бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области

«Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

от 31.08.2022 №580

от 22.06.2023 №514

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ**

для специальности 43.02.13 Технология парикмахерских услуг

по дисциплине: ОП.06 «Основы анатомии и физиологии кожи и волос»

Вологда

2023 год

**ВВЕДЕНИЕ**

 Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по специальности: 43.02.13 Технология парикмахерских услуг

Курс «Основы анатомии и физиологии кожи и волос» является средством подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности. Согласно плану предусмотрено 10 часов самостоятельных работ.

 Во введении описан порядок выполнения самостоятельных работ, критерии оценок, контроль. Каждая самостоятельная работа содержит:

1. Тему самостоятельной работы;
2. Цель самостоятельной работы;
3. Задание самостоятельной работы;
4. Теоретическая часть;
5. Рекомендации по выполнению;
6. Контроль;
7. Список литературы.

***Самостоятельная работа****-*это **метод обучения и**самообразования, предпосылка дидактической связи различных **методов**между собой. В процессе самостоятельной работы студент выступает как активная творческая личность, готовая к будущей деятельности. Она проводится с целью:

* систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
* углубления и расширения теоретических знаний;
* формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
* развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
* развитию исследовательских умений.

**Самостоятельная работа разделяется на *4 уровня:***

а)        **копирующие действия**студентов по заданному образцу, идентификация  
объектов и явлений, их узнавание путем сравнивания с известным образцом

(на этом уровне происходит подготовка студентов к учебной деятельности);

б)        **репродуктивная деятельность**по воспроизведению учебной информации, не  
выходящая за пределы уровня памяти

(на этом уровне уже начинается обобщение приёмов и методов познавательной деятельности, их перенос на решение более сложных, но типовых задач);

*в***)        продуктивная деятельность**самостоятельного применения приобретённых  
знаний для решения задач, выходящих за пределы типовых, требующая  
способности к индуктивным и дедуктивным методам, к элементам творчества;

г)        **самостоятельная деятельность**по переносу знаний при решении задач в  
совершенно новых ситуациях, выработке гипотетического аналогового и  
диалектического мышления.

Выделяются следующие **типы**самостоятельной работы:

1**) Самостоятельные работы по образцу** - задания выполняются на основе образца, подробной инструкцией. Например, составление заявления, договора, резюме и т.

**2)        Реконструктивные самостоятельные работы -**в самом задании обязательно  
сообщается общий принцип решения, а студентам необходимо развит её в  
конкретный способ решения применительно к условиям задания.

Например, составление реферата на определенную тему.

1. **Вариативные самостоятельные работы -**студенты проводят обобщения при анализе ситуаций, в отделение существенного от второстепенного и нахождения способа решения. Например, разрешение различных юридических ситуаций.
2. **Творческие самостоятельные работы -**в ходе их выполнения студент приобретает  принципиально  новые  знания,   а  задания  содержат условия, стимулирующие возникновение проблемных ситуаций. Например, подготовка к проведению деловой игры.

В учебном процессе выделяются **2 вида**самостоятельной работы**:**

1. ***Аудиторная****-*выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.
2. ***Внеаудиторная -***выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Видами  заданий  для  внеаудиторной самостоятельной работы  могут  быть следующие виды заданий для студентов:

* **Для овладения знаниями***:*чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа создание фильмов, мультимедийного обеспечения для презентации.
* **Для закрепления систематизации знаний***:*работа с конспектом лекций (обработка текста); повторная работа над учебным материалом; составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирование.

**.**  **Для формирования умений***:*решение задач и упражнений по образцу; решение ситуативных и профессиональных задач.

В качестве форм и методов контроля использованы защита готовых работ.

***Критериями***внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

* уровень усвоения студентом учебного материала;
* умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических работ;
* сформированность обще учебных умений;
* обоснованность и четкость выполнения работы;
* оформление работы в соответствии с требованиями.

 Самостоятельная работа осуществляется индивидуально. Контроль результатов

предоставление готовой работы студента.

**ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬВОЫХ РАБОТ**

1. Прежде чем приступить к выполнению задания, прочтите рекомендации по работе   с   данным    методическим   пособием.    Ознакомьтесь   с   перечнем рекомендуемой литературы. В библиотеке возьмите недостающие книги. Повторите материал, относящийся к теме работы.

Закончив выполнение самостоятельной работы, Вы должны сдать результат  преподавателю. Если возникнут затруднения в процессе работы, обратитесь к преподавателю.

**Критерии** **оценки:**

* Вы правильно выполнили задание. Работа выполнена чисто.- 5 (отлично);
* Вы не смогли выполнить 2-3 этапа. Работа выполнена аккуратно - 4 (хорошо);
* Половина этапов работы у Вас вызвала затруднения - 3 (удовлетворительно).

