

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

## ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

### Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

#### рабочая программа дисциплины (модуля)

|                                                              |                                                                                                                                                                 |                            |  |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой                                       | <b>W3 Кафедра дошкольного и начального образования</b>                                                                                                          |                            |  |
| Учебный план                                                 | 44.03.01 Начальное образование (з, 2026).plx<br>44.03.01 Педагогическое образование<br>Направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование |                            |  |
| Квалификация                                                 | <b>бакалавр</b>                                                                                                                                                 |                            |  |
| Форма обучения                                               | <b>заочная</b>                                                                                                                                                  |                            |  |
| Общая трудоемкость                                           | <b>2 ЗЕТ</b>                                                                                                                                                    |                            |  |
| Часов по учебному плану                                      | 72                                                                                                                                                              | Виды контроля в семестрах: |  |
| в том числе:                                                 |                                                                                                                                                                 |                            |  |
| аудиторные занятия                                           | 0                                                                                                                                                               |                            |  |
| самостоятельная работа                                       | 58                                                                                                                                                              |                            |  |
| контактная работа во время<br>промежуточной аттестации (ИКР) | 0                                                                                                                                                               |                            |  |

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>)          | 1 (1.1) |    | 2 (1.2) |       | Итого |       |
|----------------------------------------------------|---------|----|---------|-------|-------|-------|
| Неделя                                             | 15 2/6  |    | 18 1/6  |       |       |       |
| Вид занятий                                        | УП      | РП | УП      | РП    | УП    | РП    |
| Лекции                                             | 4       | 4  |         |       | 4     | 4     |
| Практические                                       | 2       | 2  | 4       | 4     | 6     | 6     |
| Контроль на<br>промежуточную<br>аттестацию (зачет) |         |    | 0,15    |       | 0,15  |       |
| В том числе в<br>форме<br>практ.подготовки         | 2       | 2  | 4       | 4     | 6     | 6     |
| Итого ауд.                                         | 6       | 6  | 4       | 4     | 10    | 10    |
| Контактная работа                                  | 6       | 6  | 4,15    | 4,15  | 10,15 | 10,15 |
| Сам. работа                                        | 30      | 30 | 28      | 28    | 58    | 58    |
| Часы на контроль                                   |         |    | 3,85    |       | 3,85  |       |
| Итого                                              | 36      | 36 | 36      | 32,15 | 72    | 68,15 |

Программу составил(и):

*кбн, Доцент, Панкова Елена Степановна*

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Начальное образование

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 12.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 05.05.2026 г. № 8

Зав. кафедрой к.пед.н. доцент Басалаева М.В.

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № 8 от 15 мая 2026г.

Председатель НМС УГН(С)

15 мая 2026 г.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель освоения дисциплины – дать студентам необходимые знания о возрастных особенностях строения и функций организма человека и основах школьной гигиены для правильной организации учебного и воспитательного процесса и повышения его эффективности на основе индивидуального подхода.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

|                   |                                                                                                                       |            |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Цикл (раздел) ОП: |                                                                                                                       | Б1.О.03.01 |
| <b>2.1</b>        | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                          |            |
| 2.1.1             | Освоение курсов "Анатомия и физиология человека", "Биология" в общеобразовательной средней школе.                     |            |
| <b>2.2</b>        | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |            |
| 2.2.1             | Безопасность жизнедеятельности                                                                                        |            |
| 2.2.2             | Здоровьесберегающая и безопасная среда                                                                                |            |

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

**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**

|                 |                                                                                                                                       |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знать:</b>   |                                                                                                                                       |
| Уровень 1       | Все основные показатели физического развития и физической подготовленности                                                            |
| Уровень 2       | Основные показатели физического развития и физической подготовленности                                                                |
| Уровень 3       | Отдельные показатели физического развития и физической подготовленности                                                               |
| <b>Уметь:</b>   |                                                                                                                                       |
| Уровень 1       | Определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности на высоком уровне           |
| Уровень 2       | Определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности на среднем уровне           |
| Уровень 3       | Определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности на низком уровне            |
| <b>Владеть:</b> |                                                                                                                                       |
| Уровень 1       | Навыками определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности на высоком уровне |
| Уровень 2       | Навыками определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности на среднем уровне |
| Уровень 3       | Навыками определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности на низком уровне  |

