

Министерство науки, высшего образования и инноваций Кыргызской Республики

Ошский государственный университет

Медицинский факультет

Кафедра «Неврологии, медицинской реабилитации и психического здоровья»



«СОГЛАСОВАНО»  
Председатель УМС МФ  
Турсунбаева А.Т.  
«23» 09 2025 г.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

### ОБЩАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ И ЛФК

(название дисциплины)

Ош, 2025

**Аннотация**  
 программы учебной дисциплины «Общая физиотерапия и ЛФК»  
 по специальности 560002 «Педиатрия»

<b>Название дисциплины</b>	Общая физиотерапия
<b>Объем дисциплины в кредитах ECTS</b>	5
<b>Семестр и год обучения</b>	9 2025-2026
<b>Цель дисциплины</b>	изучения в теории и практике применения физических методов и лечебной физкультуры в лечении и реабилитации различных заболеваний у детей
<b>Пререквизиты</b>	Анатомия Фармакология Физиология Пропед.педиатрия Детская неврология
<b>Результаты обучения дисциплины</b>	ПК-19 – способен и готов применять различные реабилитационные мероприятия среди взрослого населения и детей при наиболее распространенных патологических состояниях и повреждениях организма ПК-20 – способен давать рекомендации по выбор режима, определять показания и противопоказания к назначению средств лечебной физкультуры, физиотерапии, средств немедикаментозной терапии, использовать основные курортные факторы при лечении взрослого населения и детей.
<b>Метод оценивания</b>	Устный опрос (фронтальный, индивидуальный, комбинированный) Письменная проверка Практическая проверка Стандартизированный контроль
<b>Количество наименований используемой литературы с указанием 2-3-х основных учебников</b>	1. Боголюбов В.М., Пономаренко Г.Н. Общая физиотерапия.– М.,Спб.,1996. 480стр 2. Курортология и физиотерапия/ Под ред. В.М. Боголюбова: в 2 томах.–М.: Медицина,1985. 1том 495стр., 2 том 488стр. 3. «Физиотерапия» Клячкин Л.М., Виноградова М.Н.: М. Медицина, 1995г. 240 стр.
<b>Использование технико-исследовательского, компьютерного оборудования</b>	Проектор (презентация материала) Компьютер (использование всех видов работ) Принтер (тест) Сканер (доклады, схемы)
<b>Ф.И.О. преподавателя</b>	Азимбаев К.А., Абдыкадыров А.Т.

Министерство науки, высшего образования и инноваций Кыргызской Республики  
Ошский государственный университет  
Медицинский факультет  
Кафедра неврологии, медицинской реабилитации и психического здоровья

## ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ (Syllabus)

Специальность (направление)	Педиатрия	Код курса	В.3.1.15
Язык обучения	русский	Дисциплина	Общая физиотерапия и ЛФК
Академический год	2025-26	Количество кредитов	3
Преподаватели	Азимбаев К.А. Абдыкадыров А.Т Абдыкадыров М.Ш.	Семестр	9
Е-Mail	+996 554 767 621 <a href="mailto:ababdykadyrov@oshsu.kg">ababdykadyrov@oshsu.kg</a> +996 999 565 637 <a href="mailto:shabdykadyrov@oshsu.kg">shabdykadyrov@oshsu.kg</a>	Расписание по приложению "Myedu"	по приложению <a href="http://myedu.oshsu.kg">myedu.oshsu.kg</a>
Консультации (время/ауд)	Пятница	Место (здание/ауд.)	Фил.фак общежитие 4а каб. №13 МЦ «рефлекс» подвал помещ. №1.
Форма обучения (дневная/заочная/вечерняя/дистанция)	очная	Тип курса: (обязательный/элективный)	обязательный

Руководитель программы  Турдубаев К.Т.

Ош, 2025

Министерство науки, высшего образования и инноваций Кыргызской Республики  
Ошский государственный университет  
Медицинский факультет

Кафедра «Неврология, медицинской реабилитации и психического здоровья»



«СОГЛАСОВАНО»  
Председатель УМС МФ  
Турсунбаева А.Т.  
«15» 2026 г.

Фонд тестовых заданий предназначен для контроля знаний студентов  
направления 560002 – ПЕДИАТРИЯ  
по дисциплине «Общая физиотерапия и ЛФК»  
на 2025-2026 учебный год  
Курс -5, Семестр -9

Объем учебной нагрузки по дисциплине «Общая физиотерапия и ЛФК»  
составляет 3 всего 90 часов, из них 36 часов аудиторных, 54 часов СРСП и СРС

Лекционные занятия - 14

Практические занятия - 22

СРСП и СРС – 54

Количество вопросов: 330

Экзамен 9 семестр

Проверил(а) эксперт-тестолог: Дж Джообасарова Д.Ж.

