

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОВРЕМЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ»
(ПОЧУ «СКПО»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ПОЧУ «СКПО»
П.Ф. Зубаилова
«29» мая 2025г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОП.05 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА**

**по специальности:
49.02.01 Физическая культура**

**Квалификация
Педагог по физической культуре и спорту**

Форма обучения - заочная

Дербент 2025

Содержание

1. Общая характеристика оценочных материалов.....	4
2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины.....	6
4. Система оценивания комплекта ОМ текущего контроля и промежуточной аттестации.....	12
5. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине.....	12
6. Информационное обеспечение обучения.....	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

1.1. Область применения

Оценочные материалы (далее ОМ) предназначены для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, освоивших программу по учебной дисциплине ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена.

ОМ включает контрольные материалы для проведения текущего и промежуточного контроля и разработан на основании программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура и рабочей программы по учебной дисциплине ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена.

1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	14
в том числе:	
лекционные занятия	6
практические занятия	6
консультация	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	84
Промежуточная аттестация	10
Промежуточная аттестация в форме экзамен	

1.3. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена относится к общепрофессиональным дисциплинам и входит в профессиональный учебный цикл.

2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

ОМ позволяет оценить следующие результаты освоения по учебной дисциплине ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена в соответствии с ФГОС специальности 49.02.01 Физическая культура и рабочей программой по учебной дисциплине ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

знать:

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие общие компетенции и личностные результаты, включающие в себя способность:

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЛР 29	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛР 33	Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий.
ЛР 36	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

3. Формы контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения по учебной дисциплине ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена.

В соответствии с учебным планом специальности 49.02.01 Физическая культура рабочей программой по учебной дисциплине ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения по учебной дисциплине ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена происходит при использовании предусмотренных рабочей программой форм контроля, в числе которых могут быть:

- устный и письменный опрос,
- выполнение и защита практических работ,
- выполнение тестовых заданий;
- проверки выполнения самостоятельной работы студентов,

3.1.1. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций учебной дисциплины в форме выполнения и защиты практических работ

Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой по учебной дисциплине ОП. 05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена.

Тема 2. Основные закономерности роста и развития детского организма

Практические занятия

1. Факторы роста и развития.

2. Методика антропометрических измерений (оценивание факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие органов человека в детском и подростковом возрасте)

Тема 3. Строение и функции органов регуляции функций организма, возрастные особенности и гигиена нервной системы

Практические занятия

1. Центральная нервная система. Строение головного мозга.
2. Строение спинного мозга (определение топографического расположения и строения органов и частей тела)
3. Определение типологических особенностей ВНД ребенка (применение знаний по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности) Контрольная работа

Тема 4. Строение и функции органов сенсорных систем, возрастная физиология и гигиена анализаторов

Практические занятия

1. Строение и физиология слухового анализатора
2. Возрастные особенности зрения и слуха.
3. Гигиена зрения и слуха

Тема 5. Строение и функции органов опорно-двигательной системы систем здорового человека, возрастные анатомо-физиологические особенности

Практические занятия

1. Мышцы организма человека (определение топографического расположения и строения органов и частей тела)
2. Оценка показателей физического развития по антропометрическим данным (применение знаний по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности)

Тема 6. Строение и функции эндокринной системы человека, возрастные особенности и гигиена

Практические занятия

1. Железы внутренней секреции, их влияние на рост и развитие организма, формирование вторичных половых признаков.
2. Половое воспитание. Проблемы подросткового возраста.

3.1.2. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций учебной дисциплины в форме тестового задания.

1. Назначение тестовых заданий. Тестирование проводится с целью выявления уровня знаний студентов, степени усвоения ими учебного материала и определения на этой основе направления дальнейшего совершенствования работы.

2. Содержание тестовых заданий.

По учебной дисциплине ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена разработаны тестовые задания по основным темам, в соответствии с требованиями, предъявляемыми к знаниям и умениям студентов.

Перечень тестовых заданий по изучаемым темам:

Укажите правильный вариант ответа

Вариант 1

1. Нервная система выполняет следующие функции:

- а) транспортирует питательные вещества
- б) осуществляет гуморальную регуляцию
- в) обеспечивает согласованную деятельность органов и связывает организм с внешней средой

2. Нервная система состоит из нервных клеток, которые называют...

- а) аксонами
- б) нейронами
- в) дендритами

3. Вся нервная система подразделяется на...

- а) центральную и периферическую
- б) центральную и симпатическую
- в) периферическую и соматическую

4. Нерв - это...