**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**

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знать:</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Уровень 1       | Знает технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, комплексы общеукрепляющих физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.                                                                            |
| Уровень 2       | Знает технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения, комплексы общеукрепляющих физических упражнений                                                                                                                                                                                                            |
| Уровень 3       | Знает технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Уметь:</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Уровень 1       | Умеет включать технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения в учебный процесс, проводить комплексы общеукрепляющих физических упражнений на уроке и во внеурочной деятельности с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. |
| Уровень 2       | Умеет включать технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения в учебный процесс, проводить комплексы общеукрепляющих физических упражнений на уроке и во внеурочной деятельности.                                                                                                                                |
| Уровень 3       | Умеет включать технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения в учебный процесс.                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Владеть:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Уровень 1                                                                                                                          | Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения.                                                                                                                                                                                                                                             |
| Уровень 2                                                                                                                          | Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, методикой проведения комплексов общеукрепляющих физических упражнений на уроке и во внеурочной деятельности.                                                                                                                                |
| Уровень 3                                                                                                                          | Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, методикой проведения комплексов общеукрепляющих физических упражнений на уроке и во внеурочной деятельности с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. |
| <b>ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>ПК-7.1: Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Знать:</b>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Уровень 1                                                                                                                          | Знает причины и меры профилактики детского травматизма, все виды здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.                                                                                                                                                                                           |
| Уровень 2                                                                                                                          | Знает меры профилактики детского травматизма, включать основные виды здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.                                                                                                                                                                                        |
| Уровень 3                                                                                                                          | Знает отдельные меры профилактики детского травматизма, виды здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.                                                                                                                                                                                               |
| <b>Уметь:</b>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Уровень 1                                                                                                                          | Умеет применять разнообразные меры профилактики детского травматизма, использовать все виды здоровьесберегающих технологий в учебном процессе                                                                                                                                                                 |
| Уровень 2                                                                                                                          | Умеет применять меры профилактики детского травматизма, включать основные виды здоровьесберегающих технологий в учебный процесс                                                                                                                                                                               |
| Уровень 3                                                                                                                          | Умеет применять отдельные меры профилактики детского травматизма, включать здоровьесберегающие технологии в учебный процесс                                                                                                                                                                                   |
| <b>Владеть:</b>                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Уровень 1                                                                                                                          | В полной мере владеет методами профилактики детского травматизма, включения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс                                                                                                                                                                                  |
| Уровень 2                                                                                                                          | В целом владеет методами профилактики детского травматизма, включения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс                                                                                                                                                                                        |
| Уровень 3                                                                                                                          | Владеет отдельными методами профилактики детского травматизма, включения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс                                                                                                                                                                                     |
| <b>ПК-7.2: Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Знать:</b>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Уровень 1                                                                                                                          | Знает способы и правила, последовательность действий при оказании первой доврачебной помощи обучающимся                                                                                                                                                                                                       |
| Уровень 2                                                                                                                          | Знает основные способы и правила, последовательность действий при оказании первой доврачебной помощи обучающимся                                                                                                                                                                                              |
| Уровень 3                                                                                                                          | Знает отдельные способы и правила действий при оказании первой доврачебной помощи обучающимся                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Уметь:</b>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Уровень 1                                                                                                                          | Умеет оказывать различные виды первой доврачебной помощи обучающимся                                                                                                                                                                                                                                          |
| Уровень 2                                                                                                                          | Умеет оказывать основные виды первой доврачебной помощи обучающимся                                                                                                                                                                                                                                           |
| Уровень 3                                                                                                                          | Умеет оказывать отдельные виды первой доврачебной помощи обучающимся                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Владеть:</b>                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Уровень 1                                                                                                                          | Владеет методами оказания различных видов первой доврачебной помощи обучающимся                                                                                                                                                                                                                               |
| Уровень 2                                                                                                                          | Владеет методами оказания основных видов первой доврачебной помощи обучающимся                                                                                                                                                                                                                                |
| Уровень 3                                                                                                                          | Владеет методами оказания отдельных видов первой доврачебной помощи обучающимся                                                                                                                                                                                                                               |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                   | Семестр / Курс | Часов | Компетен-ции | Литература и эл. ресурсы | Инте ракт. | Примечание |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|--------------|--------------------------|------------|------------|
|             | Раздел 1. Введение в возрастную физиологию. Закономерности онтогенеза. Физическое развитие. |                |       |              |                          |            |            |

|     |                                                                                                                                                                      |   |      |        |                                                         |  |                                                                                                                                                                            |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|--------|---------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Введение в предмет. Закономерности онтогенеза. Возрастная периодизация и ее принципы. /Лек/                                                                          | 1 | 2    | ПК-7.1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7Л2.1<br>Л2.2 |  | Входной контроль знаний. Тестирование.                                                                                                                                     |
| 1.2 | Основы строения тела человека. Физическое развитие. /Пр/                                                                                                             | 1 | 2    | ПК-7.1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7Л2.1<br>Л2.2 |  | Оценка индивидуальных показателей физического развития. Определение биологического возраста, адаптационного потенциала, анализ несоответствий. Заполнение рабочей тетради. |
| 1.3 | зачет /КРЭ/                                                                                                                                                          | 2 | 0,15 |        | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7Л2.1<br>Л2.2 |  |                                                                                                                                                                            |
|     | <b>Раздел 2. Анатомо-физиологическая характеристика нервной системы человека.</b>                                                                                    |   |      |        |                                                         |  |                                                                                                                                                                            |
| 2.1 | Анатомо-физиологическая характеристика нервной системы человека /Лек/                                                                                                | 1 | 2    | ПК-7.1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7Л2.1<br>Л2.2 |  |                                                                                                                                                                            |
| 2.2 | Нервная клетка. Нервная ткань. Нервная система человека. /Пр/                                                                                                        | 2 | 2    | ПК-7.1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7Л2.1<br>Л2.2 |  | Заполнение рабочей тетради. Тестирование.                                                                                                                                  |
| 2.3 | Строение и функции нервной системы человека. Свойства нервной ткани. Безусловные и условные рефлексы. /Ср/                                                           | 1 | 4    | ПК-7.1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7Л2.1<br>Л2.2 |  |                                                                                                                                                                            |
|     | <b>Раздел 3. Высшая нервная деятельность. Цитоархитектоника коры больших полушарий головного мозга человека. Межполушарная асимметрия.</b>                           |   |      |        |                                                         |  |                                                                                                                                                                            |
| 3.1 | Строение коры больших полушарий головного мозга. Типы ВНД. /Пр/                                                                                                      | 2 | 2    | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7Л2.1<br>Л2.2 |  | Тестирование                                                                                                                                                               |
| 3.2 | Определение индивидуального профиля асимметрии, типа личности. Типологические свойства нервной системы. /Ср/                                                         | 1 | 4    |        | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7Л2.1<br>Л2.2 |  | Заполнение рабочей тетради.                                                                                                                                                |
|     | <b>Раздел 4. Гуморальная регуляция функций в организме. Строение, функциональное значение, возрастные особенности эндокринных желез (желез внутренней секреции).</b> |   |      |        |                                                         |  |                                                                                                                                                                            |

