

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся

Анатомия и возрастная физиология

(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

Направление подготовки: 44.03.05. Педагогическое образование

Начальное образование и русский язык

Программа подготовки: академический бакалавриат

квалификация – бакалавр

Составитель: к.биол.наук, доцент кафедры ТиМНО Е.С. Панкова

Красноярск, 2022

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представленный фонд оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации соответствует требованиям ФГОС ВО и профессиональному стандарту «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н.

Предлагаемые формы и содержания оценочных средств аттестации адекватны целям и задачам реализации основной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, направленность (профиль) Начальное образование и русский язык.

Оценочные средства и критерии оценивания представлены в достаточном объеме. Формы оценочных средств соответствуют основным принципам формирования оценочных фондов, закрепленным в локальных документах образовательной организации.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к применению в процессе подготовки по указанной программе.

Заместитель директора
по учебной работе
МАОУ «Средняя школа № 32»
г. Красноярск



Н. А. Масальская

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. Целью создания ФОС по дисциплине «Анатомия и возрастная физиология» является определение соответствия результатов обучения по дисциплине компетенциям, достижение которых заложено установленным образовательным стандартом.

1.2. ФОС по дисциплине «Анатомия и возрастная физиология» решает **задачи:** проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных **документов:**

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование»; образовательной программы высшего образования по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование»;

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

1.4. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины/модуля/

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

ОПК - 6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

ОПК - 8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ПК - 1 Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области

Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство /КИМы	
				номер	форма
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Ориентировочный	Анатомия и возрастная физиология	Текущий контроль	1	Тестирование
	Когнитивный	Анатомия и возрастная физиология	Текущий контроль, промежуточная аттестация	2	Заполнение рабочей тетради, доклад-презентация, тестирование
ПК - 1 Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	Праксиологический	Педагогическая практика по школьной гигиене	Текущий контроль, промежуточная аттестация	3	Практическая работа, отчет по педпрактике
	Рефлексивно-оценочный	Анатомия и возрастная физиология; Педагогическая практика по школьной гигиене	Итоговый контроль	4	Итоговое тестирование, зачет.

3 - Панкова Е.С. 'Возрастная анатомия физиология и гигиена': учебное пособие/Е.С. Панкова.-2 изд..-Красноярск, КГПУ им. В.П. Астафьева, 2014.- 264с.- ISBN 5-85981-099-7

(в учебное пособие включен раздел для прохождения педагогической практики «Школьная гигиена», тесты для контроля знаний)

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Фонды оценочных средств включают: устный ответ студента на вопрос, тестирование.

Оценочные средства

Оценочное средство «Устный ответ студента на вопрос». Разработчик-доц. Е.С.Панкова

ФОС №1

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87 – 100 баллов) отлично/зачтено	(73 – 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов) удовлетворительно/зачтено
<p>ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p> <p>ПК- 1 Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области</p>	<p>ответ показывает прочные знания основных процессов и функций организма человека, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы. В ответе проявляется свободное владение терминами и понятиями; умение объяснять сущность явлений, процессов, закономерностей; умение делать выводы и обобщения, раскрывать причинно-следственные связи, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа.</p>	<p>ответ показывает прочные знания основных процессов и функций организма человека, а также механизмов регуляции их; отличается глубиной и полнотой раскрытия темы. В ответе проявляется свободное владение терминами и понятиями; умение объяснять сущность явлений, процессов, закономерностей; умение делать выводы и обобщения, раскрывать причинно-следственные связи, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение литературной речью, логичность и последовательность ответа; однако допускается одна - две неточности в ответе.</p>	<p>ответ свидетельствует в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; непоследовательностью ответа; допускается наличие 1-2 несущественных ошибок в содержании ответа.</p>

Оценочное средство «Тестирование». Разработчик - доц. Е.С.Панкова

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенции	Базовый уровень сформированности компетенции
	(87 – 100 баллов) отлично/зачтено	(73 – 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов) удовлетворительно/зачтено
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	Количество правильных ответов составляет 87-100% (47-54 балла)	Количество правильных ответов составляет 73-86% (39-46 балла)	Количество правильных ответов составляет 60- 72% (32-38 баллов)
ПК- 1 Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	Количество правильных ответов составляет 87-100% (47-54 балла)	Количество правильных ответов составляет 73-86% (39-46 балла)	Количество правильных ответов составляет 60- 72% (32-38 баллов)

1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

1.1. Фонды оценочных средств включают: задания, объединенные в рабочую тетрадь, доклады-презентации и их представление на семинарско-практическом занятии.

Критерии оценивания см. в технологической карте рейтинга в рабочей программе дисциплины

Критерии оценивания	Кол-во баллов
Наличие содержательных ошибок тетради	
Наличие выводов к заданиям	
Заполнение таблиц (уровень детализации материала)	
Качество рисунка в цвете	

Степень раскрытия темы доклада	
Представление информации на слайдах	
Максимальный балл	

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств (литература; методические указания, рекомендации, программное обеспечение и другие материалы, использованные для разработки **ФОС**).

3. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

**Входной контроль ТЕСТ для оценки остаточных знаний по дисциплине
«Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»**

