

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Структурное подразделение институт естественных наук
Кафедра лабораторной диагностики, анатомии и физиологии



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института
естественных наук

Гаврик С.Ю.

20 26 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине

Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

По направлению подготовки – 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки) (уровень
профессионального образования – бакалавриат)

Профиль подготовки – История. Обществознание

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – очная форма – 1 курс (1 семестр)

заочная форма – 1 курс (1 семестр)

Разработчик:

ст. преподаватель кафедры лабораторной

диагностики, анатомии и физиологии

Капустина Е.Н.

Заведующий кафедрой
лабораторной диагностики, анатомии
и физиологии

Климочкина Е.М.

Протокол от «22» 01 2026 г. № 9

Луганск, 2026

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 обучающихся, освоивших программу дисциплины.

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 125 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021) (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 15 марта 2018 г., регистрационный номер 50358).

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

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. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.3 Владеет методами и средствами физического воспитания; навыками использования способов укрепления здоровья; эффективными способами и формами физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Тема 1. Общие закономерности роста и развития организма. Возрастная периодизация. Тема 2. Возрастные особенности опорно-	УК-7	Текущий контроль знаний (устный и письменный опрос), защита рефератов, контрольная работа.

двигательного аппарата. Тема 3. Анатомо-физиологические особенности вегетативных систем. Тема 4. Анатомия и физиология нервной системы. Высшая нервная деятельность.		
Промежуточная аттестация	УК-7	Зачет (устный)

1.5. Описание показателей оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Код компетенции	Результаты сформированности
УК-7	<p>Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>Владеет методами и средствами физического воспитания; навыками использования способов укрепления здоровья; эффективными способами и формами физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид учебной работы	Количество баллов	
	очная форма	заочная форма
	1 семестр	1 триместр
Устные ответы на практических занятиях	20	30
Выполнение и защита практической работы	20	-
Выполнение контрольной работы	10	-
Выполнение заданий самостоятельной работы	20	30
Зачет	30	40
Итого:	100	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачёта
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 выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	83–89	В – 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	Зачтено
Хорошо	75–82	С – 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	63–74	D – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины 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	50–62	E – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0–20	F – 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.