Работа 2. Подготовить реферат по теме «Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков»** (3 часа)

Студент выбирает одну из представленных тем рефератов.

Темы рефератов:

1. Адаптация к учебному процессу у младших школьников.
2. Влияние эмоций на спортивные результаты спортсменов.
3. Мотивации к занятиям спортом у подростков.
4. Стресс у спортсменов.
5. Особенности утомления у детей дошкольного возраста.

**Работа 3. Подготовить план-конспект по теме «Моторные функции»** (2 часа)

Рассмотреть следующие вопросы:

1. Общее понятие о двигательной активности и физиологических механизмах двигательной активности.
2. Понятие о нервно-мышечном аппарате.
3. Роль движений в физическом и психическом развитии детей и подростков.
4. Влияние двигательной активности на развитие детей раннего возраста.
5. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата детей дошкольного, школьного возраста, подростков и пожилых людей.

### Литература:

1. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных колледжей : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 416 с.

2. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 182 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12305-0. — Текст: электронный.

**Работа 4. Подготовить план-конспект по теме «Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков» (3 часа)**

Рассмотреть следующие вопросы:

1. Понятие о кардиореспираторной системе, ее характеристики и функции.
2. Общий план строения сердечно-сосудистой системы.
3. Строение и функции сердца.
4. Возрастные особенности системы кровообращения у детей и подростков.
5. Общий план строения дыхательной системы.
6. Возрастные особенности органов дыхания у детей и подростков.
7. Общий план строения мочевыделительной системы.
8. Возрастные особенности мочевыделительной системы у детей и подростков.
9. Общий план строения репродуктивной системы.
10. Возрастные особенности репродуктивной системы детей и подростков.
11. Гигиена органов мочеполовой системы у детей и подростков

**Литература:**

1. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 414 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00684-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491232>.

2. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 Опорно-двигательная и висцеральные системы : учебник для среднего профессионального образования / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 373 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05819-2. — Текст : электронный.

3. Мальцев, В. П. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. П. Мальцев, Е. В. Григорьева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 210 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17278-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542604> (дата обращения: 15.06.2024).