Вариант I

1. Периферическая нервная система представлена _____, расположенными _____.
2. Реакция организма, осуществляемая нервной системой в ответ на раздражение, называется (рефлексом, торможением, синапсом, нейроном, возбуждением) **РЕФЛЕКСОМ**
3. Регуляция работы внутренних органов осуществляется (сердцем, печенью, железами внутренней секреции, вегетативной нервной системой, головным или спинным мозгом).
4. Регуляция всех функций организма осуществляется _____ и _____ системами.
5. За перенос кислорода кровью отвечают белки (пепсин, миозин, гаммаглобулин, фибрин, гемоглобин, актин). **ГЕМОГЛОБИН**
6. Пищеварительная система человека представлена: ротовой полостью, _____, _____, печенью, _____ железой, _____ и _____ кишечника, _____ отверстием.
7. Роль кровообращения состоит в: (транспорте O₂ и CO₂, переносе питательных веществ, выделении продуктов распада, образовании тканевой жидкости, переносе гормонов, защите от инфекций, переваривании жиров, белков и углеводов пищи).
8. Газообмен между артериальной кровью и тканевой жидкостью происходит в (капиллярах большого круга кровообращения, левом предсердии, эритроцитах крови, легочной артерии, венозной крови).
9. Отличие акцелерации от ретардации развития состоит в _____
10. Общие суточные энергозатраты у человека включают (анаболизм, катаболизм, ассимиляцию, диссимиляцию, основной обмен, рабочую прибавку, поправку на неполное усвоение пищи).
11. В состав крови входят: (красный костный мозг, остеобласты, эритроциты, тромбоциты, плазма, сердце, лейкоциты). **ЭРИТРОЦИТЫ, ЛЕЙКОЦИТЫ, ТРОМБОЦИТЫ И ПЛАЗМА**
12. Перечислить основные этапы онтогенеза: новорожденность, _____, раннее детство, _____, _____, юношеский период, взрослое состояние (зрелый возраст), _____.

Вариант II

1. Центральная нервная система человека представлена _____, расположенными в полости _____ и _____

2. Нервная ткань состоит из (головного и спинного мозга, нейтронов, лейкоцитов, нейронов, нейрофибрилл, нейроглии). **НЕЙРОНОВ И НЕЙРОГЛИИ**
3. Пучок нервных волокон, покрытых сверху общей соединительной оболочкой (рецептор, спинной мозг, нерв, нейрон, аксон).
4. К железам внутренней секреции относятся: (головной мозг, околощитовидные, желудок, печень, зубная, щитовидная, надпочечники, гипофиз, эпифиз, слюнные, потовые).
5. Какие из названных костей длинные трубчатые (ребра, лопатка, затылочная, скуловая, бедренная, ключица, локтевая, берцовая, тазовая)?
6. Очищение крови от вредных веществ, превращение глюкозы в гликоген, выведение из крови разрушившегося гемоглобина, выделение желчи. Это функции (желудка, печени, поджелудочной железы, крови, сердца). **ПЕЧЕНИ**
7. Для артерий характерны (толстые стенки, низкое давление, тонкие стенки, высокое давление, наличие клапанов, ветвление на капилляры, отсутствие клапанов, неразветвленность на капилляры).
8. Газообмен между венозной кровью и атмосферным воздухом происходит в (альвеолах легких, левом предсердии, эритроцитах крови, капиллярах малого круга кровообращения, легочной вене). **АЛЬВЕОЛАХ ЛЕГКИХ**
9. Закономерности роста и развития ребенка следующие: _____

10. Внутренние органы репродукции у женщин представлены (яйцеклетками, сперматозоидами, влагалищем, маточными трубами, молочными железами, яичниками, шейкой матки, фолликулами).
11. Органы дыхания человека включают (диафрагму, ребра, носовую полость, гортань, зубы, трахею, бронхи, аденоиды, легкие.).
12. Какие органы выделяют продукты обмена веществ – шлаки (кожа, легкие, почки, печень, желудок, кишечник)? **КОЖА, ПОЧКИ, ПЕЧЕНЬ, КИШЕЧНИК**

Тесты текущего контроля знаний

Тестовая контрольная работа № 1 («Нервная система»)

Вариант 1.

1. Какие гаметы вырабатывают половые железы у женщин (фолликулы, яичники, семенники, сперматозоиды, яйцеклетки, зиготу)? **ЯЙЦЕКЛЕТКИ**
2. Какое число хромосом у гамет человека (46, 23, 48, 46 пар, 23 пары, 48 пар)?
23
3. Перечислите известные Вам безусловные (врожденные) рефлексы новорожденного ребенка.
4. В каком возрасте зарастают роднички (1 год, 2 года, 3 года), срастаются кости таза (1 год, 3 года, 10 лет)? Почему?

7. В состав периферической нервной системы входят: (спинной мозг, Варолиев мост, нервы и нервные узлы-ганглии, головной мозг, нервные

волокна)? **НЕРВЫ И НЕРВНЫЕ УЗЛЫ-ГАНГЛИИ, НЕРВНЫЕ ВОЛОКНА**

8. Подпишите рисунок «Сагиттальный срез головного мозга»

9. Реакция организма, осуществляемая нервной системой в ответ на воздействие внешних или внутренних раздражителей (торможение, возбуждение, рефлекс, нервный импульс)?

10. Дайте определения: Потенциал покоя — это

Деполаризация — это

Проводимость — это

Раздражимость — это

11. Регуляция работы внутренних органов осуществляется (спинномозговыми нервами, черепно-мозговыми нервами, спинным мозгом, вегетативной нервной системой)?

12. Из чего состоит белое вещество ЦНС (нервные клетки, их отростки-нервные волокна, нейрофибриллы, клетки нейроглии)? **ИХ ОТРОСТКИ-НЕРВНЫЕ ВОЛОКНА**

13. Перечислите все известные Вам примеры безусловных рефлексов спинного мозга, продолговатого мозга, среднего мозга и мозжечка.

14. Какой химический элемент является действующим началом в тироксине-гормоне щитовидной железы (бром, йод, железо)? **ЙОД**

15. Какая из желез внутренней секреции управляет всеми гормональными процессами организма (Щитовидная, паращитовидная, надпочечники, гипофиз, поджелудочная)?

16. Чем отличается железа а) внешней секреции от б) железы внутренней секреции? Перечислите все железы а) и б) известные Вам.

Примеры заданий на повторение:

1. Перечислите функции нервной системы, кратко характеризуйте их:

- Регуляция работы органов - обеспечивает взаимосвязь между органами и системами путем быстрой и точной передачи информации и ее интеграции.
- Связь организма с внешней средой - обеспечивает функционирование организма как единого целого и его взаимодействие с внешней средой.
- Интеграционная функция - осуществляет прием и анализ разнообразных сигналов внешней и внутренней среды и формирует ответные реакции.
- Основа высших психических процессов (умственная деятельность) - осуществляет следующие психические функции: осознание сигналов окружающего мира, их запоминание, принятие решения и организация целенаправленного поведения, абстрактное мышление, речь.

2. Ответьте на вопросы:

Как распределены функции между левым и правым полушариями головного мозга?

- Левое полушарие: логическо-аналитическое мышление, планирование и структурирование, речевые центры, центры письма и счета, работа с числами, формулами и таблицами, понимание смысла музыкальных произведений и речевых сигналов, последовательность мысли, видение различий, планирование будущего, хорошее ощущение времени, контроль ощущений, координация работы правой стороны тела

- Правое полушарие: сознательная ориентация в пространстве, интуитивная оценка, центры рисования и манипуляции, распознавание зрительных и музыкальных образов, запоминание лиц, картин, поз, голосов, различия мелодий, темпа и ритма музыки, тембра голоса и интонаций, одновременные мысли, видение сходства, ориентировка в настоящем, отсутствие ощущения времени, отсутствие контроля за ощущениями, координация работы левой стороны тела.

Что такое процесс торможения, как он осуществляется и каково его значение?

Это активный нервный процесс, в результате которого происходит ослабление или подавление процесса возбуждения. Значение торможения - формирование условных рефлексов, освобождает ЦНС от несущественной информации, обеспечивает координацию рефлексов, ограничивает распространение возбуждения на другие нервные центры, выполняет охранную функцию.

3. Из следующих утверждений выберите правильные:

1. Артерии – это сосуды, по которым кровь течет от сердца. - правильное
2. Капилляры – это сосуды, по которым кровь течет к сердцу.
3. Большой круг кровообращения начинается в правом предсердии.
4. Малый круг кровообращения начинается в правом желудочке. – правильное

Тестовая контрольная работа № 2 («Железы внутренней секреции», «Опорно-двигательный аппарат», «Мышечная система», «Пищеварение и обмен веществ»)

Вариант 1

1. Каково значение гормонов (регуляция функций органов, рост организма, развитие организма, регуляция обмена веществ)?
2. Какие болезни развиваются при недостатке гормона щитовидной железы (микседема, базедова болезнь, гигантизм, кретинизм)?
3. Чем отличается механизм гормональной регуляции функций от механизма нервной регуляции?

4. За мышечное сокращение отвечают белки (фибрин, гемоглобин, актин, пепсин, миозин, гаммаглобулин).
5. Сколько пар ребер прикрепляются к груди (8, 10, 12, 15), сколько свободных ребер (1, 2, 3, 4)?
6. Плоские кости – это: (ребра, лучевая, лопатка, височная, тазовые, позвонки)?
7. Шов-это...
8. В каком отделе пищеварительного тракта всасывается основная масса воды (желудок, тонкий кишечник, толстый кишечник, печень, прямая кишка), куда она попадает (в лимфу, в тканевую жидкость, в кровяное русло)?
9. Для нормальной деятельности человеческого организма необходимо постоянное поступление с пищей:
10. Обмен углеводов и жиров в организме человека заключается в...
11. При составлении пищевого рациона необходимо руководствоваться следующими основными физиологическими принципами: 1. 2. 3. 4.
12. Зубы состоят из (эмали, цемента, алебаstra, периодонта, дентина, губчатого вещества)?
13. Какие витамины нерастворимы в воде (А, В, С, Д, Е.)? Каково значение каждого витамина?
14. Укажите названия частей 1-10 на рисунке «Строение пищеварительной системы». Какая пищеварительная железа не обозначена? _____

Тестовая контрольная работа № 2 («Железы внутренней секреции», «Опорно-двигательный аппарат», «Мышечная система», «Пищеварение и обмен веществ»)

Вариант 2

1. Какой химический элемент является действующим началом в тироксине-гормоне щитовидной железы (бром, йод, железо)?
2. Какая из желез внутренней секреции управляет всеми гормональными процессами организма (Щитовидная, паращитовидная, надпочечники, гипофиз, поджелудочная)?
3. Чем отличается железа а) внешней секреции от б) железы внутренней секреции? Перечислите все железы а) и б) известные Вам.
4. Что контролирует работу скелетных мышц (спинной мозг, головной мозг, вегетативная нервная система, соматическая нервная система, наше сознание)?
5. Какие из названных костей длинные трубчатые (ребра, лопатка, затылочная, скуловая, бедренные, ключица, локтевые, фаланги пальцев, берцовые)?
6. Сустав-это ...
7. Родничок-это...

6. Безъядерные клетки крови это (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, макрофаги, Т-и-В лимфоциты).
7. Признаки характерные для артерий (толстые стенки, тонкие стенки, высокое давление, низкое давление, отсутствие клапанов, наличие клапанов, ветвление на капилляры, не разветвленность на капилляры).
8. Где происходит газообмен в малом круге кровообращения (клетки тела, клетки кожи, легкие, эритроциты, правый желудочек, левое предсердие)?
9. Что возвращается в кровяное русло при образовании вторичной мочи (соли, вода, мочевины, сахар, шлаки)?
10. Нарисуйте схему малого круга кровообращения.
11. Чем покрыт глаз с передней стороны (белочная оболочка, сосудистая оболочка, радужная оболочка, роговица, сетчатка)?
12. Зрительная зона расположена в доле коры больших полушарий (лобной, затылочной, теменной, височной) или таламусе - зрительном бугре?
13. Величина ЖЕЛ зависит от _____, _____, _____, _____, _____.
14. Что обозначено цифрами 1-10 на рисунке «Строение органа зрения»?

Тестовая контрольная работа № 3 («Дыхание», «Кровь и кровообращение», «Выделение» «Органы чувств»)

Вариант 2

1. Дыхательные движения осуществляются под влиянием: (сознания, концентрации CO_2 в крови, концентрации O_2 в крови, вегетативной нервной системы, гипервентиляций легких)?
2. Кислород усваивается (носоглоткой, легкими, эритроцитами крови, митохондриями клеток, плазмой венозной крови).
3. Значение внешнего дыхания для организма состоит в _____, а тканевого дыхания - в _____ (закончи фразу).
4. Роль кровообращения: (транспорт O_2 и CO_2 , перенос питательных веществ, выведение продуктов распада, образование тканевой жидкости, защита от микроорганизмов, перенос гормонов).
5. Сконструируйте полный ответ: Значение лимфатической системы в том, что ...
6. В свертывании крови участвуют клетки (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, нейтрофилы, макрофаги).

7. Лимфатические протоки впадают в (правое предсердие, аорту, полые вены, воротную вену печени, воротную вену почек).
8. Где происходит газообмен в большом круге кровообращения (клетки тела, клетки кожи, легкие, эритроциты, правый желудочек, левое предсердие)?
9. Какие органы выделяют продукты обмена веществ - шлаки (кожа, легкие, почки, печень, желудок, кишечник)?
10. Нарисуйте схему большого круга кровообращения
11. В какой оболочке глаза находятся рецепторы в виде палочек и колбочек (белочная, сосудистая, радужная, склера, сетчатка)?
12. Слуховая зона расположена в доле коры больших полушарий (лобной, височной, затылочной, теменной) или во внутреннем ухе?
13. Какие органы чувств защищают наш организм (органы зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса)?
14. Что обозначено цифрами 1-10 на рисунке «Строение органа слуха»?

Типовые вопросы к зачету по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»

1. Место дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» в профессиональной подготовке.
2. Возрастная периодизация. Сенситивные (критические) и спокойные периоды, их особенности.
3. Календарный и биологический возраст, их соотношение. Методика определения биологического возраста.
4. Понятие роста и развития. Основные закономерности роста и развития (непрерывность и неравномерность, гетерохронность, биологическая надежность).
5. Акселерация и ретардация роста и развития детей, учет при обучении, воспитании и оздоровлении.
6. Физическое развитие детей и подростков, его показатели. Методы определения.
7. Конституциональные особенности физического и функционального развития детей и подростков. Конституциональные соматотипы, методики их определения.
8. Осанка, закономерности ее формирования в онтогенезе. Факторы, влияющие на формирование осанки. Нарушения осанки, причины их возникновения и профилактика.
9. Морфофункциональные особенности и развитие спинного мозга в онтогенезе.
10. Морфофункциональные особенности и развитие головного мозга в онтогенезе.
11. Условный рефлекс как основа памяти и обучения. Биологическая роль и классификация условных рефлексов, их возрастные особенности.
12. Физиологические основы памяти и внимания, их значение в обучении, возрастные особенности. Тренировка памяти, внимания.

13. Безусловное или внешнее торможение (индукционное, запредельное). Его значение и возрастные особенности. Условное или внутреннее торможение (угасательное, запаздывающее, дифференцированное, условный тормоз): возрастные особенности и роль в учебно-воспитательном процессе.
14. Динамический стереотип, его физиологический механизм и возрастные особенности. Значение динамического стереотипа в обучении и воспитании.
15. Высшая нервная деятельность человека, ее качественное своеобразие. Развитие первой и второй сигнальных систем действительности. Условия развития речи и абстрактно-логического мышления. Этапы развития речи у детей.
16. Принцип строения и значение зрительного и слухового анализаторов.
17. Особенности строения и функционирования висцеральных систем, опорно-двигательного аппарата.
18. Понятие здоровья. Здоровье как комплексная категория. Факторы, влияющие на здоровье человека и основные принципы охраны здоровья.
19. Здоровый образ жизни как основа формирования жизнеспособного поколения и пути его развития.
20. Понятие здоровье, здоровый образ жизни (ЗОЖ), болезнь, предболезнь, факторы риска, инвалидность.
21. Ведущие факторы сохранения здоровья человека. Формирование ЗОЖ у школьников.
22. Школьные факторы риска развития заболеваний. Физиологические основы здоровья.
23. Понятие школьных болезней. Особенности индивидуального подхода к учащимся, страдающим хроническими заболеваниями.
24. Экспресс-оценка уровня здоровья у детей и взрослых на основе принципов донозологической диагностики. Измерение показателей работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма, адаптационного потенциала, биологического возраста.
25. Психическое здоровье. Устранение нервно-эмоционального напряжения. Профилактика заболеваний нервной системы.
26. Основы нравственно-полового воспитания. Репродуктивное и сексуальное здоровье молодежи. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем. Профилактика СПИДа.
27. Курение, алкоголь и наркотики как факторы риска нарушения здоровья, девиантного поведения. Профилактика ненормативных привычек. Методология определения распространения ненормативных привычек у школьников, действия учителя.
28. Наркомания и токсикомания. Современные подходы к профилактике злоупотребления наркотическими средствами. ВИЧ-инфекция и пути ее предупреждения.
29. Влияние вредных привычек на репродуктивное здоровье.
30. Школьные болезни и их профилактика. Гигиеническое воспитание как комплексная проблема.

Примеры заданий рабочей тетради:

1. Заполните таблицу "Система органов пищеварения":

Название органа Функция органа

Ротовая полость: зубы язык

слюнные железы Механическая обработка пищи.

Орган вкуса и речи, который участвует в акте жевания и глотания.

Обеззараживающая функция. Смачивание и обволакивание пищи, образование пищевого комка, расщепление углеводов.

Глотка Участие в рефлексорном проглатывании пищевого комка.

Пищевод С помощью сокращений транспортирует пищу в желудок.

Желудок Перемешивание и переваривание пищи, с помощью желудочного сока расщепление белка.

12-ти перстная кишка Переваривание и всасывание части органических веществ, образование некоторых гормонов.

Тонкая кишка Осуществление расщепление белков и углеводов до конечных продуктов.

Осуществление избирательного всасывания питательных веществ в кровь и лимфу.

Обеспечение защиты кишечника от микроорганизмов.

Толстая кишка Поглощение оставшейся воды. Формирование каловых масс.

