

**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