Обсужден на заседании кафедры НМРиПЗ «02» декабрь 2025 г. протокол № 7

Заведующий кафедрой Ю Юсупов Ф.А.

Составитель Аб Абдыкадыров А.Т.

«10» 12 2025 г.

Ош, 2025

**Глоссарий  
по дисциплине  
«Общая физиотерапия»**

<i>Физиотерапия</i>	раздел медицинской науки (а также отрасль здравоохранения), изучающий воздействие на организм больного человека природных и преформированных физических лечебных факторов: электрических, магнитных, механических, термических (включая холод), световых, различных вод, грязей, свежего воздуха, измененной по составу и давлению воздушной среды.
<i>Физиопунктура</i>	лечебные воздействия физическими факторами на биологически активные точки
<i>Физиопрофилактика</i>	(греч. physis–природа, prophylakticos–предохранительный) – использование физических факторов для общего оздоровления, для профилактики развития различных заболеваний и их прогрессирования.
<i>Первичная физиопрофилактика</i>	применение пресных и минеральных вод, свежего воздуха, аэроионов, ультрафиолетовых облучений, климатических процедур для общего оздоровления человека.
<i>Вторичная физиопрофилактика</i>	применение физических факторов для предупреждения развития патологических процессов и заболеваний при наличии профессиональных или бытовых вредностей (факторов риска), влияющих на здоровье человека.
<i>Третичная физиопрофилактика</i>	применение физических факторов для профилактики рецидивов конкретных заболеваний и их прогрессирования.
<i>Рефлексотерапия</i>	(лат. reflexus – отражение) – раздел медицины, использующий в лечебных целях реакции человеческого организма, развивающиеся на отдалении от места воздействия преимущественно разными физическими факторами (или в сочетании с медикаментами).
<i>Водолечение</i>	раздел физиотерапии (курортологии), объединяющий лечебное применение пресных вод (гидротерапия), минеральных и лекарственных вод (бальнеотерапия).
<i>Гидротерапия</i>	(греч. hydro – вода) – лечебное и профилактическое (гидропрофилактика) применение пресных вод (льда, воды и пара) наружно и внутрь: ванны, души, обмывания, обтирания, компрессы, процедуры в бассейнах и банях, паровые ингаляции, лечебное питье и заглатывание льда по специальным методикам при внутренних кровотечениях и заболеваниях
<i>Акселерация</i>	это наблюдаемое за последние 100-150 лет ускорение темпов роста и развития, увеличение размеров тела, более ранние сроки наступления полового созревания по сравнению с предыдущими поколениями.
<i>Антидопинговый контроль</i>	это система мероприятий, направленных на выявление приема допингов участниками соревнований с наложением на уличенных в приеме допинга спортсменов соответствующих санкций.
<i>Аурикулотерапия</i>	разновидность точечного массажа на ушной раковине расположено более 100 точек, которые оставляют 18 зон-проекций различных органов.
<i>Биологический возраст</i>	абсолютная мера жизнеспособности организма (количества здоровья), он прогнозирует

