

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования  
«Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий»  
(АНО ПО «ПТЭИТ»)**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор АНО ПО «ПТЭИТ»  
**В.М.Вазагов**  
«16» августа 2023 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

к выполнению самостоятельной работы студента

по дисциплине ОП.02 АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

43.02.17 Технологии индустрии красоты

**г. Пятигорск, 2023**

Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ по дисциплине «Пластическая анатомия», разработанные на основе ФГОС для специальности **43.02.17 Технологии индустрии красоты**

**Организация-разработчик:** Автономная некоммерческая организация профессионального образования «Пятигорский техникум экономики и инновационных технологий» (АНО ПО «ПТЭИТ»)

**Разработчик:** Измерли Ирина Юрьевна – преподаватель высшей категории АНО ПО «ПТЭИТ»

РАССМОТРЕНА

отделением общеобразовательных и  
социально-экономических дисциплин  
Протокол №1 от 16.08.2023г.

Зав.отделением  Кирсанова Н.В.

СОГЛАСОВАНА

на заседании УМС  
пр. № 1 от 16.08.2023

  
Кодякова О.А.

Калугина Т.А. - преподаватель высшей квалификационной категории АНО ПО ПТЭИТ

Латцердс Н.В. – к.ф.н., преподаватель общепрофессиональных дисциплин ГБПОУ СК «Ставропольское краевое училище дизайна»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа студентов, оказывающая эффективное влияние на формирование личности будущего специалиста, планируется студентом самостоятельно. Каждый студент сам определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет самостоятельную работу по личному, индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, располагаемого времени и других условий.

Во время самостоятельной подготовки, обучающиеся, должны быть обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных, к информационным ресурсам сети Интернет.

Объем времени, отведенный на самостоятельную работу, представляет собой логическое продолжение аудиторных занятий.

В ходе самостоятельной работы при изучении **ОП.02 АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА** студентам рекомендуется обратить внимание на следующие основные вопросы:

- Общие сведения о пластической анатомии.
- Основные сведения о строении черепа человека.
- Основные сведения о строении скелета человека.
- Основные кости верхних конечностей скелета.
- Основные кости нижних конечностей скелета
- Грудная клетка (форма, размеры соединения с позвоночником и грудиной).
- Анатомия мышц головы и шеи.
- Мимические мышцы лица.
- Пластическая анатомия мышц туловища человека.
- Пластическая анатомия мышц верхних конечностей человека.
- Пластическая анатомия мышц нижних конечностей человека.
- Основные пластические закономерности строения человеческого тела.

При изучении дисциплины **ОП.02 АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА** рекомендуется следующая последовательность обучения: вначале студентам необходимо ознакомиться и проработать учебный материал по учебникам и лекциям, затем следует обратиться к дополнительной литературе по дисциплине.

## **1. ЦЕЛИ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

В результате проведения самостоятельной работы обучающийся должен:

***уметь:***

- определять пропорции головы и лица;
- выполнять анатомические зарисовки черепа и головы, зарисовки частей головы.

***знать:***

- строение опорно-двигательного аппарата человека и его пластику;
- пластические особенности внешности: пропорции лица и головы, типы конституции, типы телосложения;
- основы грамоты рисунка.

## **2. ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

- Подготовка рефератов (докладов, сообщений, эссе)
- Ведение словаря
- Составление схем
- Решение практических заданий
- Составление и решение тестовых заданий
- Подготовка ответов на контрольные вопросы
- Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной юридической литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).

### 3. ВНЕАУДИТОРНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п / п	Тема самостоятельно й работы	Кол- во часо в	Вид самостоятельной работы	Результат работы	Сроки выполнен ия
	<p><b>Самостоятельн ая работа № 1.</b> Выполнение домашних заданий по теме 1.1. Выполнение рисунка соединения плечевой кости спредплечьем и кистью.</p>	2	<p>1.Отработка текущего материала по конспектам лекций и рекомендуемой литературе. 2. Выполнение рисунка</p>	<p>Устные ответы на вопросы  Выполненные письменные задания в тетради</p>	<p>на практическ ое занятие</p>
	<p><b>Самостоятельна я работа № 2.</b> Выполнение домашних заданий по теме 2.1. Разработка пропорциональной схемы построения мозгового и лицевого черепа.</p>	2	<p>1.Отработка текущего материала по конспектам лекций и рекомендуемой Литературе 2.Разработка пропорциональной схемы .</p>	<p>Устные ответы на вопросы ОЛК в тетради Выполненные письменные задания в тетради</p>	<p>на практическ ое занятие</p>
	<p><b>Самостоятельна я работа № 3.</b> Выполнение домашних заданий по теме 2.2 Выполнение анатомической зарисовки черепа вдвух поворотах (в фас и <math>\frac{3}{4}</math>)</p>	4	<p>1. Отработка текущего материала по конспектам лекций и рекомендуемой литературе. 2.Зарисовка черепа.</p>	<p>Устные ответы на вопросы Выполненные письменные задания в тетради</p>	<p>на практическ ое занятие</p>
	<p><b>Самостоятельна я работа № 4.</b> Выполнение</p>		<p>1. Отработка текущего материала по</p>	<p>Устные ответы на вопросы Выполненные</p>	<p>на практическ ое занятие</p>