- а) пучки нервных волокон
- б) аксон одного нейрона
- в) проводящие пути спинного мозга

5. Функции рецепторов:

- а) воспринимают раздражение
- б) несут возбуждение от ЦНС к рабочему органу
- в) не воспринимают раздражение

6. Синапс - это...

- а) область контакта нервных клеток друг с другом или с тканями
- б) энергетическая станция клетки
- в) окончание чувствительных нервных волокон

7. Секрет желез внутренней секреции непосредственно выделяется:

- а) в полость рта;
- б) кровеносные сосуды;
- в) органы мишени.

8. К железам внешней секреции относят:

- а) печень;
- б) половые железы;
- в) гипофиз.

9. К железам внутренней секреции относят:

- а) поджелудочную железу;
- б) слюнные железы;
- в) надпочечники.

10. К системе кровообращения относятся:

- а) сердце и лимфатические сосуды
- б) кровеносные сосуды и сердце
- в) сердце, кровеносные и лимфатические сосуды

11. Наиболее хорошо развиты стенки:

- а) левого предсердия
- б) правого желудочка
- в) левого желудочка
- г) правого предсердия

12. Большой круг кровообращения берет начало в:

- а) левом предсердии

- б) правом желудочке
- в) левом желудочке
- г) правом предсердии

13. Где расположен высший центр дыхания, координирующий частоту и глубину дыхательных движений при различных состояниях человека?

- а) продолговатый мозг;
- б) шейный отдел спинного мозга;
- в) средний мозг;
- г) грудной отдел спинного мозга;
- д) кора больших полушарий

14. Пища источник..

- а) энергии
- б) строительного материала..
- в) витаминов и минеральных солей
- г) все ответы верны

15. В органах пищеварения не расщепляются

- а) углеводы
- б) воды и минеральные соли
- в) жиры
- г) белки

16. Белки расщепляются в

- а) пищеводе
- б) ротовой полости
- в) печени
- г) желудке, кишечнике

17. Сосуды ,несущие кровь от сердца

- а) вены
- б) капилляры
- в) артерии
- г) венулы

18. Пластический обмен это –

- а) синтез органических веществ из неорганических
- б) окисление органических веществ
- в) синтез минеральных веществ
- г) окисление минеральных веществ

19. Главным результатом деятельности функциональной системы терморегуляции является поддержание:

- а) постоянной температуры кожи в области сердечного толчка
- б) постоянной температуры кожи в аксиллярных впадинах
- в) постоянной температуры крови

20. Две системы управления организмом человека:

- а) нервная и Эндокринная системы
- б) нервная и Кровеносная системы
- в) нервная и Пищеварительная системы
- г) нервная и Опорно-двигательная системы

Вариант 2

1. Вегетативная нервная система регулирует...

- а) тонус сосудов и работу внутренних органов; перистальтические сокращения кишечника
- б) движение скелетной мускулатуры
- в) нет правильного ответа

2. Серое вещество представляет собой...

а) скопление длинных отростков нейронов

б) сосудистую оболочку мозга

в) скопление тел нейронов

3. Свойство нервной ткани...

а) возбудимость и сократимость

б) возбудимость и проводимость

в) сократимость

4. Рефлекс — это...

а) ответная реакция на раздражение

б) путь по которому возбуждение воспринимается и передается

в) оба ответа верны

5. К высшей нервной деятельности относят...

а) рефлексы

б) инстинкты

в) мыслительную деятельность, речь, память

6. Инстинкт — это...

а) генетически запрограммированное поведение

б) приобретённый в течение жизни опыт

в) поведение, обусловленное целенаправленным обучением

7. Непроизвольная память наиболее развита в...

а) зрелом возрасте

б) юном возрасте

в) дошкольном возрасте

8. Основной структурной единицей всех живых организмов является...

а) ДНК

б) Клетка

в) Орган

г) Органоид

9. Ученый – создатель современной анатомии.

а) Герофил

б) Гиппократ

в) Везалий

г) Павлов

10. Потребности в кислороде у детей больше чем у взрослого, потому что

а) частота дыхательных движений больше чем у взрослого

б) кислородная емкость крови больше чем у взрослого

в) обменные процессы в клетках выше чем у взрослого

г) все ответы верны

11. Что такое закаливание:

а) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям

б) выполнение утренней гигиенической гимнастики

в) переохлаждение или перегрев организма

12. В процессе пищеварения молекулы белков расщепляются на молекулы

а) глицерина и жирных кислот

б) глюкозы

в) аминокислот

г) нуклеиновых кислот

13. Физиологическая сущность закаливания:

а) выработка условных рефлексов на закалывающий фактор

б) регуляция эндокринной системы

в) выработка безусловных рефлексов на закалывающий фактор

14. Каким органом вырабатывается желчь:

- а) железами желудка
- б) железами кишечника
- в) печению

15. Автоматия дыхательного центра обусловлена импульсами от нервных окончаний:

- а) межрёберных мышц, лёгких, кровеносных сосудов
- б) носоглотки, диафрагмы, лёгких, кровеносных сосудов
- в) носовой полости, носоглотки, лёгких, кровеносных сосудов

16. Что такое мочевой пузырь?

- а) чашеобразное расширение капсулы
- б) парный орган выделительной системы
- в) полый мышечный орган

17. Что входит в органы мочевого выделения?

- а) корковое вещество почки
- б) мозговое вещество почки
- в) почки, мочевые пути (мочеточники, мочевой пузырь, мочеиспускательный канал)

18. Пищевод – это мышечная трубка:

- а) по которой пищевой комок попадает в желудок благодаря действию силы тяжести
- б) сокращение стенок которой продвигает пищевой комок в желудок
- в) железы стенок которой выделяют пищеварительный сок
- г) которая одной своей стенкой граничит с глоткой.

19. Эфферентные нервные волокна подразделяются на:

- а) только на двигательные
- б) только на секреторные
- в) двигательные, секреторные и трофические

20. Слуховой центр находится:

- а) в височной области
- б) в лобной области
- в) в затылочной области

3.1.3. Комплект материалов для оценки сформированности общих и профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности в форме проверки выполнения самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление студентами практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

Примерная тематика самостоятельной работы:

1. Строение клеток. Образование тканей. Типы тканей организма. (определение топографического расположения и строения органов и частей тела)
2. Многообразие клеток, связь их строения и функций.
3. Особенности строения клеток и межклеточного вещества разных тканей
4. Изучение методик, применяемых для установления психической и физической готовности ребенка к школе
5. Анатомо-физиологические и возрастно-половые особенности детей и подростков.
6. Изучение методик, применяемых для установления психической и физической готовности ребенка к школе.
7. Регуляция функций в организме.
8. Нервная система. Строение синапса. Рефлекс. Периферическая (вегетативная) нервная система.
9. Возрастные особенности нервной системы. Гигиена нервной системы. Возрастные особенности свойств нервной системы. Особенности высшей нервной деятельности человека.

10. Физиологические механизмы психических процессов (памяти внимания, сна)
11. Психофизиологические основы ВНД, индивидуальные особенности.
12. Возрастные развития торможения в коре головного мозга
13. Возрастные особенности структуры и функции нервной системы.
14. Условные рефлексы на время в раннем возрасте
15. Возрастные особенности структуры и функции нервной системы
16. Режим дня дошкольника. Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня.
17. Роль окружающих в формировании речи ребенка.
18. Речевые обобщения в развитии мышления.
19. Учение о типах высшей нервной деятельности
20. Скелет человека. Развитие скелета. Нарушение осанки.
21. Плоскостопие. Строение и функции мышц. Мышечная сила и масса в различных возрастных периодах. Возрастные особенности двигательной активности.
22. Строение скелета.
23. Изучение внешнего вида позвонков (определение топографического расположения и строения органов и частей тела)
24. Воспитание правильной осанки у детей младшего возраста.
25. Необходимость соответствия размеров мебели росту и пропорциям тела.
26. Правила расстановки мебели и рассаживания детей в ОУ
27. Органы кровообращения.
28. Возрастные особенности и гигиена сердечно-сосудистой системы. 3. Понятие об иммунитете
29. Строение сердца(определение топографического расположения и строения органов и частей тела)
30. Тренировка сердца ребенка.
31. Учет возрастных и индивидуальных особенностей сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках.
32. Возрастные особенности, строение органов дыхания, обмена веществ и энергии.
33. Гигиенические требования к воздушной среде учебных помещений.
34. Физиология дыхания (оценивание факторов внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие органов человека в детском и подростковом возрасте)
35. Роль воздушной среды в сохранении здоровья.
36. Анатомия и физиология органов пищеварения.
37. Возрастные особенности органов пищеварения.
38. Гигиена питания
39. Питательные вещества и пищевые продукты.
40. Составление пищевого рациона для детей и подростков различного возраста
41. Воспитание у детей и подростков гигиенических навыков, связанных с приемом пищи.
42. Развитие органов мочевыделительной системы. Роль выделительных органов в поддержании гомеостаза
43. Гигиена органов выделения
44. Определение топографии органов мочевыделительной системы на таблицах с указанием функциональной особенностей каждого органа. (определение топографического расположения и строения органов и частей тела)
45. Возрастные особенности структуры и функции почек.
46. Развитие нервно-гуморальной регуляции выделительной системы.
47. Возрастные особенности водно-солевого выделения.
48. Половая система. Влияние процессов полового созревания.
49. Строение и функциональные особенности половой системы. (определение топографического расположения и строения органов и частей тела)