**Самостоятельная работа №1 (2ч)**

**Тема:** Морфологическое и анатомическое строение кожи и волос.

**Цель:** Углубление теоретических знаний, полученных на уроке

**Задание:**Выполнить реферат на тему: «Анатомическое строение волос»

**Теоретическая часть:**

**Анатомия волоса. Строение волоса.**

      Почти с начала цивилизации человек стремится решить две противоположные задачи: как восстановить утраченные волосы и как избавиться от нежелательных волос. Волосы представляют собой загадку, ведь ученые так до конца и не поняли, что заставляет их расти или выпадать.

   Строение волос довольно интересно, рассматривая его не перестаешь удивляться предусмотрительности природы.

     Волос как дерево делится на ствол (стержень) и корень. Стержень волоса - это его видимая часть, торчащая над поверхностью кожи. Корень волоса находится в дерме, в особом углублении - волосяном мешочке. В совокупности с окружающими его тканями образует волосяной фолликул (волосяную луковицу). Эти ткани формируют наружное и внутреннее корневые влагалища и волосяно-железистый комплекс (сальная и потовая железы; мышца, поднимающая волос; кровеносные сосуды и нервные окончания).

     Нижняя, расширенная часть корня волоса называется луковицей, именно за счет нее происходит рост волоса, а также образование и формирование новых волос. В луковицу вдается волосяной сосочек, содержащий кровеносные сосуды, через которые и обеспечивается ее питание.

     Волосяной фолликул является уникальным мини-органом, который играет важную роль в процессе роста волос. В волосяной мешочек выводятся протоки сальных желез, которые своим секретом смазывают волос, придавая ему эластичность, гибкость и блеск. Растущий волос - это сложный коктейль веществ и химических реакций. Каждый фолликул включает в себя семь разных видов клеток, которые взаимодействуют с другими клетками - нервными и кровяными. Более того, целая система отвечает за реализацию различных генетических программ, которые являются причиной созревания, роста, отмирания и возрождения различных участков в определенное время.

   Жизненный цикл волоса состоит из трех стадий, его продолжительность колеблется от 2 до 5 лет. Каждый волосяной фолликул генетически запрограммирован на производство примерно 25-27 волос. Каждый волос живет по своему "индивидуальному графику", а потому разные волосы в одно и то же время находятся на разных стадиях своего жизненного цикла: 85% волос находятся в фазе активного роста (анагена), 1% в фазе покоя (катагена) и 14 % - в стадии выпадения (телогена).

         На волосистой части головы каждого человека расположено в среднем от 100 до 150 тысяч волосяных фолликулов, в которых волосы образуются, растут и из которых затем выпадают. Зная процентное соотношения волос в разных фазах, можно подсчитать величину, характеризующую нормальное выпадение волое. В норме в день мы теряем в среднем 70-80 волос.

     Каждый фолликул с момента своего образования проходит повторяющиеся циклы активного роста и состояния покоя:

     Анаген - непрерывное деление клеток в матриксе волосяного фолликула, в результате которого новые клетки продвигаются к поверхности кожного покрова волосистой части головы. Эют период активного роста продолжается в течение 2-5 лет.

     Катаген - деление клеток матрицы замедляется и прекращается, волосяной фолликул "впадает в спячку". Волосяная луковица постепенно отсоединяется от волосяного сосочка. Эта фаза длится очень недолго - примерно 3-1 недели.

     Телоген - обновление клеток прекращается приблизительно на 3 месяца (время, за которое восстанавливается связь между вновь синтезированной волосяной луковицей и волосяным сосочком, и новый волос входит в фазу анагена). Полностью отделившаяся от дермального сосочка телогеновая луковица при-обретае г вытянутую форму и начинает двигаться к поверхности кожного покрова волосистой части головы. В период телогена новый волос начинает расти, а старый выпадает.

     Итак, рост волос происходит циклически: за стадией роста, или анагеном, следует короткая переходная стадии, катаген, а затем - стадия покоя, или телоген, когда волос перестает расти и выпадает. По окончании телогена в фолликуле начинается рост нового волоса.

     Как уже было сказано, в нижнюю часть фолликула (луковицы) вдается волосяной сосочек, богатый кровеносными сосудами, по которым к постоянно делящимся клеткам луковицы поступает питание и кислород. Это наблюдается в стадии анагена. В катагене питание волоса нарушается, волос продвигается кверху, отдаляясь от сосочка. Происходит постепенная атрофия волосяного сосочка и ороговение клеток луковицы, лишенных питания. В стадии телогена волос постепенно продвигается к поверхности кожи и выпадает. В глубине волосяного мешочка, в остатке прежнего зачаткового слоя, клетки начинают вновь размножаться и атрофический сосочек утолщается. Остатки материнских клеток волосяной луковицы образуют новые эпителиальные элементы, постепенно создающие новую волосяную луковицу.

