

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины  
**«Анатомия, возрастная физиология и гигиена»**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Юридический факультет

**Методические указания для обучающихся  
по освоению дисциплины  
«Анатомия, возрастная физиология и гигиена»**

Направление подготовки:  
**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Направленность (профиль) образовательной программы:  
**Психолого-педагогическое сопровождение образования и педагогическая деятельность в  
дошкольном образовании**

Уровень высшего образования:  
**бакалавриат**

Квалификация выпускника:  
«бакалавр»

## Содержание

1 Методические указания для обучающихся по планированию и организации времени, необходимого для освоения дисциплины.....	3
2 Методические указания по работе обучающихся во время проведения лекций.....	3
3 Методические указания для обучающихся по подготовке к практическим (семинарским) занятиям.....	4
4 Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы.....	8
4.1 Формы самостоятельной работы.....	8
4.2 Методические указания по выполнению контрольной работы.....	8
4.3 Методические указания по написанию реферата и подготовке научного доклада.....	8
4.4 Методические указания по оформлению контрольной работы, реферата.....	10
4.5 Методические указания по написанию конспектов.....	12
4.6 Методические указания по подготовке презентации.....	14
5 Методические указания для обучающихся по организации и проведению обучения в интерактивных формах.....	14
Приложение А Макет титульного листа контрольной работы.....	17
Приложение Б Пример оформления списка использованных источников.....	18

ВИЭШ

## 1 Методические указания для обучающихся по планированию и организации времени, необходимого для освоения дисциплины

Структура времени, необходимого на изучение дисциплины

Форма изучения дисциплины	Время, затрачиваемое на изучение дисциплины, %
Изучение литературы, рекомендованной в рабочей программе дисциплины	10
Написание конспектов и рефератов	20
Изучение тем, выносимых на самостоятельное рассмотрение	10
Выполнение тестовых заданий	20
Выполнение контрольных работ	40
Итого	100

Для более углубленного изучения дисциплины, самостоятельной разработки мультимедийных сообщений, написания конспектов и рефератов студентам необходимо пользоваться рекомендованной в рабочей программе литературой. При самостоятельном изучении дисциплины рекомендуется пользоваться учебниками, указанными в списке основной литературы.

## 2 Методические указания по работе обучающихся во время проведения лекций

Лекция как организационная форма обучения – это особая конструкция учебного процесса. Преподаватель на протяжении всего учебного занятия сообщает новый учебный материал, а студенты его активно воспринимают. Благодаря тому, что материал излагается концентрированно, в логически выдержанной форме, лекция является наиболее экономичным способом передачи учебной информации.

Рабочей программой по дисциплине «Анатомия, возрастная физиология и гигиена» предусмотрены следующие виды лекций:

- активные формы лекций: информационная лекция; лекция-визуализация;
- интерактивные формы: лекция-беседа; лекция-дискуссия.

Методологическое значение лекции состоит в том, что в ней раскрываются фундаментальные теоретические основы учебной дисциплины и научные методы, с помощью которых анализируются явления. В целом можно сказать, что лекции как форме и методу обучения присущи три основные педагогические функции, которые определяют ее возможности и достоинства в учебном процессе: познавательная, развивающая и организующая.

Познавательная функция выражается в понимании слушателями основ науки, научно обоснованных путей решения практических задач. Лекция призвана дать им взаимосвязанное, доказательное и отчетливое представление о самых сложных моментах в практической деятельности специалистов. Именно это, а не запоминание каждого слова или цифры, продиктованных лектором, является главным в познавательной функции.

Кроме того, следует помнить, что познавательная функция всякой лекции связана и с тем, что в живой разговорной речи самые сложные вопросы разъяснить и понять легче, чем тогда, когда они изложены письменно. Значит одно из основных достоинств лекции – это передача учебного материала не беззвучными строками текста, а конкретным человеком – преподавателем.

Лекция достигает цели, если помимо сообщения информации она выполняет развивающую функцию, то есть по содержанию и форме она ориентирована не на память, а на мышление обучаемых, призвана не только преподнести им знания, но и научить их самостоятельно мыслить. Именно такие предпосылки содержит лекция, подготовленная на высоком профессиональном уровне. В повседневном и интенсивном упражнении в научном мышлении и заключается главная ценность лекции.

Следовательно, развивающая функция лекции находится в зависимости от грамотно

подобранного и составленного содержания лекции и методики его изложения. Логичное, доказательное расположение материала, стремление лектора не просто изложить голые факты, а логично расположить материал, доказать его истинность, привести к обоснованным выводам, научить слушателей думать, искать ответы на возникающие вопросы и рассматривать приемы такого поиска – все это отличительные черты лекции, выполняющей в полной мере развивающую функцию.

Организующая функция лекции предусматривает, в первую очередь, управление самостоятельной работой, как в процессе лекции, так и во внеаудиторное время. Эта функция сознательно усиливается проведением семинаров и практических занятий. В данном случае лектор рекомендует литературу, обращает внимание слушателей на то, что необходимо изучить и с чем сопоставить. Полученные в ходе лекции выводы и результаты служат основой при самостоятельной проработке рекомендованной литературы.

Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения. Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы. В основу его нужно положить рабочую программу изучаемых в семестре дисциплин. Ежедневной учебной работе студенту следует уделять 9–10 часов своего времени, т.е. при шести часах аудиторных занятий самостоятельной работе необходимо отводить 3–4 часа.

Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.

Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателем. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

### **3 Методические указания для обучающихся по подготовке к практическим (семинарским) занятиям**

Практическое (семинарское) занятие – одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой коллективное обсуждение студентами теоретических и практических вопросов, решение практических ситуаций под руководством преподавателя.

Основной целью практического (семинарского) занятия является проверка глубины

понимания студентом изучаемой темы, учебного материала и умения изложить его содержание ясным и четким языком, развитие самостоятельного мышления и творческой активности у студента.

На практических (семинарских) занятиях предполагается рассматривать наиболее важные, существенные, сложные вопросы, которые, как свидетельствует преподавательская практика, наиболее трудно усваиваются студентами.

При этом готовиться к практическому (семинарскому) занятию всегда нужно заранее. Подготовка к практическому (семинарскому) занятию включает в себя следующее:

- обязательное ознакомление с планом занятия, в котором содержатся основные вопросы, выносимые на обсуждение;
- изучение конспектов лекций, соответствующих разделов учебника, учебного пособия, содержания рекомендованных нормативных правовых актов;
- работа с основными терминами (рекомендуется их выучить);
- изучение дополнительной литературы по теме занятия, делая при этом необходимые выписки, которые понадобятся при обсуждении на семинаре и решении ситуаций на практическом занятии;
- формулирование своего мнения по каждому вопросу и аргументированное его обоснование;
- запись возникших во время самостоятельной работы с учебниками и научной литературой вопросов, чтобы затем на семинаре получить на них ответы;
- обращение за консультацией к преподавателю.

На практическом (семинарском) занятии студент проявляет свое знание предмета, корректирует информацию, полученную в процессе лекционных и внеаудиторных занятий, формирует определенный образ в глазах преподавателя, получает навыки устной речи и культуры дискуссии, навыки практического решения ситуаций.

### **Планы проведения практических (семинарских) занятий**

Раздел 1. Общетеоретические основы дисциплины.

Тема 1. Онтогенез. Закономерности роста и развития детского организма. Предмет и содержание курса «Анатомия, возрастная физиология и гигиена». Основные понятия. Теоретические и прикладные задачи дисциплины. Взаимосвязь с другими науками. Онтогенез. Закономерности онтогенетического развития. Закономерности роста и морфологические особенности онтогенетического развития. Понятие возрастной нормы. Системогенез и особенности взаимодействия функциональных систем.

Тема 2. Возрастная периодизация. Календарный и биологический возраст, их соотношение, критерии определения биологического возраста на разных этапах онтогенеза. Наследственность и среда, их влияние на развитие детского организма. Понятие возрастной периодизации. Классификация периодизаций развития. Физиологические основы периодизаций развития. Анатомо-физиологические особенности каждого периода. Оздоровительные и гигиенические мероприятия каждого периода. Соотношение процессов роста и развития. Календарный и биологический возраст, их соотношение. Темпы роста детей. Критерии определения биологического возраста. Влияние наследственности и среды на развитие детского организма.

Тема 3. Сенситивные периоды развития ребенка. Понятие сенситивные периоды развития. Классификация и характеристика периодов. Анатомо-физиологические особенности в критические периоды.

Раздел 2. Анатомо-физиологические особенности организма человека в различном возрасте.

Тема 4. Развитие регуляторных систем (гуморальной и нервной). Понятие о нейрогуморальной регуляции. Структурно-функциональная характеристика регуляторных систем (гуморальной и нервной). Развитие гуморальной и нервной систем в онтогенезе.

Тема 5. Изменение функций сенсорных, моторных, висцеральных систем на разных возрастных этапах. Структурно-функциональная характеристика сенсорных, моторных,

висцеральных систем. Особенности их функционирования в разные возрастные периоды.

Тема 6. Анатомо-физиологические особенности строения и функционирования органов и систем. Особенности строения и функционирования дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной системы, эндокринной системы. Особенности строения и функционирования органов чувств, пищеварительной системы, выделительной системы в различные возрастные периоды.

Тема 7. Возрастные особенности обмена энергии и терморегуляции. Структурно – функциональная характеристика обмена энергии и терморегуляции. Возрастные физиологические особенности обмена веществ и энергии. Терморегуляция. Гигиена кожи и закаливание.

Тема 8. Закономерности онтогенетического развития опорно-двигательного аппарата. Особенности опорно-двигательного аппарата. Возрастная структурно-функциональная характеристика опорно-двигательной системы. Закономерности её онтогенетического развития. Структурно - функциональная характеристика костной системы. Классификация. Структурно - функциональная характеристика мышечной системы. Осанка, ее виды. Плоскостопие.

Тема 9. Особенности физического развития. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Состояние здоровья и комплекс показателей физического развития детей и подростков. Понятие здоровья и оценка физического развития детей. Группы здоровья детей и подростков. Особенности физического развития на разных возрастных этапах. Виды нарушений опорно-двигательного аппарата и их профилактика. Осанка, ее виды. Плоскостопие. Моторная деятельность ребенка. Влияние гимнастических упражнений на физическое развитие детей.

Тема 10. Анатомо-физиологические особенности нервной системы и созревания мозга. Структурно-функциональная характеристика нервной системы. Анатомо-физиологические особенности созревания мозга. Особенности онтогенеза развивающегося мозга. Структурно-функциональная характеристика высшей нервной деятельности.