50. Возрастные особенности половой системы
51. Строение и функциональные особенности кожи (определение топографического расположения и строения органов и частей тела)
52. Возрастные особенности строения и функций кожи.
53. Сосудистые и потовыделительные реакции
54. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на этапах онтогенеза
55. Гигиенические нормы и требования к организации учебно-воспитательного процесса
56. Выполнение исследовательской работы по теме «Анализ гигиенических норм и требований, предъявляемых к зданиям и помещениям образовательных учреждений».
57. Выполнение индивидуального проектного задания по теме «Составление режима дня с учетом физической работоспособности и закономерностей ее изменения в течение различных интервалов времени»

4. Система оценивания комплекта ОМ текущего контроля и промежуточной аттестации

4.1 Каждый теоретический вопрос и практическое задание оценивается по 5-тибалльной шкале:

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; научно-понятийным аппаратом; за умение практически применять теоретические знания, качественно выполнять все виды практических работ, высказывать и обосновывать свои суждения.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает и выполняет его не полно, непоследовательно, допускает неточности в работе, в применении теоретических знаний на практике.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания по дисциплине, допускает ошибки, не может практически применять теоретические знания.

4.2 Итоговая оценка за экзамен определяется как средний балл по всем заданиям (вопросам).

5.6. Время выполнения экзамена

На подготовку устного (письменного) экзамена студенту отводится 50 минут. Среднее время подготовки теоретических вопросов 30 минут, практического задания - 20 минут.

5. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена предусмотрена в виде экзамена.

5.1. Перечень вопросов к экзамену

Назначение экзамена – оценить уровень подготовки студентов по учебной дисциплине ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена с целью установления их готовности к дальнейшему усвоению ППСЗ специальности 49.02.01 Физическая культура.

5.1. Содержание экзамена определяется в соответствии с ФГОС СПО специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочей программой по учебной дисциплине ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена.

5.2. Принципы отбора содержания устного (письменного) экзамена:

Ориентация на требования к результатам освоения по учебной дисциплине ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена, представленным в соответствии с ФГОС СПО специальности 49.02.01 Физическая культура и рабочей программе по учебной дисциплине ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

6. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека : учебник / Н.И. Федюкович. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 574 с. : ил. – (Среднее медицинское образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601645>
2. Ериков, В. М. Анатомо-физиологические особенности организма человека : учебное пособие : [16+] / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. А. Сидоренко ; Рязанский государственный университет им. С. А. Есенина. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 317 с. : ил., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596059>
3. Апчел, В. Я. Основы возрастной анатомии и физиологии : учебное пособие : [16+] / В. Я. Апчел, Л. П. Макарова, Е. А. Никитина ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2021. – 208 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=691654>

Дополнительная литература:

1. Гуровец, Г. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие : [12+] / Г. В. Гуровец ; под ред. В. Селиверстова. – Москва : Владос, 2021. – 433 с. : ил., табл. – (Коррекционная педагогика) (Бакалавриат). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690416>
2. Кулиева, Е. А. Возрастная физиология и гигиена : учебное пособие / Е. А. Кулиева. – Минск : РИПО, 2021. – 232 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697165>
3. Гуровец, Г. В. Психопатология детского возраста : учебник для вузов (бакалавриат) : [12+] / Г. В. Гуровец. – Москва : Владос, 2021. – 361 с. : ил. – (Коррекционная педагогика). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701407>

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Справочно-правовые системы

Консультант Плюс

Электронные ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система [«Университетская библиотека онлайн»](#) // www.biblioclub.ru/.

Электронные образовательные ресурсы

1. Библиотека МЭШ uchebnik.mos.ru
2. ГНПБ им. К.Д. Ушинского. - <http://www.gnpbu.ru/>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - <http://window.edu.ru/>
5. Научно-методический журнал «Начальная школа» - <https://n-shkola.ru/>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
7. Педагогическая периодика - <http://periodika.websib.ru/>
8. Российская государственная библиотека // <https://www.rsl.ru/>
9. Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/>
10. Российская электронная школа. Видеоуроки и тренажеры по всем учебным предметам. <https://resh.edu.ru>
11. Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ - <http://gramota.ru/>
12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов College.ru
13. Федеральный центр электронных образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
14. Электронное издание «Практическая педагогика» - <https://www.pped.ru/doshkolnoe>
15. Электронный периодический журнал «Вестник Образования» - <https://vestnik.edu.ru/>