|     |                                                                                                                                                                                                                            |   |   |               |                                                         |  |                                                                                                                                             |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---------------|---------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 | Железы внутренней секреции: гормоны и их действие (гипо-и-гиперфункция). /Ср/                                                                                                                                              | 1 | 2 | УК-7.2        | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7Л2.1<br>Л2.2 |  |                                                                                                                                             |
|     | <b>Раздел 5. Возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата, висцеральных систем.</b>                                                                                                                       |   |   |               |                                                         |  |                                                                                                                                             |
| 5.1 | Строение скелета черепа и туловища. Виды суставов. Заболевания опорно-двигательного аппарата у детей. /Ср/                                                                                                                 | 1 | 2 | УК-7.2 ПК-7.1 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7Л2.1<br>Л2.2 |  |                                                                                                                                             |
| 5.2 | Строение пищеварительной системы человека. Функции органов. Динамика появления молочных и постоянных зубов, их виды. Расщепление питательных веществ. Витамины и их значение. /Ср/                                         | 1 | 4 | УК-7.2 ПК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7Л2.1<br>Л2.2 |  | Заполнение рабочей тетради.                                                                                                                 |
| 5.3 | Кровь человека под микроскопом. Внутренняя среда организма и ее значение. Совместимость групп крови при переливании. Работа большого и малого круга кровообращения. Строение и работа сердца. /Ср/                         | 1 | 4 | УК-7.2 ПК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7Л2.1<br>Л2.2 |  | Заполнение рабочей тетради.                                                                                                                 |
| 5.4 | Строение мочевыделительной системы. Строение почки, нефрона. Образование первичной и вторичной мочи. Строение органов репродуктивной системы. Периоды онтогенеза. /Ср/                                                     | 1 | 4 | УК-7.2 ПК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7Л2.1<br>Л2.2 |  | Заполнение рабочей тетради.                                                                                                                 |
|     | <b>Раздел 6. Анатомия, физиология и гигиена сенсорных систем.</b>                                                                                                                                                          |   |   |               |                                                         |  |                                                                                                                                             |
| 6.1 | Строение и функции зрительного и слухового анализаторов. Гигиена их функционирования- профилактика переутомления. /Ср/                                                                                                     | 1 | 4 |               | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7Л2.1<br>Л2.2 |  | Заполнение рабочей тетради.                                                                                                                 |
|     | <b>Раздел 7. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе. СанПиН и экология образовательного пространства школы.</b>                                                                                                   |   |   |               |                                                         |  |                                                                                                                                             |
| 7.1 | Гигиеническая оценка школьного режима и расписания уроков; классной комнаты, ее воздушной среды и освещенности; школьной мебели и правила размещения учащихся в классе. СанПиН для средней общеобразовательной школы. /Ср/ | 1 | 2 | УК-7.2        | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7Л2.1<br>Л2.2 |  | Анализ СанПиН в динамике поледних лет, составление тестовых вопросов по вновь вводимым нормам и правилам. Тестирование по школьной гигиене. |
|     | <b>Раздел 8. Состояние здоровья детей и подростков. Экспресс-оценка уровня здоровья у детей и взрослых на основе принципов донозологической диагностики.</b>                                                               |   |   |               |                                                         |  |                                                                                                                                             |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |    |        |                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|--------|---------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.1 | Экспресс-оценка уровня здоровья у детей и взрослых на основе принципов донозологической диагностики. Определение биологического возраста, адаптационного потенциала; субъективная оценка здоровья студентов (анкетирование). Методы изучения уровня здоровья, культуры здоровья и ЗОЖ у школьников. /Ср/ | 2 | 14 | УК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7Л2.1<br>Л2.2 |  | Оценка функции сердечно-сосудистой, дыхательной систем, двигательной активности, экспресс-оценка уровня физического здоровья по 6 показателям (по Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г.)<br>Заполнение рабочей тетради. |
|     | <b>Раздел 9. Факторы, формирующие здоровье. Психическое здоровье человека. Профилактика вредных привычек.</b>                                                                                                                                                                                            |   |    |        |                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                  |
| 9.1 | Сохранение психического здоровья человека. Вредные привычки и их профилактика /Ср/                                                                                                                                                                                                                       | 2 | 14 | ПК-7.2 | Л1.1 Л1.2<br>Л1.3 Л1.4<br>Л1.5 Л1.6<br>Л1.7Л2.1<br>Л2.2 |  | Изучение методов оценки психического развития детей, структуры нервно-психических нарушений.                                                                                                                     |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Технологическая карта рейтинга дисциплины  
«Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА

Наименование

дисциплины/курса Уровень/ступень образования  
(бакалавриат, магистратура)

Название цикла дисциплины в учебном плане Количество зачетных единиц/кредитов

Анатомия и возрастная физиология Бакалавриат Общепрофессиональные дисциплины направления 2

Смежные дисциплины по учебному плану

Предшествующие: школьный курсы биологии, анатомии.

Последующие: Методика преподавания курса «Окружающий мир»

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 1 «Введение в предмет. Анатомо-физиологическая характеристика нервной системы человека»

Форма работы

Количество баллов 75%

min max

Текущая работа Устный ответ на занятии 6 14

Выполнение заданий рабочей тетради 8 15

Подготовка и представление доклада-презентации.

8 15

Выполнение заданий для самоподготовки (домашнее задание) 8 15

Промежуточный рейтинг-контроль Тестирование 10 16

Итого 40 75

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 2 «Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе. Экспресс-оценка уровня

здоровья»

Форма работы Количество баллов 25%

min max

Текущая работа Выполнение лабораторных работ 2 4

Выполнение заданий для самоподготовки (домашнее задание) 3 5

Ответы на занятия 2 4

Промежуточный рейтинг-контроль Тестирование 5 12

Итого 12 25

#### ИТОГОВЫЙ МОДУЛЬ

Содержание Форма работы Количество баллов 25%

min max

Итоговый тест 20 25

Итого 60 100

Критерии перевода баллов в отметки:

0-59 баллов – не зачтено,

60-100 баллов – зачтено (60-72-«удовлетворительно», 73-86-«хорошо», 87-100- «отлично»).

ФИО преподавателя: к.б.н., доцент Е. С. Панкова

Утверждено на заседании кафедры «07» сентября 2011г. Протокол №\_1\_

#### МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева»

Факультет начальных классов

(наименование института/факультета)

Кафедра-разработчик естествознания, математики и частных методик

(наименование кафедры)

#### УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры

Протокол № 6

От «12» мая 2022г.

И.о. заведующего кафедрой

М.В. Басалаева

#### ОДОБРЕНО

на заседании научно-методического

совета по специальности

(направление подготовки)

Протокол № 8

От «21» мая 2022г.

#### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

Направление подготовки: 44.03.05. Педагогическое образование

Начальное образование и русский язык

Программа подготовки: академический бакалавриат

квалификация – бакалавр

Очная форма обучения

Срок обучения – 5 лет

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

Красноярск, 2022



# 1. Назначение фонда оценочных средств

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

1.2. ФОС по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» 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 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

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

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности 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. 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. 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.

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

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности Количество правильных ответов составляет 87-100% (47-54 балла)

Количество правильных ответов составляет 87-100% (47-54 балла) Количество правильных ответов составляет 73-86%

(39-46 балла)

Количество правильных ответов составляет 73-86% (39-46 балла) Количество правильных ответов составляет 60- 72% (32-38 баллов)

Количество правильных ответов составляет 60- 72% (32-38 баллов)

Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости <https://web-rpd.kspu.ru/images/ninthMayImg.png>

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

Критерии оценивания:

Наличие содержательных ошибок в тетради

Наличие выводов к заданиям

Заполнение таблиц (уровень детализации материала)

Качество рисунка в цвете

Степень раскрытия темы доклада

Представление информации на сл

### 5.2. Темы письменных работ

Тематика научно-исследовательских работ (курсовых и выпускных квалификационных) по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»

Работа учителя по:

1. Формированию культуры здоровья и ЗОЖ у младших школьников;
2. Профилактике утомления и переутомления нервной системы;
3. Профилактике снижения уровня адаптации младших школьников в условиях обучения;
4. Выработке полезных привычек в учебной деятельности;
5. Развитию межполушарных взаимодействий головного мозга детей, правого и левого полушарий и их функций;
6. Тренировке различных форм, видов памяти и ее качеств;
7. Произвольного и непроизвольного запоминания;
8. Развитию логической памяти детей как компонента подготовки к школьному обучению;
9. Профилактике утомления зрительного анализатора и развития произвольного внимания у детей;
10. Профилактике и коррекции деформаций скелета у детей;
11. Формированию мышечного тонуса, правильной осанки младших школьников;
12. Развитию мелкой моторики рук и координации движений детей;
13. Созданию условий успешной адаптации детей к школе на основе учета статуса их системы кровообращения;
14. Развитию связной устной речи младших школьников;
15. Профилактике нарушения осанки детей и развития у них произвольного внимания;
16. Разработка комплекса мероприятий, повышающих уровень работоспособности нервных клеток в процессе обучения;
17. Изучению умственной работоспособности младших школьников и динамики развития утомления в условиях развивающего обучения;
18. Развитию реальных учебных возможностей и 2-ой сигнальной системы детей;
19. Изучению типологических особенностей ВНД детей и учет их в учебно-воспитательной работе;
20. Сравнительному изучению уровня физического развития и реальных учебных возможностей школьников;
21. Изучению функциональных особенностей зрения и слуха младших школьников в условиях традиционного и развивающего обучения;
22. Формированию активной психофизиологической защиты здоровья детей;
23. Изучению уровня здоровья и стресс-реактивности младших школьников.
24. Внеклассная работа учителя по повышению уровня здоровья детей как средство повышения уровня адаптации их к обучению.
25. Безопасное поведение младших школьников.
26. Изучению и преодолению школьных трудностей в учебном процессе.
27. Повышению уровня зрительной и слухо-речевой памяти младших школьников.

### 5.3. Фонд оценочных средств

Тестовая контрольная работа № 1

(«Нервная система»)

Вариант 1

1. Какие гаметы вырабатывают половые железы у женщин (фолликулы, яичники, семенники, сперматозоиды, яйцеклетки, зиготу)?
2. Какое число хромосом у гамет человека (46, 23, 48, 46 пар, 23 пары, 48 пар)?
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?
5. Надежность - это...
6. Дайте подробное описание строения нервной ткани.
7. В состав центральной нервной системы входят: (Спинной мозг, мозжечок, седалищный нерв, головной мозг, нервные узлы-ганглии, нервные волокна)?
8. Подпишите рисунок «Поперечный срез спинного мозга». Дорисуйте остальные звенья рефлекторной дуги.
9. Пучок нервных волокон, покрытых сверху общей соединительной оболочкой (аксон, нейрон, нерв, рецептор, спинной мозг)?
10. Дайте определения: Потенциал действия - это  
Реполаризация - это Рефрактерность - это Лабильность - это
11. Какова роль соматической нервной системы (управление движениями, управление органами чувств, управление работой сердца, желудка, управление высшей нервной деятельностью).
12. Из чего состоит серое вещество ЦНС (нервные клетки, их отростки, нервные волокна, ядра нервных клеток, нейроглия)?
13. Перечислите известные Вам примеры вегетативных рефлексов.

#### Тестовая контрольная работа № 1

(«Нервная система»)

##### Вариант 2

1. Какие гаметы вырабатывают половые железы у мужчин (яичники, сперматозоиды, яйцеклетки, семенники, фолликулы)?
2. Какое число хромосом у яйцеклеток и сперматозоидов человека (23 пары, 46 пар, 23, 46, 48, 48 пар)?
3. Какую роль играет плацента (газообмен, питание зародыша, орган выделения, связь с материнским организмом)?
4. Из чего образуются эктодерма, мезодерма и энтодерма? Что формируется из них в процессе эмбрионального развития?
5. Гетерохрония - это...
6. Перечислите основные типы тканей организма человека и их функции.
7. В состав периферической нервной системы входят: (спинной мозг, Варолиев мост, нервы и нервные узлы-ганглии, головной мозг, 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)?
13. Перечислите все известные Вам примеры безусловных рефлексов спинного мозга, продолговатого мозга, среднего мозга и мозжечка.

#### 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, 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

по курсу

«Возрастной анатомии и физиологии»

(«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...
8. 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 (желудок, печень, поджелудочная железа, слюнная железа)?
9. Ферменты слюны – это... необходимы для...
- Ферменты желудочного сока – это... необходимы для...
- Ферменты панкреатического сока – это... необходимы для ...
- Ферменты кишечного сока – это ... необходимы для ...
- Желчь – это ... необходима для ...
10. Обмен белков в организме человека отличается от обмена углеводов и жиров тем, что ...
11. Общие суточные энергозатраты у человека складываются из (рабочей прибавки к основному обмену, основного обмена, катаболизма и анаболизма, ассимиляции и диссимиляции, поправки на неполное усвоение пищи и ее специфическое динамическое действие, ночного сна)?
12. У каждого зуба различают (коронку, клык, резец, шейку, пульпу, корень, черешок).
13. Заполни таблицу: «Этапы энергетического обмена у человека»

№ Где происходит Что происходит

1 этап

2 этап

3 этап

14. Что обозначено цифрами 1-5 на схеме строения зуба?

## Тестовая контрольная работа № 3

по курсу «Анатомии и физиологии человека»

(«Дыхание», «Кровь и кровообращение», «Выделение» «Органы чувств»)

#### Вариант 1

1. Где расположен дыхательный центр (легкие, мозжечок, продолговатый мозг, кора больших полушарий, рецепторы стенок кровеносных сосудов)?
2. Кислород диффундирует из альвеол в капилляры благодаря (разнице концентраций, разнице давления, свободным пространствам, сквозным отверстиям, помощи специального белка-переносчика)?
3. Кислород движется от легких к клеткам тела по сосудам в виде \_\_\_\_\_ и (Закончи фразу).
4. Заполни пропуски: красный костный мозг расположен \_\_\_\_\_ и выполняет функцию \_\_\_\_\_.
5. Сконструируй полный ответ: Значение тканевой жидкости в том,...
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 \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

#### Тестовая контрольная работа № 3

по курсу «Анатомии и физиологии человека»

(«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, гипервентиляции 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. Сконструируй 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 рефлекторном 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 расщепления 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 рефлекторной 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.

