

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Факультет естественных наук  
Кафедра лабораторной диагностики, анатомии и физиологии

УТВЕРЖДАЮ

Врио декана факультета естественных наук  
Воронов М.В.

«12» 12 20 23 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине

Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

По направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль Культурологическое образование

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная, заочная

Курс 1 (1 семестр) - ОФО, 1 (1 семестр) - ЗФО

Разработчик

ст. преп. Капустина Е.Н.

Заведующий кафедрой  
лабораторной диагностики,  
анатомии и физиологии

\_\_\_\_\_ Климочкина Е.М.

Протокол

от «12» 12 20 23 г.

Луганск 2023 г.

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины здоровьесберегающего модуля

### 1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль: Культурологическое образование, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 22.02.2018 № 121 (с изменениями и дополнениями), Профессиональным стандартом, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 № 544н (с изменениями и дополнениями).

### 1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
Универсальные	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает способы определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Умеет использовать технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление. УК-7.3. Владеет способами профессиональной деятельности и формирует у обучающихся ценностное отношение к здоровому образу жизни и физической культуре личности.

### 1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Тема 1. Оценка физического развития. Определение биологического возраста	УК-7	Опрос, конспект, выполнение практической работы
Тема 2 Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата	УК-7	Опрос, конспект, выполнение практической работы
Тема 3. Физиология нервной системы. Ее возрастные особенности.	УК-7	Опрос, конспект, выполнение практической работы
Тема 4 Высшая нервная деятельность	УК-7	Опрос, конспект, выполнение практической работы
Тема 5. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную	УК-7	Опрос, конспект, выполнение практической работы

физическую нагрузку		
Тема 6. Определение суточной потребности в энергии	УК-7	Опрос, конспект, выполнение практической работы
Тема 7. Возрастные особенности органов пищеварения. Оценка суточного рациона питания	УК-7	Опрос, конспект, выполнение практической работы
Тема 8. Возрастные особенности эндокринной системы	УК-7	Опрос, конспект, выполнение практической работы
<b>Текущая аттестация</b>	УК-7	Опрос, конспект, выполнение практической работы
<b>Промежуточная аттестация</b>	УК-7	Зачет

### 1.5. Описание показателей формирования компетенций

Кодкомпетенции	Результатыформированности
УК-7	<p><b>Знает</b> Общие закономерности онтогенеза и показатели физического и психофизиологического развития; условия здоровьесбережения в образовательной деятельности.</p> <p><b>Умеет</b> определять показатели физического и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся) для организации здоровьесберегающей образовательной среды.</p> <p><b>Владеет</b> гигиенически обоснованными технологиями здоровьесбережения в образовательной деятельности с учетом возрастно-полового развития детей и подростков</p>

### 1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Видучебнойработы	Количество баллов		
	ОФО	О-ЗФО	ЗФО
Устные ответы на семинарских занятиях	-	-	-
Выполнение и защита практических / лабораторных работ	40	-	30
Самостоятельная работа	20	-	30
Иные виды учебной работы (подготовка презентации, написание реферата, решение задач и др.)	40	-	40
<b>Всего</b>	<b>100</b>		

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их	Зачтено

		выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	<b>83-89</b>	<b>В</b> – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	<b>75-82</b>	<b>С</b> – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	<b>63-74</b>	<b>Д</b> – удовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки	
Удовлетворительно	<b>50-62</b>	<b>Е</b> – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные учебной программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполненных некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	<b>21-49</b>	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые	Незачтено

		практические навыки работы с освоенным материалом не сформированы; большинство предусмотренных учебной программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительно самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	
Неудовлетворительно	<b>0-20</b>	<b>F</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

## 2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 2.1. Оценочные средства текущего контроля

1. Что понимается под понятием "физическое развитие"?
2. Какие данные используются для оценки физического развития детей и подростков?
3. В каких случаях наблюдается гармоничное и пропорциональное развитие?
4. От чего зависит сила мышц?
5. На какой возрастной период приходится наибольшая сила мышц?
6. Почему кистевая сила правой руки, как правило, больше левой?
7. Чем сила мышц мальчиков больше силы мышц девочек?
8. Возрастные особенности развития скелета.
9. Развитие мышечной системы.
10. Нарушения опорно-двигательного аппарата: осанка; плоскостопие.
11. В каком возрасте наибольшими темпами растет физическая сила, координация движений и выносливость?
12. Какое оздоровительное значение имеют физкультпаузы при проведении уроков у детей?
13. Почему в подростковом возрасте нужно ограничивать физические упражнения, которые способствуют развитию физической силы?
14. На развитие каких качеств должны быть направлены физические тренировки детей в возрасте 7-10 лет?
15. Дать определения понятий "раздражимость", "раздражитель", "возбудимость", "возбуждение".
16. Привести классификацию раздражителей.
17. Описать строение нейрона.
18. Что такое нервное волокно? Классификация нервных волокон.
19. Что такое синапс? Как он построен?
20. Дать определение рефлекса.

### **Практические задания:**

1. Оценка физического развития.
2. Определение биологического возраста.
3. Овладеть методикой оценки свода стоп.
4. Сравнительный анализ возрастных особенностей опорно-двигательного аппарата.
5. Изучить методику оценки физиологических рефлексов.
6. Дать оценку функционального состояния ССС в покое и ее реакции на нагрузку.
7. Определение суточной потребности в энергии.
8. Дать оценку суточного рациона питания.
9. Определить границы конечного роста человека.