	продолжительность предстоящей жизни (при условии, что смерть наступает от естественных причин).
<i>«Безопасный уровень» физического здоровья</i>	количественно определенный резерв здоровья, который не допускает формирование эндогенных факторов риска развития заболеваний или их манифестации (Г.Л. Апанасенко, 1988, 1992).
<i>Ближний туризм</i>	состоит обычно из пешеходных прогулок в течение 1-3 дней, рекомендуется для больных с заболеваниями внутренних органов с достаточно сохранившимися резервными возможностями (преимущественно в состоянии компенсации).
<i>Врачебный контроль (ВК)</i>	представляет собой самостоятельную медицинскую дисциплину, изучающую влияние физических упражнений и спорта на здоровье, физическое развитие и функциональные возможности физкультурников и спортсменов.
<i>Врачебно-физкультурные диспансеры (ВФД)</i>	многопрофильные лечебно-профилактические учреждения, которые имеют разные отделения, в том числе функциональной диагностики, физиотерапии, физической реабилитации, клиничко-биохимическую лабораторию, стационар.
<i>Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН)</i>	это исследования, проводимые совместно врачом и тренером с целью оценки влияния на организм занимающегося физических нагрузок, установления уровня адаптации к возрастающим тренировочным нагрузкам.
<i>Гарвардский степ-тест</i>	основан на регистрации ЧСС после дозированной физической нагрузки и позволяет оценить количественно ход восстановительных процессов.
<i>Гидрокинезотерапия</i>	гимнастика в воде – выполнение упражнений в воде метод лечебной физкультуры, который находит применение в клинике внутренних заболеваний.
<i>Гимнастические упражнения</i>	представляют собой специально подобранные сочетания естественных для человека движений.
<i>Гравитационный шок</i>	при внезапной остановке после интенсивной нагрузки (резкого изменения возврата крови к сердцу).
<i>Двигательные режимы</i>	рациональное распределение разных видов двигательной деятельности больного в течение всего курса лечения в определенной последовательности по отношению к другим средствам комплексного лечения.
<i>Динамические (изотонические)</i>	упражнения, при которых чередуются периоды сокращения и расслабления мышц.
<i>Динамические дыхательные упражнения</i>	являются упражнениями с вовлечением в акт дыхания конечностей и туловища, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания.
<i>Допинг</i>	введение в организм спортсмена перед соревнованием или в ходе его фармакологических веществ, способствующих искусственному повышению спортивного результата.
<i>Дыхательные упражнения</i>	подразумевается произвольное изменение дыхательного акта (вдох-выдох-пауза).

<i>Естественные природные факторы</i>	к ним относится солнце, воздух и вода.
<i>Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)</i>	максимальный объем воздуха, который можно выдохнуть после максимального вдоха. ЖЕЛ является показателем резервных возможностей внешнего дыхания и зависит от эластичности легких и степени развития дыхательных мышц. Средняя величина у мужчин 4-4,5 л, у женщин 3-3,5 л.
<i>Жизненный индекс</i>	жизненная емкость легких (мл), деленная на массу тела (кг). ЖЕЛ пропорциональна массе тела (нормальная), если индекс у мужчин 65-70 мл/кг, у женщин – 55-60 мл/кг.
<i>Игровые упражнения</i>	высокоэмоциональный вид физических упражнений. Они содействуют развитию ловкости, подвижной, скорости реакции, внимания. Игровые физические упражнения направлены на усовершенствование двигательных навыков и качеств в изменяющихся условиях, на улучшение функции ряда анализаторов; имеют тонизирующее влияние на организм больного, повышают его функциональные возможности и эмоциональный тонус (особенно в детском возрасте).
<i>Идеомоторные упражнения</i>	выполняются мысленно, они вызывают возбуждение корковых и подкорковых центров, повышают эмоциональный тонус.
<i>Изометрические упражнения</i>	упражнения, при которых чередуются периоды сокращения и расслабления мышц; при этом напряжение мышц не сопровождается изменением их длины, потому движений в суставах не происходит.
<i>Индекс Брока-Бругша:</i>	от роста исследуемого отнять 100, если он меньше 165 см; 105 – если он 166-175 см и 110, если он больше 175 см. Масса тела пропорциональна росту (нормальная), если отвечает рассчитанной величине.
<i>Индекс массы тела</i>	определяется соотношением массы тела в килограммах к росту ( $m^2$ ). Масса пропорциональна росту (нормальная), если индекс – 20-25 $кг/м^2$ ; больше 25 до 30 $кг/м^2$ – ожирение 1 степени, больше 30 $кг/м^2$ – ожирение 2-4 степени.
<i>ИГСТ</i>	результаты гарвардского степ-теста, выражающиеся в виде индекса $t \times 100 / (f_1 + f_2 + f_3) \times 2$ где $t$ – время восхождения на ступеньку в заданном темпе (300 сек при полностью выполненной пробе), а $f_1$ , $f_2$ и $f_3$ – частота пульса за первые 30 сек соответственно второй, третьей, четвертой минут восстановления.
<i>Клино-ортостатическая проба</i>	смена положения тела из вертикального в горизонтальное.
<i>Криомассаж</i>	массаж льдом, показан при ушибах и растяжении связок.
<i>Кумулятивный эффект</i>	изменения в организме, происходящие на протяжении длительного периода тренировки, в результате суммирования срочных и отставленных эффектов общего числа отдельных тренировок.
<i>Лечебная гимнастика</i>	основная форма лечебной физкультуры, которая