Тема 11. Координационная деятельность нервной системы. Характеристика координационной деятельности нервной системы. Рефлекторная деятельность организма. Работы И.М. Сеченова и И.П. Павлова об условно-рефлекторной деятельности человека.

Тема 12. Психофизиологические аспекты поведения ребенка, становление коммуникативного поведения. Речь. Психофизиологические особенности поведения ребенка. Особенности поведения ребенка в различные возрастные периоды. Характеристика психической деятельности в различные возрастные периоды. Становление коммуникативного поведения. Развитие речи в онтогенезе. Возможные нарушения и варианты устранения.

Тема 13. Индивидуально-типологические особенности ребенка. Индивидуально-типологические (конституциональные) особенности ребенка. Характеристика индивидуально-типологических особенностей ребенка.

Тема 14. Общие вопросы анатомии и физиологии сенсорных систем. Структурно-функциональная характеристика сенсорных систем. Особенности их функционирования в разные возрастные периоды.

Тема 15. Профилактика нарушений слуха и зрения. Особенности органа зрения у детей. Нарушения зрения. Профилактика нарушений зрения. Слуховая сенсорная система. Действие шума на функциональное состояние организма. Гигиена зрительной и слуховой системы. Нарушения слуха и их профилактика.

Тема 16. Репродуктивная система организма. Структурно-функциональная характеристика репродуктивной системы организма. Возрастные физиологические особенности репродуктивной системы организма.

Тема 17. Понятие о половом развитии и половом созревании. Значение полового воспитания. Особенности полового развития и полового созревания. Сексологическое значение парапубертатного периода. Процесс формирования полового самосознания в парапубертатном периоде. Сексологическое значение препубертатного периода. Подростковый возраст – последний этап психосексуального развития. Формирование психосексуальных ориентаций. Характеристика ростовых процессов, метаболизма и вегетативных функций на разных стадиях

полового созревания. Медико-социальные подходы к организации полового воспитания, его значение. Особенности психосексуальной социализации в семье в подростковом периоде. Роль матери в психосексуальной социализации. Роль воспитателя в психосексуальном развитии ребенка.

Тема 18. Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка. Готовность к обучению. Особенности роста, физического развития и поведения ребенка. Определение уровня функционального развития ребенка. Характеристика готовности к обучению. Определение готовности детей к обучению в школе. Критерии. Школьная зрелость.

Раздел 3. Медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни.

Тема 19. Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Принципы и методы формирования здорового образа жизни обучающихся. Здоровый образ жизни. Здоровье и физическое развитие детей. Компоненты здоровья. Уровни здоровья. Индивидуальное здоровье. Взаимосвязь здоровья и болезни. Причины низкого уровня здоровья. Современное состояние вопроса. Принципы и методы формирования здорового образа жизни у детей.

Тема 20. Формирование мотивации к здоровому образу жизни. Профилактика вредных привычек. Способы формирования мотивации к здоровому образу жизни. Роль семьи, дошкольных учреждений и школы в формировании мотивации к здоровому образу жизни. Вредные привычки и их профилактика у детей.

Тема 21. Меры, предупреждающие болезни и несчастные случаи в дошкольных учреждениях. Гигиенические требования к среде, окружающей детей дошкольного возраста. Гигиенические требования к зданию ДОО и земельному участку. Гигиенические аспекты функционального состояния здоровья детей дошкольного возраста. Профилактика инфекционных и хронических заболеваний и несчастных случаев в дошкольных учреждениях. Санитарно-гигиеническое просвещение детей и родителей.

Тема 22. Гигиена нервной системы и отдельных органов. Рациональный режим жизни детей различных возрастных групп. Особенности гигиены нервной системы и отдельных органов. Рациональный режим жизни детей на разных возрастных этапах. Физиологические нормативы учебной нагрузки. Гигиенические требования к режиму дня детей различных возрастных групп.

Раздел 4. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса.

Тема 23. Здоровьесберегающая функция учебно-воспитательного процесса. Роль учителя в формировании здоровья обучающихся, в профилактике заболеваний. Совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни обучающихся. Здоровьесберегающие технологии дошкольных и общеобразовательных учреждений России. Профилактика высоких психоэмоциональных нагрузок детей и подростков. Профилактика негативных воздействий школьной среды. Профилактика утомления и заболеваний. Роль педагога в формировании здоровья обучающихся. Формы совместной деятельности школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни обучающихся.

Тема 24. Физическое воспитание: укрепление костно-мышечной системы, формирование правильной осанки и закаливание организма. Гигиенические основы питания как источник здоровья и нормального физического развития детей. Влияние мышечной работы на функциональное состояние физиологических систем организма. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей. Типы неправильной осанки. Плоскостопие. Причины и профилактика нарушений осанки. Укрепление костно-мышечной системы и формирование правильной осанки. Закаливание организма. Гигиена питания.

Тема 25. Гигиеническое воспитание детей, санитарное просвещение родителей и персонала. Психическое здоровье – база полноценного развития. Понятие о психокоррекции и психотерапии. Гигиена окружающей среды. Характеристика детского травматизма. Меры профилактики травм и первая помощь при них. Способы и средства гигиенического воспитания детей, санитарного просвещения родителей и персонала. Психическое здоровье, профилактика его нарушений, психокоррекция и психотерапия. Гигиена окружающей среды и учебного

процесса. Детский травматизм, меры профилактики травм и первая помощь при них.