	<p>домашних заданий по теме 2.3. Разработка электронного учебного пособия по теме: «Группы мышц» (мимические, жевательные).</p>	4	<p>конспектам лекций и рекомендуемой литературе. 2. Разработка электронного учебного пособия.</p>	<p>письменные задания в тетради</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа № 5.</b> Выполнение домашних заданий по теме 2.4. Разработка электронного учебного пособия по теме: «Группы мышц» (мимические, жевательные).</p>	4	<p>1. Отработка текущего материала по конспектам лекций и рекомендуемой литературе. 2. Разработка электронного учебного пособия</p>	<p>Устные ответы на вопросы Выполненные письменные задания в тетради</p>	<p>на практическое занятие</p>
	<p><b>Самостоятельная работа № 6.</b> <b>№6</b> Выполнение домашних заданий по теме 2.5</p>	2	<p>1. Отработка текущего материала по конспектам лекций и рекомендуемой литературе. 2. Разработка электронного учебного пособия по теме: «Группы мышц» (мимические, жевательные).</p>	<p>Устные ответы на вопросы Выполненные письменные задания в тетради Самотестирование Защита рефератов</p>	<p>на практическое занятие</p>
	<p><b>Самостоятельная работа № 7.</b> Выполнение домашних</p>		<p>1. Отработка текущего материала по конспектам лекций</p>	<p>Устные ответы на вопросы Выполненные письменные</p>	<p>на практическое занятие</p>

	заданий по теме 3.1. Разработка электронного учебного пособия по теме: «Типы телосложений фигуры человека»	2	и рекомендуемой литературе. 2. Разработка электронного учебного пособия	задания в тетради	
	<b>Самостоятельная работа № 8.</b> Выполнение домашних заданий по теме 3.2. Выполнение рисунка пропорционально йсхемы головы человека (в фас).	2	1. Отработка текущего материала по конспектам лекций и рекомендуемой литературе. 2. Выполнение рисунка	Устные ответы на вопросы Выполненные письменные задания в тетради	на практическ ое занятие
	<b>Самостоятельная работа № 9.</b> Выполнение домашних заданий по теме 3.3. Написание реферата по теме «Исторический образ».	2	1. Отработка текущего материала по конспектам лекций и рекомендуемой литературе. 2. Написание реферата по теме	Устные ответы на вопросы Выполненные письменные задания в тетради Защита рефератов	на практическ ое занятие
	<b>Самостоятельная работа № 10</b> Выполнение домашних заданий по теме 3.4. Презентация по теме «Художественный образ».	2	1. Отработка текущего материала по конспектам лекций и рекомендуемой литературе. 2. Презентация по теме	Устные ответы на вопросы Выполненные письменные задания в тетради	на практическ ое занятие
	<b>Всего</b>	26			

## **Общие методические рекомендации по работе с текстом**

### ***Умения работать с заголовком учебного текста, информацией:***

- формулировать вопросы к заголовку;
- выделять какими знаниями, умениями по данной теме уже владеете;
- установить, почему именно эти слова вынесены в заголовок;
- предвосхищать, что из ранее неизвестного может открыться;
- осознать, что неизвестно по этой теме;
- переформулировать заголовок в форму вопроса.

### ***Умения, необходимые для структурирования информации:***

- делить информацию на относительно самостоятельные смысловые части;
- выделять в смысловой части главное (с точки зрения поставленной учебной задачи) и вспомогательное, новое и уже знакомое;
- выделять в смысловой части, о чем говорится (объект) и что о нем говорится;
- оценивать информативную значимость выделенных мыслей - соотносить их с теми или иными категориями содержательной структуры информации (фактами, явлениями, понятиями, законами, теориями);
- определять логические и содержательные связи и отношения между мыслями информации;
- выделять «смысловые и опорные пункты», элементы информации, несущие основную смысловую нагрузку (термины, понятия, формулы, рисунки и др.)
- группировать по смыслу выделенные при анализе информации мысли, объединяя их в более крупные части;
- формулировать главные мысли этих частей, всей информации;
- обобщать то, что в тексте дано конкретно;
- конкретизировать то, что дано обобщено;
- доказывать, аргументировать то, что не доказано, но требует доказательства;
- выделять трудное, непонятное;
- формулировать вопрос по учебной информации;
- выделять противоречия с ранее известным, с собственным опытом;
- соотносить результаты изучения с поставленными целями, вопросами;
- синтезировать информацию, полученную из разных источников.

