

**Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),
направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование
(физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)**

наименование ОПОП

Б1.О.03.01

шифр дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплины
(модуля)

Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья

Разработчик (и):

Ерохова Наталья Валерьевна
ФИО

Декан факультета физической культуры и
спорта

должность

кандидат педагогических наук, доцент
ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры

наименование кафедры

протокол № 7 от 20.02.2026 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК


подпись

А.С. Шемереко

Мурманск
2026

1. Критерии и средства оценивания компетенций и индикаторов их достижения, формируемых дисциплиной (модулем)

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора(ов) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	- общие закономерности роста и развития организма на разных этапах онтогенеза; - возрастные психофизиологические и индивидуальные особенности обучающихся	- определять физическое развитие детей; - выявлять возрастные психофизические и индивидуальные особенности обучающихся; - поддерживать должный уровень физической подготовленности.	- здоровьесберегающими технологиями; - навыками определения возрастных психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся	Выполнение заданий в практических работах Выступление на семинарах Рубежный контроль (тест)	Вопросы для зачета
ПК-6. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной	ПК-6.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. ПК-6.2. Оказывает первую доврачебную	- общие закономерности роста и развития организма на разных этапах онтогенеза; - возрастные психофизиологические и индивидуальные особенности	- определять физическое развитие детей; - выявлять возрастные психофизические и индивидуальные особенности обучающихся;	- здоровьесберегающими технологиями; - навыками определения возрастных психофизических и индивидуальных особенностей	Выполнение заданий в практических работах Выступление на семинарах Рубежный контроль (тест)	Вопросы для зачета

деятельности.	помощь обучающимся.	обучающихся	- поддерживать должный уровень физической подготовленности.	обучающихся		
---------------	---------------------	-------------	---	-------------	--	--

2. Оценка уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)

Показатели оценивания компетенций (индикаторов их достижения)	Шкала и критерии оценки уровня сформированности компетенций (индикаторов их достижения)			
	Ниже порогового («неудовлетворительно»)	Пороговый («удовлетворительно»)	Продвинутый («хорошо»)	Высокий («отлично»)
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки.
Наличие умений	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме (отсутствуют пояснения, неполные выводы)	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Задания выполнены в полном объеме без недочетов.
Наличие навыков (владение опытом)	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
Характеристика сформированности компетенции	Зачетное количество баллов не набрано согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону

3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля

3.1 Критерии и шкала оценивания работы на практических занятиях

Перечень практических работ, описание порядка выполнения и защиты работы, требования к результатам работы, структуре и содержанию отчета и т.п. представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

Баллы	Характеристики ответа студента
20	- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий
10	- студент не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий
0	- студент не усвоил проблему; - представил лишь отдельные факты, не связанные между собой; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - затрудняется представить научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - не владеет понятийным аппаратом.

3.2 Критерии и шкала оценивания выступления с докладом

Баллы	Характеристики ответа
10	- глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет понятиями
5	- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий
0	- не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - не владеет понятийным аппаратом

- б) круговые мышцы рта г) мышцы нижней конечности
8. Установите последовательность прохождения воздуха по воздухоносным путям.
- а) трахея в) носоглотка
б) полость носа г) гортань
9. К периферической нервной системе относятся ...
- а) спинномозговые нервы в) черепные нервы
б) спинной мозг г) головной мозг
10. Мышцы, действующие одновременно (или поочередно) в двух противоположных направлениях, называются ...
- а) сгибателями в) синергистами
б) разгибателями г) антагонистами

Ключ к заданиям

№ вопроса	Вариант 1
1	б
2	а
3	б
4	а
5	б, а, г, в
6	а
7	в
8	б, в, г, а
9	в
10	г

4. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) при проведении промежуточной аттестации

Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины (модуля)
с зачетом

Если обучающийся набрал зачетное количество баллов согласно установленному диапазону по дисциплине (модулю), то он считается аттестованным.

Оценка	Баллы	Критерии оценивания
<i>Зачтено</i>	60 - 100	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону
<i>Незачтено</i>	менее 60	Зачетное количество согласно установленному диапазону баллов не набрано

5. Задания диагностической работы для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках внутренней и внешней независимой оценки качества образования

ФОС содержит задания для оценивания знаний, умений и навыков, демонстрирующих уровень сформированности компетенций и индикаторов их достижения в процессе освоения дисциплины (модуля).

Комплект заданий разработан таким образом, чтобы осуществить процедуру оценки каждой компетенции, формируемых дисциплиной (модулем), у обучающегося в письменной форме.

Содержание комплекта заданий включает: *тестовые задания*.

Тест

по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»

Вариант 1

1. Число молочных зубов у ребенка равно:

- а) 12; б) 16
в) 20; г) 32

2. Характерной особенностью процесса роста детского организма является

- а) неравномерность и волнообразность;
б) равномерность на всех этапах онтогенеза;
в) возрастание в геометрической прогрессии;
г) остановка на раннем этапе онтогенеза.

3. Дыхательный объем – это

4. Утомление мышц – это.....

5. Сколько мышц входит в состав опорно-двигательного аппарата взрослого человека:

- а) около 300;
б) около 400;
в) около 500;
г) около 600.

6. Второе детство:

- а) 1-3 года;
б) 4-7 лет;
в) 8-11 лет;
г) 12-14 лет.