#### **4 Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы**

##### **4.1 Формы самостоятельной работы**

Самостоятельная работа является неотъемлемым элементом учебного процесса. При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности, столь важные для современной подготовки специалистов. Формы самостоятельной работы: подготовка к лекциям, практическим занятиям, контрольным работам, зачету с оценкой, написание конспектов, научных докладов, написание и защита рефератов, самостоятельное выполнение тестовых заданий.

##### **4.2 Методические указания по выполнению контрольной работы**

Структурными элементами контрольной работы являются:

Титульный лист (Приложение А)

Содержание

Список использованных источников (Приложение Б)

Приложения (при необходимости).

Задания к контрольной работе приведены в фонде оценочных средств (Приложении 2 к рабочей программе дисциплины).

##### **4.3 Методические указания по написанию реферата и подготовке научного доклада**

Реферат – письменная работа по определенной научной проблеме, краткое изложение содержания научного труда или научной проблемы, является действенной формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений, исследований и практического опыта. Реферат помогает выработать навыки и приемы самостоятельного научного поиска, грамотного и логического изложения избранной проблемы и способствует приобщению студентов к научной деятельности.

Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента.

Тему реферата студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, в фонде оценочных средств.

Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

Титульный лист

Содержание

Введение

Основная часть

Заключение

Список использованных источников

Приложения (при необходимости).

Примерный объем структурных элементов реферата:

Наименование частей реферата	Количество страниц
Титульный лист	1
Содержание (с указанием страниц)	1
Введение	2
Основная часть	15-20
Заключение	1-2
Список использованных источников	1-2
Приложения	Без ограничений

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов или разделов и подразделов его основной части с указанием номера страницы, с



которой начинается соответствующая часть, глава, параграф или раздел, подраздел.

Во введении дается общая характеристика реферата: обосновывается актуальность выбранной темы; определяется цель работы и задачи, подлежащие решению для её достижения; описываются объект и предмет исследования, база исследования, а также кратко характеризуется структура реферата по главам.

Основная часть должна содержать материал, необходимый для достижения поставленной цели и задач, решаемых в процессе выполнения реферата. Она включает 2-3 главы, каждая из которых, в свою очередь, делится на 2-3 параграфа или 2-3 раздела, каждый из которых делится на 2-3 подраздела. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы или разделы, подразделы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов или разделов и подразделов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовка «Основная часть» в содержании реферата быть не должно.

Главы или разделы основной части реферата могут носить теоретический, методологический и аналитический характер.

Обязательным для реферата является логическая связь между главами или разделами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники.

Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы...», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).

В заключении логически последовательно излагаются выводы, к которым пришел студент в результате выполнения реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата.

Список использованных источников является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20. При этом в списке обязательно должны присутствовать источники, изданные в последние 5 лет, а также ныне действующие нормативно-правовые акты, регулирующие отношения, рассматриваемые в реферате.

В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Устный доклад при выступлении на практическом занятии строится на основе введения, развернутого реферата содержания работы и заключения. Заранее узнайте об установленном регламенте выступления. Помните, что обо всем рассказать в отведенное время не удастся, поэтому отберите наиболее значимые и интересные результаты, факты, выводы, наблюдения. Постарайтесь их включить в свое выступление. Наиболее важные и интересные результаты можно представить в виде слайдов. Слайды облегчат ваше выступление на практическом занятии, сделают более доступным его восприятие слушателями и придадут дополнительную значимость вашей работе.

Доклад следует рассчитывать на 5 – 15 минут (в зависимости от регламента) и построить следующим образом:

- 1) название темы работы, обоснование ее новизны и практической значимости. Можно указать мотивы выбора темы;
- 2) цель и задачи работы;
- 3) характеристика предмета, объекта и материала исследования;
- 4) методы исследования;
- 5) основные результаты и выводы работы;
- 6) в заключение можно указать дальнейшие перспективы исследования рассматриваемой

проблемы.

#### **4.4 Методические указания по оформлению контрольной работы, реферата**

Требования к оформлению контрольной работы и реферата:

1. Титульный лист оформляется по установленному образцу.
2. Работа представляется преподавателю в сброшюрованном виде (в папке со скоросшивателем).
3. Работа оформляется на стандартных листах белой бумаги формата А4 (210×297 мм).
4. Работа должна быть выполнена печатным способом с использованием компьютера и принтера на одной стороне листа белой бумаги одного сорта формата А4 (210 × 297мм) через полтора интервала и размером шрифта Times New Roman 14 пунктов.
5. Текст работы, таблиц и иллюстраций следует располагать на листах, соблюдая следующие размеры полей: левое - 25 мм, правое - 10 мм, верхнее - 20 мм, нижнее - 20 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и равен пяти знакам (1,25 см). При печати текстового материала следует использовать выравнивание «по ширине» (двухстороннее выравнивание).
6. Нумерация страниц работы – сквозная, начиная с титульного листа. Непосредственно на титульном листе номер страницы не ставится, номера последующих страниц проставляются вверху по центру арабскими цифрами (шрифт 10), без точки в конце.
7. Оглавление оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ 2.105-95 и ГОСТ Р 7.0.11-2011.  
Оглавление – перечень основных частей работы с указанием страниц, на которые их помещают.  
Заголовки в оглавлении должны точно повторять заголовки в тексте. Не допускается сокращать или приводить заголовки в другой формулировке. Последнее слово заголовка соединяют отточием с соответствующим ему номером страницы в правом столбце оглавления.  
В оглавлении слово «Содержание» записывают в виде заголовка симметрично тексту (посередине страницы) с прописной буквы. Наименования, включенные в оглавление, записывают строчными буквами, начиная с прописной буквы.  
Заголовки должны четко и кратко отражать содержание глав.  
Заголовки располагают симметрично тексту (посередине страницы).  
Заголовки следует печатать с прописной буквы без точки в конце, не подчеркивая. Переносы слов в заголовках не допускаются. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой.  
Расстояние между заголовками и текстом должно быть равно трем интервалам. Расстояние между заголовками – два интервала.
8. Каждую главу следует начинать с нового листа.
9. Главы и параграфы должны иметь порядковые номера, обозначенные арабскими цифрами без точки и записанные с абзацного отступа. Параграфы должны иметь нумерацию в пределах каждой главы. Номер параграфа состоит из номера главы и параграфа, разделенного точкой.
10. Текст работы должен быть четким, законченным, понятным. Орфография и пунктуация текста должны соответствовать действующим правилам.
11. Иллюстративный материал оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ 2.105-95.  
Иллюстративный материал должен быть представлен рисунками. Количество иллюстраций должно быть достаточным для пояснения излагаемого текста.  
Иллюстрации, используемые в работе, размещают под текстом, в котором впервые дана ссылка на них, или на следующей странице, а при необходимости – в приложении.  
Иллюстрации нумеруют арабскими цифрами сквозной нумерацией или в пределах главы, например: «Рисунок 2.3 – Уровни самооценки младших школьников по результатам методики «Лесенка» (автор В. Г. Щур)» (третий рисунок второй главы).

На все иллюстрации должны быть приведены ссылки в тексте работы. При ссылке следует писать «... в соответствии с рисунком 2» при сквозной нумерации и «... в соответствии с рисунком 1.2» при нумерации в пределах раздела.

Иллюстрации должны иметь наименование и, если необходимо, пояснительные данные (подрисовочный текст).

12. Таблицы применяют для лучшей наглядности и удобства сравнения показателей и оформляют их в соответствии с требованиями ГОСТ 2.105-95. Таблицы, используемые в работе, размещают под текстом, в котором впервые дана ссылка на них, или на следующей странице, а при необходимости – в приложении.

Таблицы нумеруют арабскими цифрами сквозной нумерацией или в пределах главы, например: «Таблица 2.1 – Результаты исследования самооценки у младших школьников» (первая таблица второй главы).

На все таблицы должны быть приведены ссылки в тексте работы. При ссылке следует писать «... в соответствии с данными, представленными в таблице 3» при сквозной нумерации и «... по данным, представленным в таблице 2.2» при нумерации в пределах раздела.

Таблицы, которые занимают объем более одной страницы, следует располагать в приложениях.

Таблицы каждого приложения обозначают отдельной нумерацией арабскими цифрами. Например, «Таблица 1».

Слово «Таблица» указывают один раз слева над первой частью таблицы, над другими частями пишут слова «Продолжение таблицы» с указанием номера (обозначения) таблицы.

13. Библиографические ссылки в тексте работы оформляют в соответствии с требованиями ГОСТ Р 7.0.5-2008.

Библиографическая ссылка является частью справочного аппарата работы и служит источником библиографической информации об объектах ссылки. Библиографическая ссылка содержит библиографические сведения о цитируемом, рассматриваемом или упоминаемом в тексте работы другом источнике (его составной части или группе источников), необходимые и достаточные для его идентификации, поиска и общей характеристики.

Если ссылку в работе приводят на конкретный фрагмент текста источника, в отсылке указывают порядковый номер и страницы, на которых помещен объект ссылки. Сведения разделяют запятой. Отсылку приводят в квадратных скобках в строку с текстом документа.

Пример.

В тексте: [10, с. 81]

Если ссылку в работе приводят на конкретный фрагмент текста электронного ресурса, в отсылке указывают порядковый номер источника.

Пример.

В тексте: [15]

14. Список использованных источников оформляют в соответствии с требованиями ГОСТ Р 7.0.100-2018.

Список использованных источников должен включать библиографические записи на источники, использованные автором при работе над темой. Список должен быть размещен в конце основного текста.

В работе источники в списке использованных источников следует располагать в алфавитном порядке. При этом независимо от алфавитного порядка впереди должны быть приведены нормативные акты.

Нормативные акты располагаются в следующем порядке:

- международные акты, ратифицированные Россией, причем сначала идут документы ООН;
- Конституция России;
- кодексы;
- федеральные законы;
- указы Президента России;

- постановления Правительства России;
- приказы, письма и пр. указания отдельных федеральных министерств и ведомств;
- законы субъектов России;
- распоряжения губернаторов;
- распоряжения областных (республиканских) правительств;
- судебная практика (т.е. постановления Верховного и прочих судов России).

Законы располагаются не по алфавиту, а по дате принятия (подписания Президентом России) – впереди более старые.

