

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**Красноярский государственный педагогический университет**  
**им. В.П. Астафьева**

Факультет начальных классов

Кафедра-разработчик теории и методики начального образования

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры Протокол № 8  
от «5» мая 2026 г. Заведующий кафедрой Басалаева М.В.



ОДОБРЕНО

На заседании научно-методического совета специальности (направления подготовки)  
Протокол № 6 от «15» мая 2026 г., Председатель НМСС (Н) И.В. Дуда



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

**Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья**

Направление подготовки: 44.03.01. Педагогическое образование  
Начальное образование

Программа подготовки: академический бакалавриат квалификация –  
бакалавр

заочная форма обучения

Срок обучения – 5 лет

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

Красноярск 2026

## Назначение фонда оценочных средств

### 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

<p>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</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</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</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;</p>
<p>ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и</p>			

<p>здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности</p>	<p>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>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>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
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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-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 73-86% (39-46 балла)	Количество правильных ответов составляет 60- 72% (32-38 баллов)

**Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости**

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 слайдах.

## Тесты для проверки знаний по дисциплине

1. Занятия в начальной школе следует начинать не ранее:  
а) 8.30 ч. утра      б) 7 ч. утра      в) 9 ч. утра      г) 8 ч. утра
2. Какова должна быть площадь спального места для младшего школьника, посещающего группу продлённого дня:  
а) 8 м<sup>2</sup>      б) 2,5 м<sup>2</sup>      в) 5 м<sup>2</sup>      г) 4 м<sup>2</sup>
3. Какие цвета рекомендуется применять для классных досок:  
а) темно-зеленый      б) черный      в) темно-коричневый      г) белый
4. Наполняемость классов в обычной начальной школе не должна превышать:  
а) 25 человек  
в) 30 человек  
б) 15 человек  
г) 20 человек
5. Оптимальный возраст для начала школьного обучения:  
а) 9 лет      б) 7 лет      в) 6 лет      г) 8 лет
6. Для каких классов недельная нагрузка должна составлять не более 5-и уроков в день и 1 день 6 уроков за счет физкультуры:  
а) 2-4 кл.      б) 7-11 кл.      в) 5-6 кл.      г) 1 кл.
7. Что рекомендуется предусмотреть в учебном плане для профилактики переутомления:  
а) мероприятия для воспитания культуры здоровья у младших школьников  
б) равномерное распределение периодов учебного времени и каникул  
в) исключить любые классные мероприятия, кроме уроков  
г) 20-30-минутные перемены между уроками
8. На каких уроках в начальной школе следует проводить контрольные работы?  
а) 3-4      б) 1-2      в) 2-4      г) 4-5
9. Недельная нагрузка для обучающихся 1-х классов не должна превышать:  
а) 4-х уроков в день + 1 день в неделю – 5 уроков за счет физкультуры  
б) 5-и уроков + 1 день – 6 уроков за счет физкультуры  
в) 6-и уроков + 1 день – 7 уроков за счет физкультуры  
г) 3-х уроков + 1 день – 4 урока за счет физкультуры
10. Максимально допустимая нагрузка в 1-х классах при 5-дневной неделе должна составлять:  
а) 26 ч      б) 32 ч      в) 30 ч      г) 21 ч
11. Максимально допустимая недельная нагрузка в 2-4 кл. при 6-дневной неделе должна составлять:  
а) 21 ч      б) 23 ч      в) 26 ч      г) 29 ч
12. Оптимальная продолжительность перемен между уроками составляет:

- а) 5 мин      б) 10 мин      в) 15 мин      г) 20 мин

13. Какова должна быть продолжительность перерыва между 1 и 2 сменами:

- а) 40 мин      б) 30 мин      в) 20 мин      г) 1 час

14. «Ступенчатый» режим в 1 классе в сентябре, октябре предполагает ежедневно:

- а) по 3 урока по 35 минут  
б) по 4 урока по 35 минут  
в) по 4 урока по 45 минут  
г) по 5 уроков по 35 минут

15. Число уроков в день в начальных классах, независимо от продолжительности учебной недели, не должно быть более:

- а) 6      б) 4      в) 5      г) 3

16. Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения в 1-2 классах должна составлять не более (минут):

- а) 25      б) 30      г) 15      в) 20

17. Сколько уроков физической культуры в неделю рекомендуется проводить в начальной школе, чтобы удовлетворить биологическую потребность в движении?

- а) 1 урок      б) 2 урока      в) 3 урока      г) 4 урока

18. Сколько времени требуется ребенку 2-3 классов для выполнения полного объема домашнего задания?

- а) не более 3,5 ч      б) 1,5 ч      в) 2,5 ч      г) 0,5-1ч

19. Сколько времени требуется ребенку 4-5 классов для выполнения полного объема домашнего задания?

- а) не более 3,5 ч      б) 1,5 ч      в) 2 ч      г) 0,5-1ч

20. Сколько времени требуется первокласснику для выполнения полного объема домашнего задания?

- а) не более 1ч      б) 1,5 ч      в) 2 ч      г) 0 ч

21. Средняя продолжительность письма и чтения в 1-4 классах не должна превышать:

- а) 10-15 мин.      б) 7-10 мин.      в) 15-20 мин.      г) 5-7 мин.

2. Вес ежедневного комплекта учебников и др. не должны превышать для учащихся 1-2 классов:

- а) 2 кг      б) 3 кг      в) 1,5 кг      г) 1 кг

23. Вес ежедневного комплекта учебников для учащихся 3-4 классов:

- а) 2 кг      б) 3 кг      в) 1,5 кг      г) 1 кг

24. Иметь 2 комплекта учебников (один – для использования на уроках, другой – дома) рекомендуется для:

- а) демонстрации благосостояния семьи и воспитания уверенности в себе  
б) в целях профилактики нарушения осанки и здоровьесбережения  
в) увеличения мотивации ко всем учебным предметам  
г) улучшения показателей работы сердечно-сосудистой системы школьников

25. В учебных помещениях и кабинетах, кабинетах психолога и логопеда, лабораториях, актовом зале, столовой, рекреациях, библиотеке, вестибюле, гардеробе температура воздуха должна составлять:

- а) 18-24°С      б) 17-20°С      в) 22-24°С      г) 20-22°С

26. Относительная влажность воздуха в помещениях общеобразовательных учреждений должна составлять:

- а) 30-40 %      б) 50-70 %      в) 40-60 %      г) более 70 %

27. В учебных помещениях следует проектировать боковое естественное левостороннее освещение. При глубине учебных заведений более 6 метров обязательно устройство правостороннего подсвета, высота которого от пола должна быть не менее:

- а) 1,5 м      б) 2,5 м      в) 3 м      г) 2,2 м

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

29. Какой уровень освещенности в учебных кабинетах должен быть на рабочих столах?

- а) 300-500 лк      б) 200-300 лк      в) 500-600 лк      г) более 600лк

Как организовать правильное освещение рабочего места школьника дома?

30. На каком расстоянии светильники с люминесцентными лампами должны быть от стены?

- а) 0,6 м от наружной стены, 0,9 м от внутренней стены  
б) 1 м от наружной стены и 1,2 м от внутренней стены  
в) 1,2 м от наружной стены и 1,5 м от внутренней стены  
г) 1,7 м от наружной стены и 1,9 м от внутренней стены

31. Правильную посадку учащихся обеспечивает

- а) правильная зрительная рабочая дистанция      б) выбор цвета мебели  
в) подбор стула к массе тела      г) выбор размера мебели и контроль учителя

32. Сколько раз в год специалист должен проводить чистку осветительной арматуры светильников?

- а) 1 раз в год      в) 2 раза в год      б) не проводить чистку      г) 3 раза в год

33. При одновременной работе за компьютером и ведении записей в тетради освещенность на столах обучающихся должна быть:

- а) не более 200 лк      в) не более 150 лк      б) 300 лк и более      г) 400 лк и более

34. Какое должно быть расстояние от первой парты до доски:

- а) не менее 200 см      б) не менее 240 см      в) не менее 300 см      г) не менее 350 см

35. Продолжительность непрерывной работы за конторкой для учеников начальных классов:

- а) 5-7 мин      б) 7-10 мин      в) 15-20 мин      г) 10-17 мин

36. Сколько раз в год меняют местами учеников, сидящих на крайних рядах:

- а) меняют только по желанию учеников      б) один      в) два и более      г) раз в четверть

Назовите все правила гигиены зрения в начальной школе.

37. В виде чего должна быть маркировка мебели, соответствующая росту:

а) галочка, крестик б) круг, полоска в) квадрат, треугольник г) маркировка не обязательна

8. Какие виды учебной мебели в начальной школе возможны:

а) только парты

б) только конторки

в) только столы

г) столы, парты, иногда конторки

39. Где должны сидеть дети с нарушением слуха и/или зрения?

а) ближе к окну, на первой или второй парте

б) ближе к двери, в глубине класса

в) на последней парте

г) не важно

40. Куда нужно сажать детей, часто болеющих ОРЗ, ангинами и др. простудными заболеваниями:

а) не важно

б) ближе к окну

в) дальше от окна

г) ближе к доске и столу учителя

41. Главным фактором, влияющим на рост и развитие является:

а) температура в квартире

б) питание

в) погодные условия

г) освещенность классной комнаты

42. Главный фактор, учитываемый при оценке освещенности класса и мебели

б) абсолютные размеры окон

в) абсолютная мощность ламп

г) мощность ламп на 1 м<sup>2</sup>

д) расположение здания

43. К гигиеническим принципам при составлении расписания уроков относятся: а)

чередование трудных и легких предметов

б) учет динамики работоспособности учащихся

в) учет времени года

г) учет учебной четверти

44. Перечислите этапы реализации здоровьесберегающих технологий в начальной школе:

45. Назовите критерии здоровьесбережения младшего школьника:

46. Назовите 5 основных параметров стола и стула, дайте им характеристику:

47. Как подобрать дома мебель для младшего школьника?

**Примерная тематика научно-исследовательских работ по дисциплине**

**1. Формирование у младших школьников компетенции**

## здоровьесформирующего 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.