   Такой сложный физиологический процесс смены волос многократно повторяется, причем при каждой смене волосяной сосочек несколько приподнимается кверху. Поэтому с каждой сменой новые волосы сидят менее глубоко, чем предыдущие. С возрастом циклы развития волос укорачиваются, они утончаются, постепенно теряют пигмент и прочность.

**Рекомендации к выполнению:**

**Как оформить реферат.**

Реферат (от латинского Referre — докладывать, сообщать) — небольшое устное сообщение, изложение в письменной форме какой-либо научной работы, содержания прочитанной книги и тому подобное; доклад на какую-либо тему, основанный на обзоре различных источников. Обычно целью реферата является — демонстрация знаний учащихся по конкретной предмету, теме или проблеме и практических навыков анализа научной и научно-методической литературы.

Реферат, как и любой документ пишется и оформляется в соответствии с определенными стандартами, в России — ГОСТов. Не обременяя вас различными стандартами, перечислим основные правила написания и оформления рефератов с примерами.

*Выбор темы реферата*

Тема реферата обычно выбирается из общего списка и согласовывается с учителем или преподавателем. Тема должна быть интересной ученику или студенту. При работе над рефератом рекомендуется использовать не менее 4—5 источников.

*Содержание и структура реферата*

Процесс работы лучше разбить на следующие этапы:

 1.Определить и выделить проблему

 2.На основе первоисточников самостоятельно изучить проблему

 3.Провести обзор выбранной литературы

 4.Логично изложить материал

*Рекомендуемая структура реферата*

 1.Введение — излагается цель и задачи работы, обоснование выбора темы и её актуальность. Объём: 1—2 страницы.

2.Основная часть — точка зрения автора на основе анализа литературы по проблеме. Объём: 12—15 страниц.

 3.Заключение — формируются выводы и предложения. Заключение должно быть кратким, четким, выводы должны вытекать из содержания основной части. Объём: 1—3 страницы.

 4.Список используемой литературы.

В реферате могут быть приложения в виде схем, анкет, диаграмм и прочего. В оформлении реферата приветствуются рисунки и таблицы.

*Оформление реферата*

 Текст и его оформление

Размер шрифта 12—14 пунктов, гарнитура Times New Roman, обычный; интервал между строк: 1,5—2; размер полей: левого — 30 мм, правого — 10 мм, верхнего — 20 мм, нижнего — 20 мм.

Точку в конце заголовка не ставят. Заглавия всегда выделены жирным шрифтом. Обычно: 1 заголовок — шрифт размером 16 пунктов, 2 заголовок - шрифт размером 14 пунктов, 3 заголовок - шрифт размером 14 пунктов, курсив.

Расстояние между заголовками главы или параграфа и последующим текстом должно быть равно трем интервалам. Чтобы после оформления работы получить автоматическое оглавление, необходимо проставить названия глав как «Заголовок 1», «Заголовок 2», «Заголовок 3»:

Текст печатается на одной стороне страницы; сноски и примечания обозначаются либо в самом тексте, так [3, с. 55-56], либо внизу страницы1. Для оформления сносок и примечаний используются стандартные средства Microsoft Word:

1Синкевич А.И. Международные договоры, направленные на урегулирование вопросов гражданства. — М.: Проспект, 2000. — с. 55—56.

Все страницы нумеруются, начиная с титульного листа; цифру номера страницы ставят вверху по центру страницы; на титульном листе номер страницы не ставится. Каждый новый раздел начинается с новой страницы.

Приветствуется соблюдение правил типографии.

Титульный лист реферата, оглавление

Вверху указывается полное наименование учебного заведения. В среднем поле указывается название темы реферата без слова «тема» и кавычек.

Ниже по центру заголовка, указывается вид работы и учебный предмет (например, реферат по литературе).

Еще ниже, ближе к правому краю титульного листа, указывается ФИО ученика, класс. Еще ниже — ФИО и должность руководителя и, если таковые были, консультантов. В нижнем поле указывается город и год выполнения работы (без слова «год»).

Оглавление размещается после титульного листа, в котором приводятся все заголовки работы и указываются страницы, с которых они начинаются. Заголовки оглавления должны точно повторять заголовки в тексте.

*Оформление списка используемой литературы*

Список литературы должен быть свежим, источники 5—7 летней давности, редко можно использовать ранние труды, при условии их уникальности.