15. Приложения оформляют в соответствии с требованиями ГОСТ 2.105-95 и ГОСТ Р 7.0.11-2011.

Материал, дополняющий основной текст работы, допускается помещать в приложениях. В качестве приложения могут быть представлены: графический материал, таблицы, формулы, рисунки и другой иллюстративный материал.

Приложения оформляют как продолжение работы на ее последующих страницах. Приложения должны иметь общую с остальной частью работы сквозную нумерацию страниц.

В тексте работы на все приложения должны быть даны ссылки.

Приложения располагают в порядке ссылок на них в тексте работы.

Приложения должны быть перечислены в оглавлении работы с указанием их номеров, заголовков и страниц.

Каждое приложение следует начинать с новой страницы с указанием наверху посередине страницы слова «Приложение» и его обозначения.

Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично относительно текста с прописной буквы отдельной строкой.

Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита, начиная с А, за исключением букв Ё, З, Й, О, Ч, Ь, Ы, Ъ. После слова «Приложение» следует буква, обозначающая его последовательность.

Приложения, как правило, выполняют на листах формата А4. Допускается оформлять приложения на листах формата А3, А4×3, А4×4, А2 и А1.

#### **4.5 Методические указания по написанию конспектов**

Конспект (от лат. *conspectus* – обзор) – письменный текст, в котором кратко и последовательно изложено содержание основного источника информации. Конспектировать — значит приводить к некоему порядку сведения, почерпнутые из оригинала. В основе процесса лежит систематизация прочитанного или услышанного. Записи могут делаться как в виде точных выдержек, цитат, так и в форме свободной подачи смысла. Манера написания конспекта, как правило, близка к стилю первоисточника.

Если конспект составлен правильно, он должен отражать логику и смысловую связь записываемой информации. Им запросто можно воспользоваться через некоторое количество времени, а также предоставить для применения кому-то еще, поскольку прочтение грамотно зафиксированных данных никогда не вызовет затруднений.

В процессе учебы или при решении какой-то задачи в общем объеме информации выделяют самое важное и необходимое, таким образом, упрощая овладение материалом. В хорошо сделанных записях можно с легкостью обнаружить специализированную терминологию, понятно растолкованную и четко выделенную для запоминания значений различных слов. Используя законспектированные сведения, легче создавать значимые творческие или научные работы, различные рефераты и статьи.

Нужно уметь различать конспекты и правильно использовать ту категорию, которая лучше всего подходит для выполняемой работы.

*План-конспект.* Такой вид изложения на бумаге создается на основе заранее составленного плана материала, состоит из определенного количества пунктов (с заголовками) и подпунктов. В процессе конспектирования каждый заголовок раскрывается — дополняется коротким текстом, в конечном итоге получается стройный план-конспект. Именно такой

вариант больше всего подходит для срочной подготовки к публичному выступлению или семинару. Естественно, чем последовательнее будет план (его пункты должны максимально раскрывать содержание), тем связаннее и полноценнее будет ваш доклад. Специалисты рекомендуют наполнять плановый конспект пометками, в которых будут указаны все используемые вами источники, так как со временем трудно восстановить их по памяти.

*Схематический план.* Эта разновидность конспекта выглядит так: все пункты плана представлены в виде вопросительных предложений, на которые нужно дать ответ. Изучая материал, вы вносите короткие пометки (2–3 предложения) под каждый пункт вопроса. Такой конспект отражает структуру и внутреннюю взаимосвязь всех сведений и способствует хорошему усвоению информации.

*Текстуальный конспект.* Подобная форма изложения насыщеннее других и составляется из отрывков и цитат самого источника. К текстуальному конспекту можно легко присоединить план, либо наполнить его различными тезисами и терминами. Он лучше всего подходит тем, кто изучает науку или литературу, где цитаты авторов всегда важны. Однако такой конспект составить непросто. Нужно уметь правильно отделять наиболее значимые цитаты таким образом, чтобы в итоге они дали представление о материале в целом.

*Тематический конспект.* Такой способ записи информации существенно отличается от других. Суть его — в освещении какого-нибудь определенного вопроса; при этом используется не один источник, а несколько. Содержание каждого материала не отражается, ведь цель не в этом. Тематический конспект помогает лучше других анализировать заданную тему, раскрывать поставленные вопросы и изучать их с разных сторон. Однако будьте готовы к тому, что придется переработать немало литературы для полноты и целостности картины, только в этом случае изложение будет обладать всеми достоинствами.

*Свободный.* Этот вид конспекта предназначен для тех, кто умеет использовать сразу несколько способов работы с материалом. В нем может содержаться что угодно — выписки, цитаты, план и множество тезисов. Вам потребуется умение быстро и лаконично излагать собственную мысль, работать с планом, авторскими цитатами. Считается, что подобное фиксирование сведений является наиболее целостным и полноценным.

*Техника составления конспекта.*

Необходимо просмотреть материал, выявить особенности текста, его характер, понять, сложен ли он, содержит ли незнакомые термины.

Снова прочитать текст и тщательно проанализировать его. Такая работа с материалом даст возможность отделить главное от второстепенного, разделить информацию на составляющие части, расположить ее в нужном порядке.

Обозначить основные мысли текста, они называются тезисами. Их можно записывать как угодно – цитатами (в случае, если нужно передать авторскую мысль) либо своим собственным способом.