Прямая кишка Удаление из организма непереваренных остатков пищи.

2. Комментируйте схему строения рефлексорной дуги, движение по ней нервного импульса:

В рецепторах кожи (1) возникает нервный импульс, который передается по дендриту чувствительного нейрона (2) к телу его (3): по аксону чувствительного нейрона (4) в составе дорзального (заднего) корешка спинномозгового нерва импульс входит в задний рог серого вещества спинного мозга, через синапсы передается на вставочный нейрон (5), а затем - к телу двигательного нейрона (8) и в составе передних корешков спинномозгового нерва (7) проводится к рабочему органу (10), образуя в нем многочисленные эффекторные окончания.

3. Ответьте на вопросы: Чем образована внутренняя среда организма? Какова ее роль в жизни клеток?

Внутренняя среда организма человека образована кровью, тканевой жидкостью, лимфой. Кровь движется по системе сосудов и контактирует с клетками, так она разносит к ним питательные вещества. Из жидкой части крови образуется тканевая жидкость, а ее избыток попадает в лимфатические сосуды, где потом становится лимфой. Постоянство внутренней среды - гомеостаз необходим для нормальной работы систем организма и функционирования клеток.

Варианты итогового теста по дисциплине

«Анатомия, возрастная физиология и культура здоровья»

Вариант 1

1. Гигиена классной комнаты оценивается по следующим параметрам

- а) влажность
- б) температура
- в) освещенность
- г) размеры
- д) состояние мебели

2. Для люминесцентных ламп достаточной считается общая мощность:

- а) 300 Вт
- б) 500 Вт
- в) 1040 Вт

3. Гормоны щитовидной железы

- а) регулируют процессы роста и развития организма
- б) регулируют работу зрительного анализатора
- в) регулируют работу желудочно-кишечного тракта

4. Незаменимые аминокислоты

- а) необходимы только в период роста и развития организма
- б) необходимы в любом возрасте
- в) без последствий для организма могут отсутствовать в рационе питания

5. Особенность высшей нервной деятельности детей:

- а) повышенная скорость выработки условных рефлексов
- б) пониженная скорость выработки условных рефлексов
- в) пониженная устойчивость внимания
- г) неуравновешенность психофизиологических функций

6. Главные факторы, учитываемые при оценке освещенности класса

- а) цвет стен и мебели;
- б) абсолютные размеры окон;
- в) абсолютная мощность ламп;
- г) мощность ламп в ваттах на 1 м;
- д) расположение здания

7. К болезням сердечно-сосудистой системы относятся

- а) атеросклероз
- б) пневмония
- в) ишемическая болезнь сердца
- г) гипертоническая болезнь
- д) пиелонефрит

8. Критические периоды роста и развития характеризуются

- а) относительной устойчивостью организма
- б) повышенной устойчивостью организма к внешним воздействиям
- в) пониженной устойчивостью организма к внешним воздействиям

9. Главными факторами, влияющими на рост и развитие- являются:

- а) психоэмоциональная обстановка в семье
- б) питание
- в) погодные условия
- г) освещенность классной комнаты

10. Главные факторы, учитываемые оценке при освещенности класса

- а) цвет стен и мебели
- б) абсолютные размеры окон
- в) абсолютная мощность ламп
- г) мощность ламп на 1 м²
- д) расположение здания

11. К гигиеническим принципам расписания уроков относятся

- а) чередование трудных и легких предметов
- б) учет динамики работоспособности учащихся
- в) учет времени года
- г) учет учебной четверти

12. Главными признаками полового развития являются

- а) степень развития первичных половых признаков
- б) степень развития вторичных половых признаков
- в) мышечная сила
- г) пропорциональность частей тела

13. К заболеваниям желудочно-кишечного тракта относят

- а) гастрит
- б) гипертоническая болезнь
- в) язвенная болезнь
- г) пневмония

14. Под юношеской гипертонией понимают

- а) стойкое повышение артериального давления у подростков
- б) стойкое понижение артериального давления
- в) временное повышение артериального давления

15. В течение дня работоспособность

- а) наивысшая на первом уроке
- б) наивысшая на 2-3 уроках
- в) снижается в первой половине рабочего дня
- г) практически не изменяется

16. Острота зрения в онтогенезе до 15 лет

- а) не изменяется
- б) постепенно уменьшается
- в) постепенно возрастает
- г) в начале возрастает, а затем стабилизируется
- д) вначале уменьшается, а затем стабилизируется

17. Иммуитет - это

- а) механизмы защиты организма от чужеродных агентов
- б) способность эритроцитов к фагоцитозу

в) поджелудочная

26. Какая из желез внутренней секреции управляет всеми гормональными процессами организма?

а) щитовидная

г) гипофиз

б) паращитовидная

в) поджелудочная

в) надпочечники

27. Какие из названных костей длинные трубчатые?

а) ребра

г) скуловая

ж) фаланги

к) ключица

б) лопатка

д) бедренные

з) пальцев

в) затылочная

е) локтевые

и) берцовые

28. Общие суточные энергозатраты у человека складываются из

а) рабочей прибавки к основному обмену

б) основного обмена

в) катаболизма и анаболизма

г) ассимиляции и диссимиляции

д) поправки на неполное усвоение пищи и ее специфическое динамическое действие, ночного сна

29. Каково значение гормонов?

а) регуляция функций органов

в) развитие организма

б) рост организма

г) регуляция обмена веществ

30. Кости черепа у новорожденного ребенка соединены

а) подвижно

в) совсем не соединены

б) неподвижно

г) полуподвижно

31. Где расположен дыхательный центр?

а) легкие

в) продолговатый мозг

б) мозжечок

г) кора больших полушарий

Длинные трубчатые кости:

а) ребра

в) локтевые

д) фаланги пальцев

б) бедренные

г) берцовые

32. Роль кровообращения:

а) транспорт O₂ и CO₂

г) образование тканевой жидкости

б) перенос питательных веществ

д) защита от микроорганизмов

в) выведение продуктов распада

е) перенос гормонов

33. Дыхательные движения осуществляются под влиянием:

- а) сознания
- б) концентрации O₂ в крови
- в) вегетативной нервной системы
- г) концентрации CO₂ в крови

34. В каком отделе пищеварительного тракта всасывается основная масса воды

- а) желудок
- б) тонкие кишки
- в) толстая кишка
- г) прямая кишка

35. Какие гаметы вырабатывают половые железы у женщин?

- а) фолликулы
- б) яичники
- в) семенники
- г) сперматозоиды
- д) яйцеклетки
- е) зиготу

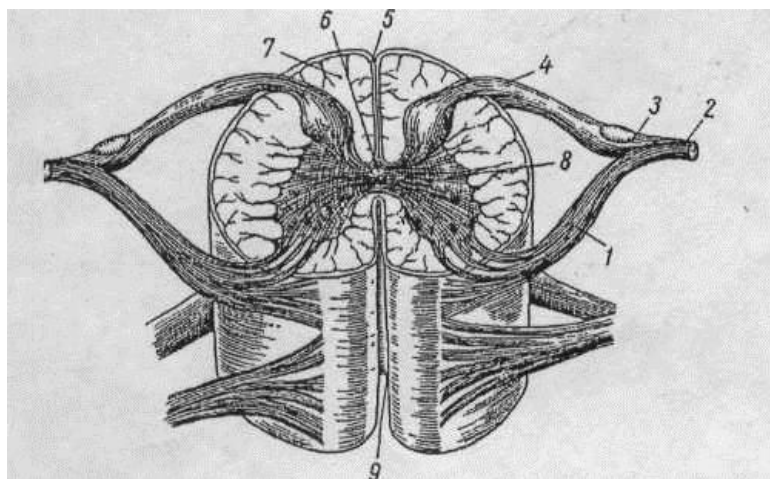
36. Пучок нервных волокон, покрытых сверху общей соединительной оболочкой?

- а) аксон
- б) нейрон
- в) нерв
- г) рецептор
- д) спинной мозг

37. Какова роль соматической нервной системы

- а) управление движениями
- б) управление органами чувств
- в) управление работой сердца
- г) желудка
- д) управление высшей нервной деятельностью

38. Обозначьте структурные элементы поперечного среза спинного мозга:



39. Какие гаметы вырабатывают половые железы у мужчин

- а) яичники
- б) сперматозоиды
- в) яйцеклетки
- г) семенники
- д) фолликулы

40. Реакция организма, осуществляемая нервной системой в ответ на воздействие внешних или внутренних раздражителей

- а) соответствие калорийности рациона энерготратам организма
 - б) вкус и внешний вид пищи
 - в) обеспеченность пищи витаминами, минеральными веществами, водой.
2. Гормоны поджелудочной железы
- а) регулируют работу глаза
 - б) регулируют работу желудочно-кишечного тракта
 - в) регулируют рост и развитие эмбриона
3. Незаменимые аминокислоты
- а) содержатся только в растительной пище
 - б) содержатся только в животной пище
 - в) содержатся в обеих группах, но в разных количествах
 - г) синтезируются в организме
 - д) не синтезируются в организме
4. К практически здоровым относятся
- а) лица, не имеющие никаких отклонений в состоянии здоровья
 - б) лица с незначительными жалобами, без выраженных проявлений заболевания
 - в) лица, имеющие вялотекущие хронические заболевания
5. Правильную посадку учащихся обеспечивают
- а) выбор размера мебели
 - б) выбор цвета мебели
 - в) подбор стула к массе тела
 - г) контроль учителя
6. Минимальная норма двигательной активности
- а) 3 км\сут ходьбы средним темпом
 - б) 8км\сут ходьбы средним темпом
 - в) 1 час аэробики в неделю
7. Под аккомодацией понимают
- а) способность глаза к четкому видению разно удаленных предметов
 - б) способность к определению глубины пространства
 - в) адаптация зрения к темноте
8. Железы внутренней секреции вырабатывают
- а) гормоны
 - б) жиры
 - в) клетки крови
9. Эмоциональный стресс – это
- а) чрезмерная повышенная функциональная активность организма
 - б) чрезмерная пониженная функциональная активность организма

г) ускорение темпов физического развития

18. Эмоциональный стресс - это

- а) чрезмерно повышенная функциональная активность организма
- б) чрезмерная пониженная функциональная активность организма
- в) защитная реакция организма

19. Главные факторы, учитываемые при оценке освещенности класса

- а) цвет стен и мебели
- б) абсолютные размеры окон
- в) абсолютная мощность ламп
- г) мощность ламп в ваттах на 1 м²
- д) расположение здания

20. Какие болезни развиваются при недостатке гормона щитовидной железы

- а) микседема
- б) базедова болезнь
- в) гигантизм
- г) кретинизм

21. Сколько свободных ребер

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 4

22. В каком отделе пищеварительного тракта всасывается основная масса воды?

- а) желудок
- б) тонкий кишечник
- в) толстый кишечник
- г) печень
- д) прямая кишка

23. Какие витамины нерастворимы в воде?

- а) А
- б) В
- в) С
- г) Д
- д) Е

24. Что контролирует работу скелетных мышц?

- а) спинной мозг
- б) головной мозг
- в) вегетативная нервная система
- г) наше сознание
- д) соматическая нервная система

25. Какая пищеварительная железа выполняет следующие функции: очищает кровь от вредных веществ, превращает глюкозу в гликоген, аммиак - в мочевины, выводит из крови разрушившийся гемоглобин, создает щелочную среду в кишечнике?

- а) желудок
- б) печень
- в) поджелудочная железа
- г) слюнная железа

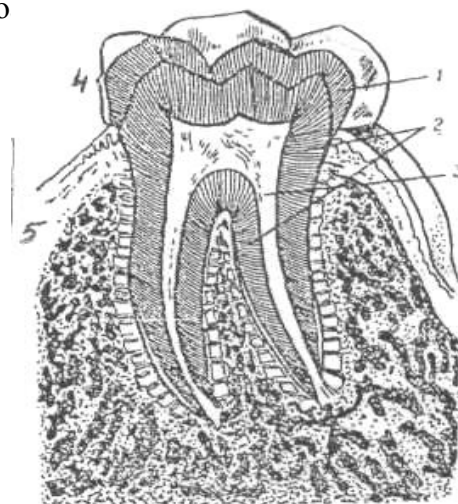
26. У каждого зуба различают

- а) коронку
- б) клык

- в) резец
- г) шейку
- д) пульпу

- е) корень
- ж) черешок

27. Что обозначено цифрами 1-5 на схеме строения зуб



28. Какие болезни развиваются при недостатке гормона щитовидной железы?

- а) микседема
- б) базедова болезнь
- в) гигантизм
- г) кретинизм

29. Плоские кости это:

- а) ребра
- б) лучевая
- в) лопатка
- г) височная
- д) тазовые

30. Где происходит газообмен в малом круге кровообращения?

- а) клетки тела
- б) клетки кожи
- в) легкие

31. Какая из желез внутренней секреции управляет всеми гормональными процессами организма?

- а) щитовидная
- б) паращитовидная
- в) надпочечники
- г) гипофиз
- д) поджелудочная

32. Лимфатические протоки впадают в

- а) правое предсердие
- б) аорту
- в) полые вены
- г) воротную вену печени
- д) воротную вену почек

33. Кислород усваивается

- а) носоглоткой
- б) легкими

в) эритроцитами крови

г) митохондриями клеток

34. При диссимиляции углеводов в процессе дыхания образуется:

а) ряд органических кислот

г) теплота

б) АТФ

д) O₂

в) вода

е) CO₂

35. В состав центральной нервной системы входят:

а) спинной мозг

г) головной мозг

б) мозжечок

д) нервные узлы-ганглии

в) седалищный нерв

е) нервные волокна

36. Способность возбудимой ткани отвечать максимальным числом потенциалов действия на определенную частоту раздражений называется:

а) потенциал действия

в) лабильность

б) рефрактерность

г) реполяризация

37. Из чего состоит серое вещество ЦНС?

а) нервные клетки

г) ядра нервных клеток

б) их отростки

д) нейроглия

в) нервные волокна

38. Какое число хромосом у яйцеклеток и сперматозоидов человека

а) 23 пары

г) 46

б) 46 пар

д) 48

в) 23

е) 48 пар

39. В состав периферической нервной системы входят:

а) спинной мозг

г) головной мозг

б) Варолиев мост

д) нервные волокна

в) нервы и нервные узлы-ганглии

40. Регуляция работы внутренних органов осуществляется?

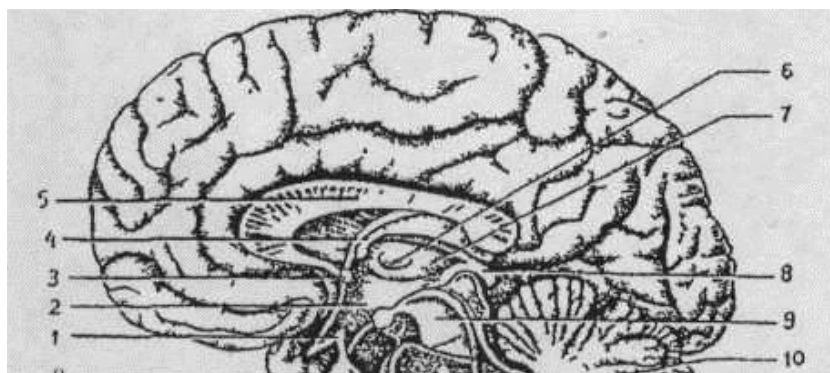
а) спинномозговыми нервами

в) спинным мозгом

б) черепно-мозговыми нервами

г) вегетативной нервной системой

41. Подпишите рисунок «Саггитальный срез головного мозга»



42. Установите соответствие:

Дельтовидная мышца	мышцы шеи
Большая грудная мышца	мышцы туловища
Портняжная мышца	мышцы спины
Передняя зубчатая мышца	мышцы нижних конечностей
Грудино-ключично-сосцевидная мышца	мышцы туловища
Двуглавая мышца	мышцы нижних конечностей
Плечелучевая мышца	мышцы груди
Трапецевидная мышца	мышцы живота
Широчайшая мышца спины	мышцы спины
Икроножная мышца	мышцы верхних конечностей
Скуловая мышца	мышцы шеи

43. Достаточным считается уровень освещенности рабочего места не менее:

- | | |
|-------------|--------------|
| а) 150 люкс | в) 500 люкс |
| б) 300 люкс | г) 1000 люкс |

44. Отношение площади застекленной части окон к площади помещения характеризует:

- а) КЕО - коэффициент естественной освещенности
- б) СК - световой коэффициент
- в) КЗ - коэффициент заглубления
- г) КА - коэффициент аэрации

45. Расстояние по горизонтали от заднего края крышки парты до спинки сиденья называется:

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| а) дистанцией сиденья | д) глубиной сиденья |
| б) дифференцией | |
| в) дистанцией спинки | |
| г) высотой сиденья | |

46. Для достаточной аэрации площадь открываемой части окна должна составлять не менее: а) $1/20$ площади пола

б) $1/2$ площади пола

г) $1/50$ площади пола

д) $1/10$ площади пола

Примерная тематика научно-исследовательских работ по модулю «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ»

1. Формирование у младших школьников компетенции здоровьеформирующего поведения

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Профилактика хронических заболеваний.

Профилактика простудных заболеваний

Профилактика заболеваний органов пищеварения и выделения.

Профилактике деформаций скелета у детей: сколиозов, гиперлордозов, гиперкифозов, плоскостопия. Формированию мышечного тонуса, правильной осанки младших школьников; Сравнительному изучению уровня физического развития и реальных учебных возможностей школьников;

Развитию мелкой моторики руки и координации движений детей;

Профилактика заболеваний зубов и десен.

Укреплению иммунитета и самооздоровлению младших школьников.