<i>(ЛГ)</i>	проводится с учетом физиологической нагрузки (физиологическая кривая процедуры, контроль частоты пульса).
<i>Лечебная физическая культура (ЛФК)</i>	научно обоснованная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры (физические упражнения, естественные природные факторы, массаж) с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья больного и предупреждения осложнений, адаптации к бытовым и трудовым нагрузкам, профилактики обострений.
<i>Лечебный массаж</i>	средство ЛФК, суть которого заключается в дозированном механическом влиянии на разные тканевые структуры тела человека с помощью специальных приемов, которые выполняются руками массажиста или специальными аппаратами или приспособлениями в лечебных и профилактических целях.
<i>Лечение положением</i>	специальное заключение конечностей или туловища в определенные корректирующие положения с помощью различных приспособлений (лонгеты, фиксирующие повязки, лейкопластырные натягивания, валики и др.).
<i>Массаж</i>	метод лечения и профилактики заболеваний, представляющий собой совокупность приемов механического дозированного воздействия на различные участки поверхности тела человека руками массажиста или специальными аппаратами.
<i>Медицинские группы</i>	распределение учащихся и студентов на основную, подготовительную и специальную медицинские группы в зависимости от состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей.
<i>Метод корреляции</i>	определение степени взаимосвязи показателей соматометрии между собой (коэффициент корреляции: меньше 0,3 – отсутствует взаимосвязь; 0,31-0,6 – средняя взаимосвязь; больше 0,61 – тесная взаимосвязь).
<i>Метод индексов</i>	позволяет оценивать физическое развитие по отношению отдельных антропометрических признаков и с помощью простейших математических выражений.
<i>Метод стандартов (среднеквадратических отклонений)</i>	это использование средних величин признаков физического развития, полученных путем статистической обработки большого числа измерений однородного контингента людей (по полу, возрасту, роду занятий, месту проживания).
<i>МПК</i>	максимальное потребление кислорода
<i>Ортоstaticкая проба</i>	смена положения тела из горизонтального в вертикальное.
<i>Ортоstaticкий коллапс</i>	после резкого изменения положения тела за счет уменьшения венозного возврата к сердцу.
<i>Отставленный тренировочный эффект</i>	изменения, отмеченные в поздних фазах восстановления (через день, или несколько дней).
<i>Пассивные упражнения</i>	выполняемые методистом ЛФК с волевым усилием больного.
<i>Патологическое</i>	нарушение ритма сердечной деятельности в виде

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Ошский государственный университет

Медицинский факультет

Кафедра «Неврологии, медицинской реабилитации и психического здоровья»

**«УТВЕРЖДЕНО»**

на заседании кафедры

протокол № 2 от « 19 » 09 2025-г.

зав. кафедрой д.м.н., проф.: Юсупов Ф.А.

## Методические указания выполнения СРС

по дисциплине «Общая физиотерапия и ЛФК»  
по специальности 560002 « Педиатрия »

г. Ош 2025г.

## Методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины

Методические рекомендации по изучению дисциплины представляют собой комплекс рекомендаций и разъяснений, позволяющих студенту оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины самостоятельно (СРС).

*Содержание методических рекомендаций, как правило, может включать:*

- Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины;
- Описание поэтапных действий студента в процессе работы над темами в ходе индивидуального изучения дисциплины;
- Рекомендации по самостоятельному изучению теоретического материала и выполнения практических работ. В данном разделе четко в кратком изложении характеризуются наиболее эффективные *формы организации, проведения и контроля* самостоятельной работы студентов. *Формы СРС* выбираются преподавателем *в соответствии с целями, с запланированными результатами обучения и формируемыми компетенциями*, определенными в рабочей программе дисциплины, и спецификой данного курса. Рекомендуемые формы организации самостоятельной работы (анализ и изучение первоисточников, составление и разработка презентаций, применение кейс-технологий, разработка рефератов, составление заданий, задач, тестов, опросных листов, анкет, разработка научных и практических проектов, оформление дневников наблюдений, выдвижение и доказательство гипотез, их экспериментальная проверка, получение и математическая обработка статистических данных, моделирование процессов, систем, макетов и схем и т.д.).
- Рекомендации по использованию материалов УМК;
- Рекомендации по работе с литературой;
- Советы по подготовке к модулю;
- Разъяснения по поводу работы с тестовой системой курса, по выполнению домашних заданий.
- Указания по оформлению практических и лабораторных работ (в случае необходимости).
- Рекомендации по подготовке курсовых, контрольных работ, рефератов, докладов, эссе и т.п.