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители                                                 | Заглавие                                                                                                                                          | Издательство, год                                                                                    |
|------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л1.1 | Дробинская А. О.                                                    | Анатомия и возрастная физиология: учебник для вузов                                                                                               | Москва: Юрайт, 2022                                                                                  |
| Л1.2 | Давыдова С. С.,<br>Вакуло И. А.,<br>Перфилова Л. И.,<br>Сычев В. С. | Возрастная анатомия, физиология, гигиена: учебно-методическое пособие                                                                             | Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017   |
| Л1.3 | Любимова З. В.,<br>Никитина А. А.                                   | Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 Организм человека, его регуляторные и интегративные системы: учебник для академического бакалавриата | Москва: Юрайт, 2022                                                                                  |
| Л1.4 | Любимова З. В.,<br>Никитина А. А.                                   | Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 Опорно-двигательная и висцеральные системы: учебник для академического бакалавриата                  | Москва: Юрайт, 2022                                                                                  |
| Л1.5 | Дробинская А. О.                                                    | Анатомия и возрастная физиология: учебник для вузов                                                                                               | Москва: Юрайт, 2025                                                                                  |
| Л1.6 | Апчел В. Я.,<br>Макарова Л. П.,<br>Никитина Е. А.                   | Основы возрастной анатомии и физиологии: учебное пособие                                                                                          | Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2021 |
| Л1.7 | Панкова Е. С.                                                       | Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья: учебное пособие                                                                              | Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2022                                                           |

##### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители                                    | Заглавие                                                    | Издательство, год                  |
|------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Л2.1 | Щанкин А. А.                                           | Возрастная анатомия и физиология: курс лекций               | Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2019 |
| Л2.2 | Григорьева Е. В.,<br>Мальцев В. П.,<br>Белоусова Н. А. | Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для вузов | Москва: Юрайт, 2022                |

#### 6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com). Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

### 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендации по работе на лекциях

В понятие лекции вкладывается два смысла: лекция как вид учебных занятий, в ходе которых в устной форме преподавателем излагается предмет, и лекция как способ подачи учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения. В данном случае мы рассматриваем лекцию как вид учебных занятий.

Как правило, лекция содержит какой-либо объем научной информации, имеет определенную структуру (вводную часть, основное содержание, обобщение, промежуточные и итоговые выводы и др.), отражает соответствующую идею, логику раскрытия сущности рассматриваемых явлений.

По своему характеру и значимости сообщаемая на лекции информация может быть отнесена к основному материалу и к дополнительным сведениям. Целевое назначение последних – помочь слушателям в осмыслении содержания лекции, усилить доказательность изучаемых закономерностей, раскрывать историю и этапы науки, общественной жизни, взглядов, теорий и пр. К таким сведениям относятся исторические справки, табличные и другие данные, примеры проявления или использования психолого-педагогических закономерностей в учебно-воспитательном процессе и пр. Учебные дисциплины отличаются предметом и методами исследования, характером учебного материала, излагаемого на лекциях.

Отличаются лекции по манере чтения. Одни лекторы объяснение ведут размеренно, спокойно, не повышая голоса, другие – темпераментно, живо. У отдельных преподавателей речь строгая, лаконичная, у иных она образная, поэтому требуется определенное время, привыкнуть к этому и понимать объяснение.

Все это необходимо иметь в виду, так как манера чтения влияет на восприятие лекций их конспектирование.

Посещение студентами лекционных занятий – дело крайне необходимое, поскольку лекции вводят в науку, они дают первое знакомство с научно-теоретическими положениями данной отрасли науки и, что особенно важно и что очень сложно осуществить студенту самостоятельно, знакомят с методологией науки. Лекции предназначены для того, чтобы закладывать основы научных знаний, определять направление, основное содержание и характер всех видов учебных занятий, а также (и главным образом) самостоятельной работы студентов.

Систематическое посещение лекций, активная мыслительная работа в ходе объяснения преподавателем учебного материала позволяет не только понимать изучаемую науку, но и успешно справляться с учебными заданиями на занятиях других видов (практических, лабораторных и т.д.), самостоятельно овладевать знаниями во внеучебное время.

Рассмотрим некоторые рекомендации, как работать на лекции.

Слушать лекции надо сосредоточено, не отвлекаясь на разговоры и не занимаясь посторонними делами. Механическое записывание отдельных фраз без их осмысления не оставляет следа ни в памяти, ни в сознании.

В ходе лекции полезно внимательно следить за рассуждениями лектора, выполняя предлагаемые им мыслительные операции и стараясь дать ответы на поставленные вопросы, надо, как говорят, слушать активно.

При этом следует вырабатывать у себя критическое отношение к существующим научным положениям, не принимать всё сказанное на веру, пытаться самостоятельно выникнуть в сущность изучаемого и стремиться обнаружить имеющиеся порой несоответствия между тем, что наблюдается, и тем, что об этом говорит теория.

