

**Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Безопасность жизнедеятельности. 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 № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

\_\_\_\_\_ А.С. Шемерко

подпись

**Мурманск  
2024**

### 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>		
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИД-2 УК-7 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
<b>ПК-6</b> Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья	ИД-1 ПК-6 Знает специальные методики современные технологии психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями	- общие закономерности обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	- применять меры профилактики детского травматизма и использовать здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	- основами оказания первой доврачебной помощи обучающимся.	Выполнение заданий в практических работах Выступление на семинарах Рубежный контроль (тест)	Вопросы для зачета

	возможностями здоровья. ИД-2 ПК-6 Выбирает способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей.					
--	---	--	--	--	--	--

## 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»)
<b>Полнота знаний</b>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки.
<b>Наличие умений</b>	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Выполнены типовые задания с не грубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объёме (отсутствуют пояснения, неполные выводы)	Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные задания с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объёме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Задания выполнены в полном объёме без недочетов.
<b>Наличие навыков (владение опытом)</b>	При выполнении стандартных заданий не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для выполнения стандартных заданий с некоторыми недочетами.	Продемонстрированы базовые навыки при выполнении стандартных заданий с некоторыми недочетами.	Продемонстрированы все основные умения. Выполнены все основные и дополнительные задания без ошибок и погрешностей. Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
<b>Характеристика сформированности компетенции</b>	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	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li><li>- не допускает существенных неточностей;</li><li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li><li>- аргументирует научные положения;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- владеет системой основных понятий</li></ul>
10	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент не усвоил значительной части проблемы;</li><li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li><li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li><li>- не может аргументировать научные положения;</li><li>- не формулирует выводов и обобщений;</li><li>- частично владеет системой понятий</li></ul>
0	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент не усвоил проблему;</li><li>- представил лишь отдельные факты, не связанные между собой;</li><li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li><li>- затрудняется представить научные положения;</li><li>- не формулирует выводов и обобщений;</li><li>- не владеет понятийным аппаратом.</li></ul>

#### 3.2 Критерии и шкала оценивания выступления с докладом

Баллы	Характеристики ответа
10	<ul style="list-style-type: none"><li>- глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li><li>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li><li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li><li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- свободно владеет понятиями</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li><li>- не допускает существенных неточностей;</li><li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li><li>- аргументирует научные положения;</li><li>- делает выводы и обобщения;</li><li>- владеет системой основных понятий</li></ul>
0	<ul style="list-style-type: none"><li>- не усвоил значительной части проблемы;</li><li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li><li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li><li>- не может аргументировать научные положения;</li><li>- не формулирует выводов и обобщений;</li><li>- не владеет понятийным аппаратом</li></ul>

3.3 Критерии оценивания тестирования: каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Оценка/баллы	Критерии оценки
Отлично	90-100 % правильных ответов
Хорошо	70-89 % правильных ответов
Удовлетворительно	50-69 % правильных ответов
Неудовлетворительно	49% и меньше правильных ответов

Перечень тестовых вопросов и заданий, описание процедуры тестирования представлены в методических материалах по освоению дисциплины (модуля) и в электронном курсе в ЭИОС МАУ.

В ФОС включен типовой вариант тестового задания:

- Свойство организма, которое позволяет осуществлять адаптивные реакции при сохранении динамического постоянства его внутренней среды, называется ...
  - метаболизмом
  - саморегуляцией
  - гомеостазом
  - адаптацией
- Способность организма переносить отрицательные факторы внешней среды, называется биологической \_\_\_\_\_ организма.
  - надежностью
  - реактивностью
  - саморегуляцией
  - адаптацией
- В детском возрасте в костях содержится больше \_\_\_\_\_ веществ, поэтому они более упруги и редко ломаются.
  - органических
  - неорганических
  - минеральных
  - химических
- Активная часть мышцы называется ...
  - брюшком
  - головкой
  - фасцией
  - сухожилием
- Установите правильную последовательность возрастной периодизации внеутробного развития человека.
  - зрелый
  - юношеский
  - старческий
  - пожилой
- Средний мозг включает в себя ...
  - четверохолмие
  - продолговатый мозг
  - ножки мозга
  - большие полушария
- К широким мышцам относятся ...
  - межпозвоночные мышцы
  - поверхностные мышцы спины

- 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 β;  
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 обеспечивают .....системы

- 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.....

9. Третья группа крови – это:

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

10. Масса сердца новорожденного:

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.....

### Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний

(ключи)

#### 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, жировое отложение 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, жировое отложение 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 последующем окисление для выделения воды и энергии