## *Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы*

### *1. Самостоятельная работа как важнейшая форма учебного процесса.*

Дистанционная технология образования позволяет заложить не только профессиональные навыки, но и развить настойчивость в самостоятельном добывании знаний путем использования информационных и телекоммуникационных связей.

Основу образовательного процесса при дистанционном образовании составляет целенаправленная и строго контролируемая интенсивная самостоятельная работа студента.

Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения. Государственным стандартом предусматривается, как правило, 50% часов из общей трудоемкости дисциплины на самостоятельную работу студентов (далее СРС). В связи с этим, обучение в медицинском факультете включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому СРС должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

Концепцией модернизации образования определены основные задачи профессионального образования - "подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией и ориентированного в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе по направлениям на уровне мировых стандартов, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности".

Решение этих задач невозможно без повышения роли самостоятельной работы студентов над учебным материалом, усиления ответственности преподавателей за развитие навыков самостоятельной работы, за стимулирование профессионального роста студентов, воспитание творческой активности и инициативы.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной финансовой ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие студентов в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов, написание курсовых и выпускных квалификационных работ. При этом

самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

Формы самостоятельной работы студентов разнообразны. Они включают в себя:

- ✓ изучение и систематизацию официальных государственных документов - законов, постановлений, указов, нормативно-инструкционных и справочных материалов с использованием информационно-поисковых систем;
- ✓ изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации;
- ✓ подготовку докладов и рефератов, решение практических задач, написание курсовых и выпускных квалификационных работ;
- ✓ участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях.

Самостоятельная работа приобщает студентов к научному творчеству, поиску и решению актуальных современных проблем.

## **2. Цели и основные задачи СРС**

Ведущая цель организации и осуществления СРС должна совпадать с целью обучения студента – подготовкой бакалавра с высшим образованием. При организации СРС важным и необходимым условием становятся формирование умения самостоятельной работы для приобретения знаний, навыков и возможности организации учебной и научной деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Задачами СРС являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

## **3. Виды самостоятельной работы**

В образовательном процессе высшего профессионального образовательного учреждения выделяется самостоятельная работа – внеаудиторная.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:
- текущие консультации;
- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);

#### **4. Организация СРС**

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных качеств студентов и условий учебной деятельности.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

- ❖ подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);
- ❖ основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
- ❖ заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

Организацию самостоятельной работы студентов обеспечивают: преподаватель, библиотека, издательство и др.

**Деятельность студентов по формированию и развитию навыков учебной самостоятельной работы.**

В процессе самостоятельной работы студент приобретает навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

*Выполняя самостоятельную работу под контролем преподавателя студент должен:*

- освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу студентов и предложенный преподавателем в соответствии с Государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования по данной дисциплине.

- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем.
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой преподавателя.
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов.

*студент может:*

- сверх предложенного преподавателем (при обосновании и согласовании с ним) и минимума обязательного содержания, определяемого по данной дисциплине;
- самостоятельно определять уровень (глубину) проработки содержания материала;
- предлагать дополнительные темы и вопросы для самостоятельной проработки;
- в рамках общего графика выполнения самостоятельной работы предлагать обоснованный индивидуальный график выполнения и отчетности по результатам самостоятельной работы;
- предлагать свои варианты организационных форм самостоятельной работы;

Самостоятельная работа студентов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, она планируется студентом самостоятельно. Каждый студент самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

***Методические рекомендации для студентов по отдельным формам самостоятельной работы.***

С первых же сентябрьских дней на студента обрушивается громадный объем информации, которую необходимо усвоить. Нужный материал содержится не только в лекциях (запомнить его – это только малая часть задачи), но и в учебниках, книгах, статьях. Порой возникает необходимость привлекать информационные ресурсы Интернет.

Система вузовского обучения подразумевает значительно большую самостоятельность студентов в планировании и организации своей деятельности. Вчерашнему школьнику сделать это бывает весьма непросто: если в школе ежедневный контроль со стороны учителя заставлял постоянно и систематически готовиться к занятиям, то в вузе вопрос об уровне знаний вплотную встает перед студентом только в период сессии. Такая ситуация оборачивается для некоторых соблазном весь семестр посвятить свободному времяпрепровождению («когда будет нужно – выучу!»), а когда приходит пора

экзаменов, материала, подлежащего усвоению, оказывается так много, что никакая память не способна с ним справиться в оставшийся промежуток времени.

#### **Работа с книгой.**

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил.

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно.

Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное. *Первичное* - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача *вторичного* чтения полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

**Правила самостоятельной работы с литературой.** Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим: