

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
ЧИРЧИКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

“ВОЗРАСТНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА”

**Учебно методическая рекомендация по приёму самостоятельных
работ**

Чирчик – 2022 год

Учебно методическая рекомендация рассмотрена и одобрена на заседании кафедры “Биология” факультета Естественных наук от «_09_» декабря 2022 года.

Составитель:

доц., к.б.н.Эгамбердиева Л.Н.

1. Методическая рекомендация по организации самостоятельных работ ее оценивание

Предмет возрастная физиология и гигиена является одним из обязательных предметов очной, вечерней, заочной форм обучений бакалавриата всех направлений педагогического образования высших учебных заведений, где изучается предмет, цель, задачи науки возрастная физиология и гигиена, история развития науки, общие закономерности роста и развития, возрастные периоды, акселерация, возрастные особенности роста и развития всех органов в организме, а также учебно-воспитательная гигиена. Общее количество часов, отведенные для данного предмета, составляет 120 часов, в соответствии с учебным планом, утвержденным 30 августа 2022 г. для очной формы обучения, из которых 60 (30 часов лекций, 30 часов практических) часов аудиторных что составляет 50%, а остальные 60 часа выделены на самостоятельное образование.

Темы, которые студенты обязаны освоить по возрастной физиологии и гигиене, представлены в таблице ниже (табл.1).

№	Содержание тем	Часы
1.	Введение. Цель и задачи предмета возрастная физиология и гигиена. Общие закономерности роста и развития.	2
2.	Организм и среда.	2
3.	Физиология нервной системы и ее возрастные особенности.	2
4.	Высшая нервная деятельность и ее возрастные особенности.	2
5.	Гигиена нервной системы.	2
6.	Возрастная физиология и гигиена анализаторов.	2
7.	Возрастные особенности и физиология желез внутренней секреции.	2
8.	Возрастные особенности и гигиена опорно-двигательного аппарата.	2
9.	Возрастные особенности системы пищеварения и гигиена питания.	2

10.	Обмен веществ и энергии. Ее возрастные особенности.	2
11.	Кровь. Возрастные особенности органов кровообращения.	2
12.	Возрастные особенности и гигиена системы дыхания.	2
13.	Возрастные особенности и гигиена системы выделения. Строение и функции кожи.	2
14.	Гигиена образовательно-воспитательной работы.	2
15.	Здоровый образ жизни. Режим дня и его значение.	2
		30

Объем часов, выделенных по учебному плану по возрастной физиологии и гигиене для заочного обучения

Таблица 2

Форма занятия	Выделенные часы		
	Дневной	вечерный	заочный
Лекция	30	18	8
Практика	30	18	8
Самостоятельная работа	60	68	114
Всего аудиторных часов	120	104	130

Определенная часть заданных тем, исходя из этого распределения, осваивается в аудитории как в виде лекций (табл.3), так и самостоятельно.

Таблица 3

Содержание изучаемых обязательных тем по предмету «Возрастная физиология и гигиена» и отведенные часы к ним .

№	Содержание тем	Часы		
		Отведенные часы		
		Дневной	Вечерный	Заочный
1.	Введение. Цели и задачи науки возрастная физиология и гигиена. Общие закономерности роста и развития.			2
2.	Организм и среда			2
3.	Физиология нервной системы и ее возрастные особенности			2

4.	Высшая нервная деятельность и ее возрастные особенности			2
5.	Гигиена нервной системы			2
6.	Возрастная физиология анализаторов и гигиена			2
7.	Физиология желез внутренней секреции и ее возрастные особенности			2
8.	Возрастные особенности и гигиена опорно-двигательной системы			2
9.	Возрастные особенности системы пищеварения и гигиена питания			2
10.	Обмен веществ и энергии. Возрастные особенности			2
11.	Кровь. Возрастные особенности кровообращения.			2
12.	Возрастные особенности и гигиена системы дыхания.			2
13.	Возрастные особенности и гигиена системы выделения. Строение и функция кожи.			2
14.	Гигиена учебно-воспитательной работы.			2
15.	Здоровый образ жизни. Режим дня и его значение.			2

Темы по возрастной физиологии и гигиене, которые необходимо освоить студентам самостоятельно

	Темы самостоятельных работ	Отведенные часы для самостоятельных работ		
		Дневной	Вечерный	Заочный
1	Общие закономерности роста и развития	2	6	4
2	Строение и функция клетки	2		4
3	Наследственность. Причины возникновения и пути профилактики наследственных заболеваний	2		4
4	Строение нервной системы. Возрастные особенности и гигиена.	2		4
5	Типы высшей нервной деятельности	2	4	4

6	Строение головного мозга. Возрастные особенности	2	4	4
7	Возрастные особенности и гигиена зрительного анализатора	2	6	4
8	Строение и возрастные особенности слухового анализатора	2		4
9	Строение и возрастные особенности вкусового анализатора	2		4
10	Строение и возрастные особенности опорно-двигательного аппарата	2	4	4
11	Рост и развитие скелета , возрастные особенности и гигиена	2	6	4
12	Возрастные особенности развития мускулатуры	2		4
13	Гигиеническая оценка развития осанки у детей	2	4	6
14	Строение и возрастные особенности органов пищеварения	2	4	6
15	Возрастные особенности обмена веществ и энергии	2	6	6
16	Возрастные особенности большого и малого кругов кровообращения	2		6
17	Возрастные особенности строения сердца и болезни	4	4	4
18	Возрастные особенности и гигиена системы дыхания	4	4	6
19	Строение и возрастные особенности, гигиена почек	4		6
20	Строение функция и гигиена кожи	4	4	6
21	Возрастные особенности строения желез внутренней секреции	4	4	6
22	Возрастные особенности и строение гипофиза	4	4	6
23	Возрастные особенности и строение желез смешанной секреции	4	4	6
		60	84	102

Отведенные лекционные часы по предмету в аудитории читает профессорско-преподавательский состав в виде направляющих лекций, а остальные темы осваиваются студентами вне аудитории в качестве самостоятельного обучения, уровень освоения оценивается в порядке, установленном преподавателем предмета в качестве промежуточного контроля, в тестовой (с использованием платформы hemis), письменной, устной и других формах. Кроме того, в целях творческого развития студентов и формирования у них навыков внедрения новых педтехнологий в учебный процесс, каждый студент по желанию выбирает отдельную тему по

предмету, проводит защиту подготовленной темы, и оценивается преподавателем. В аудитории занятия проводятся в форме ознакомительных лекций. При подготовке самостоятельной работы студенту с учетом особенностей конкретной темы рекомендуется использовать следующие формы:

- изучать главы и темы учебников, а также научную литературу;
- освоение частей лекции по раздаточному материалу;
- работа с автоматизированными системами обучения и контроля;
- постоянный контроль знаний через самооценку;
- работа над главами и темами предмета;
- изучение и анализ литературы по предметам, работа над дополнительной литературой и их изучение;
- изучение новых педагогических технологий, оборудования, процессов и технологий;
- углубленное изучение отдельных глав и тем науки в связи с выполнением студентами научно-исследовательской работы;
- учебные занятия с использованием активного метода обучения;
- дистанционное (дистанционное) обучение.

Темы самостоятельного обучения, предназначенные для студентов, приведены в таблице (табл. 4).

Предметы самостоятельного обучения даются обучающимся в течение семестра по установленному расписанию и оцениваются в виде теста с использованием платформы дистанционного обучения, т.е. платформы Nemis, а в течение Промежуточного контроле (ОН) письменно или устно.

Рекомендуемая основная и дополнительная литература:

1. Aripova S.X., Shaxmurova G.A “Yosh fiziologiyasi va gigienasi”. -T.: “Fan va texnologiya”, 2013. -176 б.
2. Rajamurodov Z.T., Bozorov B.M. Rajabov A.I., Hayitov D.G‘. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi: darslik. //Тошкент.: Tafakkur bo‘stoni. -2013. 400 б.
3. Sodiqov Q., Aripova S.H., Shahmurova G.A., «Yosh fiziologiyasi va gigiyena»././Тошкент.: «Yangi asr avlodi». - 2009. 310 б.
4. Атабаева Д.Т., Файзиев В.Б “Жас физиологиясы мен гигиенасы” пәнінен оқу қолданба. -Т: “Ишончли хамкор”. 2021.-221б.
5. Mamatqulov D.A “Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi asoslari”. O‘zbekiston faylasuflar milliy jamiyati nashriyoti. -T.: 2017.-188 б.
6. Шарипова Д.Д., Арбузова Т., Арипова С., Туркменова М. Совершенствование преподавания предмета “Возрастная физиология и гигиена” в целях формирования гармонично-развитого здорового поколения

(на основе современных педагогических технологий). Методическое пособие для преподавателей.//Тошкент.: “Фан ва техналогиялар Марказининг босмахонаси” да чоп этилди. 2010.-1 77 б.

7. Shayxonova G.I “ Bolalar va o‘smirlar gigienasi” T.: “Tafakkur bo‘stoni”. Davlat ilmiy nashriyoti. 2011.-344 b.

Источники информации:

- 1.<http://www.cspi.uz>
- 2.www.bookland.ru
- 3.www.pedagog.uz
- 4.www.edu.uz
- 5.<http://ziyonet.uz>