### **Темы для подготовки мультимедийных презентаций\рефератов:**

1. Состояние здоровья и физическое развитие детей и подростков в нашем регионе.
2. Рост и пропорции тела на разных этапах развития.
3. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата.
4. Формирование изгибов позвоночника в онтогенезе ребенка.
5. Масса и сила мышц в различные возрастные периоды.
6. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей.
7. Роль витаминов в организме.
8. Значение жирорастворимых витаминов.
9. Биологическая ценность белков растительного и животного происхождения для организма.
10. Возрастные особенности моторной функции пищеварительного тракта и всасывание;
11. Возрастные особенности сердца.
12. Возрастные особенности кровяного давления.
13. Особенности реакции сердечно-сосудистой системы детей на динамическую нагрузку.
14. Возрастные изменения дыхания.
15. Возрастные особенности легких.
16. Особенности регуляции дыхания в детском возрасте.
17. Типы дыхания.
18. Роль физической нагрузки и тренировки в становлении правильного дыхания.
19. Гиподинамия и ее последствия.

## **2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)**

1. Значение изучения возрастной анатомии, физиологии и культуры здоровья для педагогических работников.
2. Значение изучения возрастной анатомии, физиологии и культуры здоровья для работников дошкольных учреждений.
3. Понятие развития человека и факторы развития
4. Определение онтогенеза. Периоды онтогенеза.
5. Основные закономерности развития человека: непрерывность и неравномерность, гетерохрония, системогенез и др.
6. Биологические и социальные возрастные периоды жизни человека.
7. Понятие акселерации и ретардации. Причины акселерации.
8. Сенситивные периоды.
9. Критические периоды.

10. Влияние наследственности и окружающей среды на развитие органов.
11. Возрастные особенности развития скелета.
12. Развитие мышечной системы.
13. В чем заключается вред гиподинамии и гипердинамии?
14. Возрастные особенности двигательных навыков и координации движения.
15. Нарушение опорно-двигательного аппарата: осанка; плоскостопие.
16. Развитие ЦНС. Возрастные особенности ЦНС.
17. Возрастные изменения нейронов.
18. Биоэлектрическая активность мозга детей.
19. Особенности ВНД у детей и подростков.
20. Развитие и возрастные особенности анализаторов: зрительный, слуховой, вестибулярный, вкусовой, обонятельный, кожная реакция.
21. Как меняется острота зрения у детей?
22. Какие факторы способствуют ухудшению зрения и слуха у детей?
23. Возрастные особенности плазмы и форменных элементов крови.
24. Возрастные особенности системы гомеостаза.
25. Формирование иммунных реакций в процессе развития ребенка.
26. Иммуитет, виды иммуитета.
27. Возрастные особенности основных показателей деятельности сердца: формирование сердца; ЧСС, артериальное давление, систолическое и минутный объемы крови.
28. Особенности деятельности сердца в подростковый период.
29. Развитие органов дыхания в онтогенезе.
30. Характеристика строения органов дыхания у детей разного возраста.
31. Возрастные изменения показателей внешнего дыхания: частоты и глубины дыхательных движений, жизненная емкость легких, минутный объем легочной вентиляции.
32. Особенности возбуждения дыхательного центра у детей.
33. Формирование системы пищеварения.
34. Возрастные особенности пищеварения в различных отделах пищеварительной системы: ротовая полость, желудок, кишечник.
35. Пищеварительные железы.
36. Нормы и режим питания детей разного возраста.
37. Обмен веществ у детей.
38. Обмен энергии у детей.
39. Белки. Значение и функции для организма.
40. Жиры. Значение и функции для организма.
41. Углеводы. Значение и функции для организма.
42. Какое значение имеют минеральные вещества для организма?
43. Какое значение имеют витамины для организма?
44. Терморегуляции у детей.
45. Выделения у детей.
46. Общие сведения о железах внутренней секреции.
47. Роль эндокринных желез в регуляции возрастных изменений физиологических функций.
48. Гормоны и механизм их действия на организм.
49. Значение эндокринной системы для организма.
50. Причины повышенной склонности детей к простудным заболеваниям.
51. Понятие здоровья и показатели состояния здоровья.
52. Современные факторы, влияя на здоровье людей.
53. Группы здоровья.
54. Основные виды заболеваний, которые не совместимы с физически активными занятиями.

55. Какие факторы определяют уровень работоспособности детей в течение суток?
56. Динамика физической работоспособности детей в течение суток.
57. Какие дети по состоянию здоровья и физического развития относятся к основной, подготовительной и специальной группы?
58. Приемы закаливания детей.
59. Состояние здоровья и физическое развитие детей и подростков в нашем регионе.
60. Гигиенические требования к размещению, планировке и оборудованию общеобразовательных школ.
61. Гигиенические требования к планированию учебной нагрузки в школе.
62. Гигиенические требования к микроклимату школ, организации естественного и искусственного освещения школьных помещений.
63. Понятие о «школьной зрелости» ребёнка. Гигиенические требования к организации учебного процесса в общеобразовательной школе.
64. Организация воздушно- теплового режима в школе.
65. Особенности обучения в современной школе; проблемы, трудности, имеющие место в школе, адаптация, физиологические основы обучения.
66. Профилактика утомления и переутомления школьников.
67. Гигиенические требования к учебному процессу.
68. Режим дня, его задачи. Режим дня в группах продленного дня.
69. Система физического воспитания в школе. Средства физического воспитания.
70. Работа образовательного учреждения по профилактике заболеваний у детей.