Источники указываются в следующем порядке:

 •законодательная литература, если есть;

 •основная и периодическая;

 •интернет-источники, если есть.

**Пример оформления списка литературы:**

1.Федеральный закон от 31 мая 2002 г. №62-ФЗ «О гражданстве Российской Федерации» (с изм. и доп. от 11 ноября 2003 г.) // СЗ РФ. — 2002. — №22. — Ст. 2031.

 2.Синкевич А.И. Международные договоры, направленные на урегулирование вопросов гражданства. — М.: Проспект, 2000. — с. 55—56

 3.Блинов А.Б., Чаплин Г.Ю. Гражданство России: проблемы и перспективы // Конституционное и муниципальное право. — 2002. — №4. — с. 3—4.

 4.Остапов А. И. Компрессоры и их устройство // Интернет ресурс: compresium.ru

**Результат:**защита реферата

**Самостоятельная работа №2 (2ч)**

**Тема:** Жидкие среды организма человека. Кроваток и лимфаток кожи.

**Цель:** Углубление теоретических знаний, полученных на уроке

**Задание:**Выполнить доклады по темам:

1.Строение кровеносной и лимфатической систем;

2. Кроваток и лимфаток кожи;

3. Функции и состав крови;

4. Значение крови, лимфы в сопротивляемости организма болезнетворным внешним факторам.

**Теоритическая часть:**

**Физиология крови, жидкие среды организма**

В среднем у человека содержится около 60% от массы тела воды, например, для 70 кг массы это около 42 л. Все водное пространство организма принято делить на два основных сектора: внеклеточный, на долю которого приходится 20% от массы тела, 14л; внутриклеточный - 40% от массы тела, или 28 л. Сектор внеклеточной воды неоднороден, поэтому дополнительно в нем выделяется: внутрисосудистая вода - 5% от массы тела, или 3,5 л воды; межклеточная вода - 15% или 10,5 л, к ней относят жидкость серозных полостей, синовиальную жидкость, жидкость передней камеры глаза, спинномозговую жидкость и лимфу.

**Система крови**

**В систему крови входят:**

1) периферическая кровь, циркулирующая по сосудам;

2) органы кроветворения - красный костный мозг, лимфатические узлы, селезенка;

3) органы кроверазрушения - селезенка, печень, красный костный мозг;

4) регулирующий нейро-гуморальный аппарат.

Деятельность всех компонентов этой системы обеспечивает выполнение основных функций крови.

**Основные функции крови:**

*транспортная;*

*дыхательная* (вариант транспортной функции, перенос кислорода и углекислого газа);

*трофическая*, вариант транспортной функции - доставка к тканям питательных веществ;

*экскреторная*, вариант транспортной функции - доставка удаляемых из организма веществ к органам выделения;

терморегуляционная - перенос тепла из одних областей тела в другие;

обеспечение водно-солевого обмена - транспорт воды и ионов;

гуморальная регуляция - транспорт гуморальных регуляторов от места их синтеза к органам-мишеням;

*обеспечение гомеостаза организма* - поддержание постоянства внутренней среды организма;

*защитная функция* - осуществление неспецифического и специфического иммунитета.

***Рассмотрим основные количественные показатели, характеризующие кровь.***

1) Объем крови - 4,6 л или 6-8% от массы тела.

2) Удельная плотность крови - 1050-1060 г/л, в том числе: плазмы - 1025-1034 r/л, эритроцитов - 1090 г/л.

3) Вязкость крови - 5 усл. единиц (в 5 раз выше воды, у которой вязкость равна 1 усл. единице).

4) Гематокритное число - количество форменных элементов крови, в процентах от общего объема крови - 40-45%. Один из ведущих клинических показателей крови, отражающий соотношение между форменными элементами крови и жидкой ее частью.

5) Ионный состав плазмы или сыворотки: (ммоль/л)

**Рекомендации к выполнению:**

**Доклад**

Доклад — это форма работы, напоминающая реферат, но предназначенная по определению для устного сообщения. Доклад как вид самостоятельной работы, используется в учебных и внеаудиторных занятиях, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. Обычно доклад студенту задается в ходе текущей учебной деятельности, чтобы он выступил с ним устно на одном из семинарских или практических занятиях. На подготовку отводится достаточно времени. При написании доклада по заданной теме составляют план, подбирают основные источники. В процессе работы с источниками систематизируют полученные сведения, делают выводы и обобщения.

К докладу по крупной теме могут привлекаться несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления.

В настоящее время доклады, подготовленные в учебных заведениях, по содержанию практически ничем не отличаются от рефератов и являются зачетной работой студента, поэтому оформляются также, как и текст реферата.

**Результат:** Выступление с докладом