При конспектировании лекций рекомендуется придерживаться следующих основных правил:

1. Не начинать записывать материал с первых слов преподавателя, сначала необходимо выслушать его мысль до конца и постараться понять ее.

2. Приступать к записи нужно в тот момент, когда преподаватель, заканчивая изложение одной мысли, начинает ее комментировать.

3. В конспекте обязательно выделяются отдельные части. Необходимо разграничивать заголовки, подзаголовки, выводы, обособлять одну тему от другой. Выделение можно делать подчеркиванием, другим цветом (только не следует превращать текст в пестрые картинки). Рекомендуется делать отступы для обозначения абзацев и пунктов плана, пробельные строки для отделения одной мысли от другой, нумерацию. Если определения, формулы, правила, законы в тексте можно сделать более заметными, их заключают в рамку.

4. Записи нужно создавать с использованием принятых условных обозначений. Конспектируя, обязательно необходимо употреблять разнообразные знаки (их называют сигнальными). Это могут быть указатели и направляющие стрелки, восклицательные и

вопросительные знаки, сочетания PS (послесловие) и NB (обратить внимание). Например, слово «следовательно» вы можете обозначить математической стрелкой =>. Когда выработается свой собственный знаковый набор, создавать конспект, а после и изучать его будет проще и быстрее.

Не нужно забывать об аббревиатурах (сокращенных словах), знаках равенства и неравенства, больше и меньше.

Большую пользу для создания правильного конспекта дают сокращения. Однако многие считают, что сокращение типа «д-ть» (думать) и подобные им использовать не следует, так как впоследствии большое количество времени уходит на расшифровку, а чтение конспекта не должно прерываться посторонними действиями и размышлениями. Лучше всего разработать собственную систему сокращений и обозначать ими во всех записях одни и те же слова (и не что иное). Например, сокращение «г-ть» будет всегда и везде словом «говорить», а большая буква «Р» — словом «работа».

5. Нужно избегать сложных и длинных рассуждений.

6. При конспектировании лучше пользоваться повествовательными предложениями, избегать самостоятельных вопросов. Вопросы уместны на полях конспекта.

7. Не нужно стараться зафиксировать материал дословно, при этом часто теряется главная мысль, к тому же такую запись трудно вести. Второстепенные слова нужно отбрасывать, без которых главная мысль не теряется.

8. Если в лекции встречаются непонятные термины, можно оставить место, а после занятий уточнить их значение у преподавателя.

#### **4.6 Методические указания по подготовке презентации**

Презентация – это краткое наглядное изложение информации по содержанию работы, представленное посредством программы Microsoft Office PowerPoint.

Презентация содержит основные положения, выносимые на защиту, графический материал – рисунки, таблицы, алгоритмы и т.п., которые иллюстрируют предмет исследования.

Презентация работы служит для убедительности и наглядности материала, выносимого на защиту.

Презентация должна включать в себя следующие разделы:

- титульный лист презентации (1 слайд);
- цель исследования, объект и предмет исследования (1 слайд);
- алгоритм и методика исследования (1-2 слайда);
- полученные результаты исследования (2-3 слайда);
- основные выводы и предложения (2-3 слайда).

Общая структура представленной презентации должна соответствовать структуре доклада.

При создании презентации следует придерживаться следующих рекомендаций:

- шрифт - Times New Roman;
- размер шрифта для заголовков – не менее 32;
- размер шрифта для текста – не менее 28;
- цвет и размер шрифта, форматы рисунков и таблиц должны быть подобраны так, чтобы все надписи, рисунки и таблицы отчетливо просматривались на слайде.

#### **5 Методические указания для обучающихся по организации и проведению обучения в интерактивных формах**

*Лекция-беседа* – диалогический метод изложения и усвоения учебного материала. Лекция-беседа позволяет с помощью системы вопросов, умелой их постановки и искусного поддержания диалога воздействовать как на сознание, так и на подсознание обучающихся, научить их самокоррекции. Проведение лекции-беседы предполагает наличие определенного объема знаний об изучаемом материале и связи с ним. Лекция-беседа помогает побудить обучающихся к актуализации имеющихся знаний, вовлечь их в процесс самостоятельных размышлений, в эвристический, творческий процесс получения новых знаний; способствует

активизации познавательной деятельности, вовлекает в максимальный мыслительный поиск, с целью разрешения противоречий, подводит к самостоятельному формированию выводов и обобщений, создает условия для оперативного управления процессом познания.

По назначению в учебном процессе выделяют следующие виды лекции-беседы:

- вводные или вступительные (организующие);
- сообщения новых знаний;
- закрепляющие.

Вводная лекция-беседа проводится в начале лекционного занятия. С ее помощью обеспечивается психологическая настройка обучающихся на восприятие и усвоение нового материала. Беседа способствует пониманию значения предстоящей работы, формирует представления о ее содержании, специфике и особенностях.

Лекция-беседа сообщения новых знаний строится в форме вопросов и ответов преимущественно при анализе прочитанных текстов, запоминании ответов (катехизическая); способствует подведению обучающихся за счет умело поставленных вопросов, имеющих знания и жизненного опыта, к усвоению новых знаний, формулированию понятий, решению задач; создает субъективное впечатление, что обучающийся сам сделал открытие, проделал путь от практики к научной истине.

Закрепляющие лекции-беседы применяются для закрепления, обобщения и систематизации знаний.

Эффективность беседы зависит от тщательной подготовки преподавателя, продуманности и профессиональной формулировки вопросов в четкой постановке, их логической последовательности. Вопросы должны развивать все виды мышления, обеспечивать логическую форму мышления (весь спектр мыслительных действий), соответствовать уровню развития обучающихся; со стороны обучающихся ответы должны быть осознанными и аргументированными, полными, точными, ясными, правильно сформулированными.

*Лекция-дискуссия* является разновидностью лекции-беседы. Лекция-дискуссия – метод обучения, основанный на обмене мнениями по определенной тематике. Высказываемая в ходе обсуждения точка зрения обучающегося может отражать как его собственное мнение, так и опираться на мнение других лиц. Хорошо проведенная дискуссия учит более глубокому пониманию проблемы, умению защищать свою позицию, но считаться с мнением других. Использовать дискуссию в учебном процессе целесообразно в том случае, когда обучающиеся обладают значительной степенью самостоятельности мышления, умеют аргументировать, доказывать и обосновывать свою точку зрения. К проведению лекции-дискуссии обучающихся необходимо подготовить. Обучающиеся должны знать заранее тему обсуждения; предложенные для дискуссии вопросы; рекомендуемую литературу по теме и вопросам, предложенным для обсуждения; расписание консультаций с преподавателями; основные требования культуры спора, требования к участникам дискуссии (ознакомиться с различными точками зрения на объявленную тему спора, определить собственную позицию). Существенным моментом учебной дискуссии является ее критический разбор. Для этого подводятся итоги занятий, анализируются выводы, к которым пришли участники дискуссии, подчеркиваются основные моменты правильного понимания проблемы, показывается ложность, ошибочность высказываний, несостоятельность отдельных позиций. Подробно рассматриваются выступления полемистов, оцениваются их умение отвечать на вопросы, правильность употребления понятий, использование приемов доказательств и опровержений, даются рекомендации по дальнейшему совершенствованию полемических навыков и умений.

*Семинар-конференция* – метод обучения, основанный на заслушивании и обсуждении докладов обучающихся, в сжатом виде отражающих сущность написанных ими рефератов, под руководством преподавателя. Он стимулирует исследовательскую деятельность, умение выражать и отстаивать свою точку зрения, актуализирует ораторское искусство докладчиков и способность взаимодействовать с аудиторией.

Применение данного метода рекомендуется в целях: углубления и систематизации изучения наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности

обучающихся тем учебной дисциплины, активизации исследовательской и познавательной деятельности обучающихся, развития умений выражать и отстаивать свою точку зрения, взаимодействовать с аудиторией, успешного общения (умений слушать и слышать друг друга, выстраивать диалог, задавать вопросы на понимание и т.д.).

Этапы организации семинара-конференции включают:

- выбор темы и написание реферата по ней;
- подготовку обучающимся доклада по реферату;
- подготовку мультимедийной презентации доклада;
- выступление обучающегося с докладом, подготовленным им по реферату, сопровождаемое мультимедийной презентацией;
- обсуждение докладов обучающихся под руководством преподавателя, ответы на вопросы;
- дискуссию по проблемам, поднятым в работе;
- оценку преподавателем содержания рефератов, уровня докладов по ним и презентаций авторов, а также выступлений всех участников семинара.

Посредством написания рефератов студенты приобщаются к научно-исследовательской работе.





## Приложение А

Макет титульного листа контрольной работы

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»Юридический факультет  
Кафедра иностранных языков, педагогики и психологии**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

Учебная дисциплина	_____
Вариант/тема	_____
Студент:	Иванова Ольга Ивановна
Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы	Психолого-педагогическое сопровождение образования и педагогическая деятельность в дошкольном образовании
Квалификация	Бакалавр
Преподаватель:	д-р пед. наук или канд. пед. наук (при наличии ученой степени), профессор или доцент (при наличии ученого звания) Федоров Алексей Иванович
Оценка: _____	Дата сдачи: «__» _____ 20__ г.

## Приложение Б

## Пример оформления списка использованных источников

## Список использованных источников

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155). – Текст : электронный // ГАРАНТ.РУ Информационно-правовой портал. – URL: <http://ivo.garant.ru/#/document/70512244/entry/1000:0> (дата обращения 27.02.2020).
2. Арон, И. С. Педагогика : учебное пособие / И. С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. – 144 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496200> (дата обращения: 10.12.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-2015-9. – Текст : электронный.
3. Бодров, В. А. Современные представления о чувстве усталости в профессиональной деятельности / В. А. Бодров. – Текст : электронный // Психологический журнал. – 2012. – № 2. – С. 23-34. – ISSN 0205-9592. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17713168> (дата обращения: 10.12.2020).
4. Даль, В. И. Толковый словарь живого великорусского языка : [в 4 т.] / В. И. Даль. – Санкт-Петербург : Диамант, 1996. – 1838 с. – ISBN 5-88155-085-4. – Текст : непосредственный.
5. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология : учебник для бакалавров / Л. Ф. Обухова. – Москва : Издательство Юрайт, 2013. – 460 с. – Библиогр.: с. 455-458. – ISBN 978-5-9916-2189-2. – Текст : непосредственный.