7. Укажите возраст и особенности первого скачка роста ребенка.....

8. К третьей группе здоровья относят -

9. Вторая группа крови – это:

- а) А и В; б) А и В;
в) α и β; г) В и α.

10. Боталлов проток - это.....
11. Дайте характеристику астенического типа телосложения.....
12. Минутный объем крови – это.....
13. Систолическое артериальное давление – это
14. Швы – это
15. Перечислите физиологические признаки школьной зрелости (не менее трех):
16. Мышцы синергисты – это
17. Неорганические вещества в кости отвечают за
18. Динамическая работа мышц – это.....
19. Функции автономной (вегетативной) нервной системы:
20. Для расчета индекса массы тела необходимы показатели.....

Вариант 2

1. Ребенок 4-5 лет отличается от взрослого человека относительно
- а) короткими конечностями;
 - б) маленьким туловищем;
 - в) маленькой головой;
 - г) длинными конечностями

2. Связь частей организма в единое целое обеспечиваютсистемы

- а) дыхательная и выделительная;
- б) сердечнососудистая и пищеварительная;
- в) нервная и эндокринная;
- г) репродуктивная и иммунная.

3. Жизненная емкость легких это.....

4. Сколько костей входит в состав скелета взрослого человека:

5. Первое детство:

- а) 1-3 года;
- б) 4-7 лет;
- в) 8-11 лет;
- г) 12-14 лет.

6. Укажите возраст и особенности второго скачка роста ребенка.....

7. Ко второй группе здоровья относят -

8. Функция эритроцитов.....

а) A и B ; б) A и β ;
в) α и β ; г) B и α .

11. Дайте характеристику гиперстеническому типу телосложения.....

1. Систолический объем крови – это.....

13. Диастолическое артериальное давление – это

14. Роднички – это.....

15. Перечислите органы чувств:

16. Мышцы антогонисты – это

17. Органические вещества в кости отвечают за

18. Статическая работа мышц – это.....

19. Функции соматической нервной системы:

20. Для расчета индекса Кетле необходимы показатели.....

Вариант 1

1. в
2. а
3. б
4. количество воздуха вдыхаемого и выдыхаемого человеком в спокойном состоянии
5. временное снижение работоспособности
6. их кровь можно переливать любой другой группе крови
7. г
8. этап онтогенеза (индивидуальное развитие) с рождения до смерти
9. в
10. в первый год жизни ребенка, рост преимущественно за счет удлинения туловища
11. лиц имеющих хронические заболевания, с редкими и не тяжело протекающими обострениями хронического заболевания, без выраженного нарушения общего состояния и самочувствия
12. участвуют в свертывании крови
13. б
14. в

15. в период эмбрионального развития, когда не функционируют легкие, большая часть крови из легочного ствола по нему переводится в аорту и таким образом минует малый круг кровообращения

16. тонкие и длинные конечности, короткое туловище, грудная клетка длинная и узкая, жировоеложение пониженное.

17. количество крови, которое выбрасывает сердце за одну минуту

18. давление крови на стенки сосудов в момент систолы желудочков

19. соединение костей мозгового отдела черепа

20. наличие постоянных зубов; антропометрические показатели в норме; функциональные показатели в норме; уровень заболеваний; умственная работоспособность

21. мышцы, действующие на сустав в одном направлении

22. твердость костей

23. в тех местах, где совершаются движения с большим размахом (конечности)

24. передвижение костных рычагов в пространстве, когда мышцы напрягаются и их длина меняется

25. это повышение работоспособности организма

26. структурно-функциональная единица легких

27. регулирует обмен веществ, работу внутренних органов и гладких мышц

28. роста и массы тела испытуемого

29. ЧСС, АД, ЧД, ЖЕЛ

30. Механическая и химическая обработка пищи с последующем её всасыванием в кровь

Вариант 2

1. а

2. в

3. а

4. количество воздуха в легких после глубокого вдоха

5. нервная, мышечная, соединительная и эпителиальная

6. им подходит кровь любой другой группы крови

7. г

8. индивидуальное развитие

9. б

10. 5-6 лет, рост преимущественно за счет удлинения конечностей

11. составляют лица, не страдающие хроническими заболеваниями, но имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения, а также часто или длительно болеющие

12. выполняют транспортную функцию

13. г

14. а

15. в сердце между левым предсердием и левым желудочком

16. длинное и плотное туловище, плечи широкие, короткой и широкой грудной клеткой, жировоеложение повышенное

17. количество крови, которое выбрасывает сердце за одно сокращение левого желудочка

18. давление крови на стенки сосудов в момент диастолы (расслабления сердца)

19. прослойки соединительной ткани на черепе новорожденного

20. зрительный, слуховой, тактильный, обонятельный и вкусовой анализаторы

21. мышцы, действующие на сустав в противоположном направлении

22. эластичность, упругость костей

23. защитную..... полости

- 24. удержание определенной позы, когда мышцы напрягаются, а их длина не меняется
- 25. это временное снижение работоспособности организма
- 26. структурно-функциональная единица почек
- 27. регулирует работу скелетных мышц и обеспечивает чувствительность человеческого тела
- 28. роста и массы тела испытуемого
- 29. Вес, рост, окружность грудной клетки, обхваты головы
- 30. доставка кислорода в клетку с последующим окислением для выделения воды и энергии