### ***Умения письменной фиксации результатов работы с учебной информацией:***

- составлять план (простой или сложный), отражать информацию графически;
- отражать содержание информации тезисно;
- составлять конспект (следающий, структурный и др.)

### ***Коммуникативные умения:***

- устно характеризовать систему вопросов, освещенных в учебной информации;



- тезисно излагать содержание информации;
- развернуто излагать содержание.

### ***Умения контролировать свою работу с учебной информацией:***

- воспроизводить изученное;
- составлять тезаурус понятий темы;
- подбирать, конструировать задания на применение изученного;
- приводить собственные примеры;
- устанавливать связи изученного с ранее известным.

## **Общие методические рекомендации для оформления и написания реферата**

«Реферат» имеет латинские корни и в дословном переводе означает «докладываю, сообщаю». Словари определяют его значение как «краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания книги, учения, научной проблемы, результатов научного исследования: доклад на определенную тему, освещающий ее на основе обзора литературы и других источников.

1. Студенческий реферат – это творческая работа студента, в которой на основании краткого письменного изложения и оценки различных источников проводится самостоятельное исследование определенной темы, проблемы.

2. Реферат отличают следующие признаки:

а) реферат не копирует дословно содержание первоисточника, а представляет собой новый вторичный текст, создаваемый в результате систематизации и обобщения материал первоисточника, его аналитико-синтетической переработки («аналитико-синтетическая переработка первичного документа с целью создания вторичного») (ГОСТ Р ИСО 10011-2-93)

б) будучи вторичным текстом, реферат создается со всеми требованиями, предъявляемыми к связному высказыванию, то есть ему должны быть присущи следующие черты: целостность, связность, структурная упорядоченность и завершенность.

в) в реферат должно быть включено самостоятельное мини-исследование, осуществляемое на материале или художественных текстов, или источников по теории и истории литературы.

3. Студенческий реферат должен иметь следующую структуру:

- титульный лист

- план работы (содержание)
- введение
- основная часть
- заключение
- список литературы
- приложение (по необходимости)

Во введении, как правило, дается краткая характеристика изучаемой темы, обосновывается ее актуальность, раскрываются цель и задачи работы, производится краткий обзор литературы и важнейших источников, на основании которых готовился реферат.

В основной части кратко, но полно излагается материал по разделам, каждый из которых раскрывает свою проблему или разные стороны одной проблемы. Каждый смысловой блок (глава, параграф) должен быть озаглавлен.

Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из содержания основной части. В нем должны содержаться выводы по результатам работы, а также информация о согласии или несогласии с авторами цитируемых работ, даны указания на то, кому могут быть интересны книги, тексты, рассмотренные в реферате. Заключение не должно превышать по объему введения.

4. Объем реферата жестко не регламентируется, однако он не должен превышать 20 машинописных страниц.

5. Требования к оформлению:

Реферат должен быть написан на бумаге стандартной формы (лист 4А, с полями слева 2,5 – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – до 1 см) и вложен в папку.

Нумерация страниц должна быть сквозной, включая список используемой литературы и приложения. Нумеруют страницы арабскими цифрами в правом нижнем углу или сверху посередине листа. Первой страницей является титульный лист, на нём номер страницы не ставится.

Схема оформления титульного листа (приложение 1), содержания (приложение 2) студенческого реферата прилагается.

Список литературы завершает работу. В нем фиксируются источники, с которыми работал автор реферата. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавия книг. При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Библиографические данные оформляются в соответствии с ГОСТом.

## **Общие методические рекомендации для оформления сообщения, доклада**

Объем сообщения обычно составляет 2-3 страницы формата А-4

Сообщение, доклад оформляют стандартно:

Шаблонный машинописный текст имеет следующие параметры:

- шрифт Times New Roman;
- размер шрифта 14;
- межстрочный интервал 1,5;
- стандартные поля для редактора Word;
- выравнивание по ширине.

Ссылки на источники указываются по требованию преподавателя.

В идеале, сообщение, доклад еще должны содержать приложения – таблицы, схемы, копии документов – однако, чаще это не практикуется.

### **Общие методические рекомендации для оформления презентации.**

#### **Требования к презентации**

На первом слайде

размещается:

- название презентации;
- автор: ФИО, группа, название учебного учреждения (соавторы указываются в алфавитном порядке);
- год.

На втором слайде указывается содержание работы, которое лучше оформить в виде гиперссылок (для интерактивности презентации).

На последнем слайде указывается список используемой литературы в соответствии с требованиями, интернет-ресурсы указываются в последнюю очередь.