профилактике умственного утомления как средство повышения уровня произвольного внимания младших школьников.

профилактике снижения уровня адаптации младших школьников в условиях обучения; профилактики зрительного утомления

профилактике вредных привычек младших школьников как условие формирования культуры ЗОЖ в начальной школе.

Минимизация риска употребления психоактивных веществ младшими школьниками.

Профилактика никотиномании.

Применение образовательных здоровьесберегающих технологий как условие сохранения здоровья учащихся начальных классов

УТОМЛЕНИЕ. УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.

Работа учителя по:

профилактике утомления и переутомления как средство повышения умственной работоспособности младших школьников в учебном процессе.

выработке полезных привычек в учебной деятельности;

развитию межполушарных взаимодействий головного мозга детей, правого и левого полушарий и их функций;

Тренировке различных форм, видов памяти и ее качеств;

Произвольного и произвольного запоминания;

Развитию логической памяти детей как компонента подготовки к школьному обучению;

Изучению функциональных особенностей зрения и слуха младших школьников

Изучение типологических особенностей младших школьников и учет их в учебно-воспитательной работе.

Оптимизация функционального состояния детей в учебном процессе как средство повышения умственной работоспособности младших школьников.

Соблюдение гигиенических требований к организации работы за компьютером как условие профилактики умственного утомления младших школьников.

ЗДОРОВЬЕ. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ

ЖИЗНИ (ЗОЖ)

Изучению уровня здоровья и стресс-реактивности младших школьников;

Формированию навыков ЗОЖ у детей начальной школы.

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) у младших школьников как средство повышения уровня их физического и психического здоровья.

Средства и практика обеспечения высокого уровня здоровья младших школьников.

Диагностика уровня здоровья младших школьников и пути его повышения.

Развитие физического здоровья как средство повышения уровня психо-физиологической адаптации младших школьников к обучению.

Внеучебная работа по развитию правого полушария и межполушарных взаимодействий как средство улучшения чувственного восприятия младших школьников.

Воспитание у детей основ двигательной культуры, привычки к рациональному питанию, полезным продуктам, закаливанию, отказу от вредных привычек (с помощью валеологической сказки, через игры-драматизации, ролевые игры, вечера загадок и волшебных превращений)

Формирование представления младшего школьника о себе (строение человеческого тела, функции различных органов (через увлекательные занятия и дидактические игры).

ВЫСШИЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ

Активизация работы второй сигнальной системы как условие развития словесно-логического мышления младших школьников.

Занятия для развития межполушарных связей как средство повышения уровня связной устной речи младших школьников.

Формирование нейропсихологического пространства как средство повышения уровня зрительной памяти младших школьников.

Изучение влияния интенсивных физических нагрузок на произвольное внимание младших школьников.

Формирование высших психических функций мозга детей (памяти, мышления, внимания, речи) как условие высокой успеваемости в начальной школе.

Занятия с элементами кинезиологии как средство развития связной устной речи младших школьников.

Изучению динамики основных свойств нервных процессов (типологических особенностей ВНД детей) и учет их в учебно-воспитательной работе;

Изучение интенсивности физиологических проявлений школьного стресса в условиях малокомплектной начальной школы

ШКОЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ, АДАПТАЦИЯ

Работа с родителями дошкольников как средство повышения уровня школьной зрелости выпускников ДДУ.

Формированию готовности к обучению в школе (школьной зрелости).

Повышение уровня развития мелкой моторики кистей рук как средства формирования высокого уровня школьной зрелости.

Работа учителя по созданию условий успешной адаптации детей к школе на основе учета статуса их системы кровообращения.

Работа по соблюдению школьного режима как средство повышения уровня психофизиологической адаптации младших школьников

Внеклассная работа учителя по профилактике нарушения осанки как средство повышения уровня адаптации детей к обучению.

Изучение психофизиологической адаптации младших школьников в условиях оптимальной экологии образовательного пространства начальной школы.

Профилактика дезадаптации как средство повышения зрительной продуктивности младших школьников.

Созданию условий успешной адаптации детей к школе на основе учета статуса их системы кровообращения.

2. Формирование у младших школьников компетенции безопасного поведения в природе, в социальной среде (дома, на улицах города, в транспорте, в сети Интернет).

- 1.«Опасности в природе» (природные явления, животные, растения, безопасное поведение в турпоходе, в природной среде, экстремальных ситуациях):
- 2.Осознание целостности окружающего мира, освоение норм здоровьесберегающего поведения в природной среде)
- 3.Освоение основ экологической грамотности, освоение элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей
4. Зоологические экскурсии как условие расширения экологических знаний младших школьников о животном мире (позвоночных животных или беспозвоночных животных: или леса, или луга, или поля, или водоема) Красноярского края (или Национального парка «Столбы»; др.региона)
5. «Опасности дома» (газ, вода, пожар, бытовые приборы, чужие люди)
6. «Опасности на улицах» (безопасное поведение на улицах города, при встрече с незнакомыми людьми, в транспорте, на дорогах; освоение норм здоровьесберегающего поведения в социальной среде). Безопасный Интернет.

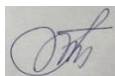
Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2022/ 2023 учебный год.

В учебную программу вносятся следующие изменения: 1. Изменены вопросы к зачету.

"4" _мая _2022_ г. № 8

И.о. заведующего кафедрой



М.В. Басалаева

Одобрено научно-методическим советом направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями подготовки Направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование и русский язык

"_12_" мая 2022_ г. № 5

Председатель НМСС



И.В. Дуда

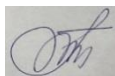
Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2023/ 20234 учебный год.

В учебную программу вносятся следующие изменения: 1. Изменены тестовые вопросы входного модуля.

"3" _мая _2023_ г. № 10

И.о. заведующего кафедрой



М.В. Басалаева

Одобрено научно-методическим советом направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями подготовки Направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование и русский язык

"_3_" мая 2023_г. № 10

Председатель НМСС



И.В. Дуда