Особое внимание надо обращать на указания и комментарии лектора при использовании им наглядных пособий (плакатов, схем, графиков и др.), следить за тем, что преподаватель показывает, не конспектируя в это время. Порой вод кривой графика или элемент схемы, диаграмма дает важную информацию, которую лектор анализирует. Одновременное восприятие визуально и на слух способствует лучшему усвоению.

Опытные преподаватели при чтении лекций удачно проводят анализ явлений, событий, делают обобщения, умело оперируют фактическим материалом при доказательстве или опровержении каких-либо положений.

Надо внимательно прислушиваться и присматриваться к тому, как все это делает лектор, какие средства использует для того, чтобы достичь убедительности и доказательности в рассуждениях. Это помогает выработать умение анализа и синтеза, способности к четкому и ясному изложению мыслей, логичному и аргументированному доказательству высказываний и положений.

Конспект лекций не должен представлять собой стенографическую запись её содержания. Необходимо прослушать, продумать, а затем записать высказанную лектором мысль. Дословно записывать лекцию нецелесообразно, так как в этом случае не хватает времени на обдумывание. Следует схватывать общий смысл каждого этапа или периода лекции и сжато излагать его в конспекте.

При конспектировании лекций по общественным и гуманитарным наукам важно правильно выбрать момент записи; тот момент, когда чувствуется, что преподаватель должен переходить к новому вопросу или разделу. В процессе этого перехода лектор обычно пользуется некоторыми связующими словами, Фразами или дополнительными комментариями к прочитанному, и запись может быть сделана без ущерба для дальнейшего понимания лекции.



В конспект следует заносить записи, зарисовки, выполненные преподавателем на доске, особенно если он показывает постепенное, последовательное развитие какого-то процесса, явления и т.п.

Надо стремиться записывать возникающие при слушании лекции мысли, вопросы, соображения, которые затем могут послужить предметом дальнейших рассуждений, а иногда и началом поисково-исследовательской работы. Для сокращения времени таких записей рекомендуется выбрать свою систему условий обозначений (восклицательный знак, знак вопроса, плюс, галочка и др.), которые следует проставлять на полях конспекта в тех местах, где возник вопрос или появились какие-то соображения. Это помогает при проработке конспекта возвращаться к возникающим на лекции мыслям или сомнениям. Если преподаватель при чтении лекции строго придерживается учебника или какого-то пособия, есть смысл содержания лекции не записывать, но записывать отдельные резюмирующие выводы или факты, которые не содержатся в учебной литературе. Опытные лекторы, как правило, громкостью, темпом речи, интонацией выделяют в лекции главные мысли и иллюстрированный материал, который достаточно прослушать только для справки. Поэтому надо внимательно вслушиваться в речь преподавателя и сообразно этому вести записи в конспекте.

Многие преподаватели, начиная чтение курса, дают рекомендации относительно того, как конспектировать их лекции. Полезно следовать этим советам, поскольку рекомендации чаще всего, отражают специфику курса и учитывают манеру чтения лекций.

Качество конспекта в значительной мере зависит от индивидуальных особенностей восприятия и памяти студента. Один в состоянии, слушать лекцию, делать краткие записи её содержания или выводов своими словами. Другим это не удастся. Им необходимо более строго и последовательно следить за мыслью лектора, воспроизводя не только содержание, но и структуру лекции, записывая при этом хотя бы отдельными словами основные доказательства, приводя наиболее важные факты и т.п.

Для ускорения процесса конспектирования рекомендуется, исходя из своих индивидуальных способностей, выбрать систему выполнения записи на лекциях, используя удобные для себя условные обозначения отдельных терминов, наиболее распространенных слов и понятий.

Для конспектов лекций целесообразно выделить отдельную общую тетрадь, в которой на каждой странице желательно оставлять поля примерно  $\frac{1}{4}$  часть её ширины. Эти поля можно использовать для записи вопросов, замечаний, возникающих в процесс слушания лекции, а также для вынесения дополнений к отдельным разделам конспекта в ходе проработке учебной и дополнительной литературы.

Надо понимать, что конспект лекций – это только вспомогательный материал для самостоятельной работы. Он не может заменить учебник, учебное пособие или другую литературу. Вместе с тем, хорошо законспектированная лекция помогает лучше разобраться в материале и облегчить его проработку.

Отдельные студенты считают, что лекции можно слушать не готовясь к ним. Да, слушать можно, но польза от этого не велика. В подавляющем большинстве случаев каждая последующая лекция опирается на ранее изложенные положения, выводы, закономерности, и предполагается, что аудитория все это усвоила. Незнание предыдущего материала очень часто является причиной плохого понимания излагаемого на лекции. По этой причине крайне необходимо готовиться к каждой лекции, прорабатывать конспект и рекомендованную литературу по прошлому материалу. Считается, что наиболее полезно прорабатывать лекцию в день её прослушивания, пока свежи впечатления и многое из услышанного, легко восстановиться в памяти.

#### Рекомендации по работе на практических занятиях

Практические занятия – это форма коллективной и самостоятельной работы обучающихся, связанная с самостоятельным изучением и проработкой литературных источников. Обычно они проводятся в виде беседы или дискуссии, в процессе которых анализируются и углубляются основные положения ранее изученной темы, конкретизируются и обобщаются знания, закрепляются умения.

Практические занятия играют большую роль в развитии обучающихся. Данная форма способствует формированию навыков самообразования у обучающихся, умений работать с книгой, выступать с самостоятельным сообщением, обсуждать поставленные вопросы, самостоятельно анализировать ответы коллег, аргументировать свою точку зрения, оперативно и четко применять свои знания. У обучающихся формируются умения составлять реферат, логично излагать свои мысли, подбирать факты из различных источников информации, находить убедительные примеры. Выступления обучающихся на семинарах способствуют развитию монологической речи, повышают их культуру общения.

Структура практического занятия может быть различной. Это зависит от учебно-воспитательных целей, уровня подготовленности обучающихся к обсуждению проблемы. Наиболее распространенной является следующая структура практического занятия:

1. Вводное выступление преподавателя, в котором он напоминает задачи семинарского занятия, знакомит с планом его проведения, ставит проблему.

2. Выступления обучающихся (сообщения или доклады по заданным темам).

3. Дискуссия (обсуждение сообщений, докладов).

4. Подведение итогов (на заключительном этапе занятия преподаватель анализирует выступления обучающихся, оценивает их участие в дискуссии, обобщает материал и делает выводы).

5. Задания для рейтингового контроля успеваемости обучающихся.

Эффективность семинара во многом зависит от подготовки к нему обучающихся.

Подготовку к практическому занятию необходимо начинать заблаговременно, примерно за 2-3 недели. Преподаватель сообщает тему, задачи занятия, вопросы для обсуждения, распределяет доклады, рекомендует дополнительные источники, проводит консультации.

Эффективность практического занятия зависит от умения обучающихся готовить доклады, сообщения. Поэтому при подготовке к семинару преподаватель подробно объясняет, как готовить доклад, помогает составить план, подобрать примеры, наглядные пособия, сделать выводы. На консультациях он просматривает доклады, отвечает на вопросы обучающихся, оказывает методическую помощь.

Сообщения и доклады должны быть небольшими, рассчитанными на 3-5 минут.

К практическому занятию должны готовиться все обучающиеся группы/потока. Кроме содержания выступлений, обучающимся необходимо подготовить вопросы/комментарии для обсуждения.

Рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации

Зачет – это глубокая итоговая проверка знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся.

К сдаче зачету допускаются обучающиеся, которые выполнили весь объём работы, предусмотренный учебной программой по дисциплине.

Организация подготовки к зачету сугубо индивидуальна. Несмотря на это, можно выделить несколько общих рациональных приёмов подготовки к зачету, пригодных для многих случаев.

При подготовке к зачету конспекты учебных занятий не должны являться единственным источником научной информации.

Следует обязательно пользоваться ещё учебными пособиями, специальной научно-методической литературой.

Усвоение, закрепление и обобщение учебного материала следует проводить в несколько этапов:

а) сквозное (тема за темой) повторение последовательных частей дисциплины, имеющих близкую смысловую связь; после каждой темы – воспроизведение учебного материала по памяти с использованием конспекта и пособий в тех случаях, когда что-то ещё не усвоено; прохождение таким образом всего курса;

б) выборочное по отдельным темам и вопросам воспроизведение (мысленно или путём записи) учебного материала; выделение тем или вопросов, которые ещё не достаточно усвоены или поняты, и того, что уже хорошо запомнилось;

в) повторение и осмысливание не усвоенного материала и воспроизведение его по памяти;

г) выборочное для самоконтроля воспроизведение по памяти ответов на вопросы.

Повторять следует не отдельные вопросы, а темы в той последовательности, как они излагались лектором. Это обеспечивает получение цельного представления об изученной дисциплине, а не отрывочных знаний по отдельным вопросам.

- Если в ходе повторения возникают какие-то неясности, затруднения в понимании определённых вопросов, их следует выписать отдельно и стремиться найти ответы самостоятельно, пользуясь конспектом лекций и литературой. В тех случаях, когда этого сделать не удаётся, надо обращаться за помощью к преподавателю на консультации, которая обычно проводится перед зачетом.

На зачету по дисциплине «Мониторинг образовательных результатов» надо не только показать теоретические знания по предмету, но и умения применить их при выполнении ряда практических заданий – разработать педагогическую систему учебных занятий (разных типов и видов) обоснованно подобрать пути реализации для определенного типа общеобразовательной школы, сформулировать цели и задачи биоэкологического образования в конкретной школе и т.д.

Подготовка к зачету фактически должна проводиться на протяжении всего процесса изучения данной дисциплины. Время, отводимое в период промежуточной аттестации, даётся на то, чтобы восстановить в памяти изученный учебный материал и систематизировать его. Чем меньше усилий затрачивается на протяжении семестра, тем больше их приходится прилагать в дни подготовки к зачету. Форсированное же усвоение материала чаще всего оказывается поверхностным и непрочным. Регулярная учёба – вот лучший способ подготовки к зачету.