<b>Оформление слайдов</b>	
<b>Стиль</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• необходимо соблюдать единый стиль оформления;</li><li>• нужно избегать стилей, которые будут отвлекать от самой презентации;</li><li>• вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текст, рисунки)</li></ul>
<b>Фон</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• для фона выбираются более холодные тона (синий или зеленый)</li></ul>
<b>Использование цвета</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• на одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовков, один для текста;</li><li>• для фона и текста используются контрастные цвета;</li><li>• особое внимание следует обратить на цвет гиперссылок (до и после использования)</li></ul>

<b>Анимационные эффекты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• нужно использовать возможности компьютерной анимации для представления информации на слайде;</li> <li>• не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами; анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде</li> </ul>
<b>Представление информации</b>	
<b>Содержание информации</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• следует использовать короткие слова и предложения;</li> <li>• время глаголов должно быть везде одинаковым;</li> <li>• следует использовать минимум предлогов, наречий, прилагательных;</li> <li>• заголовки должны привлекать внимание аудитории</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• предпочтительно горизонтальное расположение информации;</li> <li>• наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана;</li> <li>• если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.</li> </ul>
<b>Шрифты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• для заголовков не менее 24;</li> <li>• для остальной информации не менее 18;</li> <li>• шрифты без засечек легче читать с большого расстояния;</li> <li>• нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации;</li> <li>• для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание того же типа;</li> <li>• нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже, чем строчные).</li> </ul>
<b>Способы выделения информации</b>	<p>Следует использовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рамки, границы, заливку</li> <li>• разные цвета шрифтов, штриховку, стрелки</li> <li>• рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов</li> </ul>
<b>Объем</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом</li> </ul>
<b>информации</b>	<p>информации: люди могут одновременно запомнить не более трех фактов, выводов, определений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отражаются по одному на каждом отдельном слайде.</li> </ul>
<b>Виды слайдов</b>	<p>Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом, с таблицами, с диаграммами.</p>

### **Критерии оценки по видам работ**

- Критерии оценки подготовки информационного сообщения
- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- наличие элементов наглядности.

- Критерии оценки подготовки реферата

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата требованиям.

3. Критерии оценки составления опорного конспекта

- соответствие содержания теме;
- правильная структурированность информации;
- наличие логической связи изложенной информации;
- соответствие оформления требованиям;
- аккуратность и грамотность изложения;
- работа сдана в срок.

4. Критерии оценки составления опорно-логической схемы по теме

- соответствие содержания теме;
- логичность структуры таблицы;
- правильный отбор информации;
- наличие обобщающего (систематизирующего, структурирующего, сравнительного) характера изложения информации;
- соответствие оформления требованиям;
- работа сдана в срок.

5. Критерии оценки создания материалов-презентаций

- соответствие содержания теме;
- правильная структурированность информации;
- наличие логической связи изложенной информации;
- эстетичность оформления, его соответствие требованиям;
- работа представлена в срок.

## **Критерии оценки самостоятельной внеаудиторной работы студентов**

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов с использованием балльно-рейтинговой системы. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема, приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических и семинарских занятиях и во время консультаций преподавателя.

100~89% Максимальное количество баллов, указанное в карте-маршруте (табл. 1) самостоятельной работы студента по каждому виду задания, студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

70~89% от максимального количества баллов студент получает, если:

- неполно (не менее 70% от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

50~69% от максимального количества баллов студент получает, если:

- неполно (не менее 50% от полного), но правильно изложено задание;
- при изложении была допущена 1 существенная ошибка;
- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировке понятий;
- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;
- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

49% и менее от максимального количества баллов студент получает, если:

- неполно (менее 50% от полного) изложено задание;
- при изложении были допущены существенные ошибки.

В "0" баллов преподаватель вправе оценить выполненное студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.

Сумма полученных баллов по всем видам заданий внеаудиторной самостоятельной работы составляет рейтинговый показатель студента. Рейтинговый показатель студента влияет на выставление итоговой оценки по результатам изучения дисциплины.

**Таблица перевода баллов в оценку**

балл	100~89%	70~89%	50~69%	49% и менее
оценка	5(отл.)	4(хор.)	3(удов.)	2(неудов.)

## **Список литературы**

### **Основная литература:**

1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена Айзман Р.И., Лысова Н.Ф., Завьялова Я.Л. КноРус 2017
2. Анатомия человека: учебное пособие для самостоятельной работы студента Швырев А. А. КноРус 2017

### **Дополнительная литература:**

1. Пластическая анатомия Павлов, Г.Г. М.: Элиста, 2013
2. Психология моды: теоретический и прикладной аспекты. Килошенко М.С. Пб.:СПГУТ, 2014
3. Рисунок. Человеческое тело. Анатомия, морфология, пластика: переводное издание Чиварди, Д. М.: Эксмо, 2015.
4. Рисунок и живопись Кирцер, Ю.М. М.: Академия, 2012