

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Кафедра
ФИЗИОЛОГИИ И САНОКРЕАТОЛОГИИ

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
физиологии и санокреатологии

проф.  Шептицкий В.А.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»

Направление подготовки:
44.03.01 - «Педагогическое образование»

Профиль подготовки
«География»

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения
заочная

Разработал: 
ст.препод. _____ Былич Л.Г.

г. Тирасполь, 2024

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

1. В результате изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД УК.7.1. Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности ИД УК.7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Общие закономерности роста и развития организма; анатомо-физиологические особенности организма детей.	УК-7	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)
2	Раздел 2. Физиологическая регуляция функций организма человека.	УК-7	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)
3	Раздел 3. Возрастные особенности анатомии и физиологии регуляторных систем.	УК-7	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)
4	Раздел 4. Возрастные особенности физиологии высшей нервной деятельности и сенсорных систем.	УК-7	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)
5	Раздел 5. Возрастные особенности протекания познавательной деятельности.	УК-7	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации;

			Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)
6	Раздел 6. Возрастные особенности анатомии и физиологии висцеральных систем.	УК-7	-
7	Раздел 7. Культура здоровья. Понятие и компоненты здоровья: физический (соматический), психический, духовно-нравственный (социальный).	УК-7	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Тесты; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)
8	Раздел 8. Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях.	УК-7	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Тесты; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)
Промежуточная аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Разделы 1-8 Общие закономерности роста и развития организма; анатомо-физиологические особенности организма детей. Физиологическая регуляция функций организма человека. Возрастные особенности анатомии и физиологии регуляторных систем. Возрастные особенности физиологии высшей нервной деятельности и сенсорных систем. Возрастные особенности протекания познавательной деятельности. Возрастные особенности анатомии и физиологии висцеральных систем. Культура здоровья. Понятие и компоненты здоровья: физический (соматический), психический, духовно-нравственный (социальный). Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях.	УК-7	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Тесты; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений).

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО»**



**ЕСТЕСТВЕННО-ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ И САНОКРЕАТОЛОГИИ**

**Вопросы для промежуточной аттестации (зачет) по дисциплине
«Возрастная анатомия, физиология и культур здоровья»**

1. Предмет и задачи курса возрастной анатомии, физиологии и культуры здоровья.
2. Основные этапы развития возрастной анатомии, физиологии и школьной гигиены, связь с другими дисциплинами.
3. Основные понятия дисциплины: система, функциональная система, регуляция, стресс, адаптация, биоритмы.
4. Организм как единое целое. Гомеостаз и определяющие его факторы.
5. Рост и развитие, периоды развития организма.
6. Влияние среды на рост и развитие организма.
7. Акселерации и ретардации.
8. Основные сведения о строении нервной системы и структурных единицах ее составляющих в свете возрастные изменений.
9. Анатомо-морфологические особенности строения головного мозга, этапы развития в онтогенезе.
10. Анатомо-морфологические особенности строения спинного мозга, этапы развития в онтогенезе.
11. Возрастные особенности вегетативной нервной системы.
12. Микроструктура нейрона, его свойства, миелинизация.
13. Синапс, строение, механизм передачи возбуждения.
14. Основные свойства ЦНС (возбуждение, торможение, иррадиация, индукция, доминанта) – учет в обучении и воспитании, возрастные особенности.
15. Учение о рефлексах. Классификация. Возрастные особенности условно-рефлекторной деятельности: скорость образования, величина и устойчивость.
16. Нервный центр. Свойства.
17. Торможение условных рефлексов, его проявление у школьников.
18. Образование условных связей, возрастные особенности.
19. Обучение и память. Виды памяти, роль условных связей в кратковременной и долговременной памяти.
20. Учение А.А.Ухтомского о доминанте и его значение в управлении познавательной деятельности учащихся.
21. Динамический стереотип и его роль в процессе обучения и воспитания.
22. Возрастные особенности сигнальных систем. Взаимодействие сигнальных систем.
23. Развитие речи у детей.
24. Типы ВНД по Гиппократу и И.П.Павлову, типы ВНД детей по Красногорскому и учет их при осуществлении индивидуального подхода у учащихся.
25. Нейрофизиологические механизмы сна и бодрствования, гигиена сна, возрастные и индивидуальные нормы.
26. Сенсорные системы организма. Роль сенсорного воспитания в жизни ребенка.

27. Зрительный анализатор, строение, функции, профилактика нарушений зрения у детей.
28. Возрастные особенности слухового анализатора, строение, функции, профилактика нарушений слуха у детей и подростков.
29. Гигиенические основы режима дня учащихся. Утомление, переутомление. Работоспособность и ее периодичность.
30. Гигиенические требования к оформлению и применению наглядных пособий, технических средств обучения.
31. Железы внутренней регуляции деятельности, возрастные особенности структурной и функциональной организации.
32. Половые железы, их роль в процессах роста, развития организма и половое созревание. Стадии полового созревания. Половая зрелость – физиологическая и социальная.
33. Возрастные особенности скелета человека. Развитие двигательных навыков, координация движений. Гиподинамия.
34. Осанка, деформация грудной клетки, плоскостопие. Профилактика нарушений.
35. Мышечная система. Строение и функции мышц, рост, развитие в различные возрастные периоды.
36. Гигиенические требования к оборудованию классов, школьных мастерских, спортивных залов, кабинетов.
37. Общие сведения о строении и функции органов пищеварения, их возрастные особенности.
38. Значение питания. Гигиенические нормы питания, заболевания вызванные неправильным питанием, здоровое питание, диеты.
39. Обмен веществ и энергии, возрастные особенности.
40. Основные сведения о внутренней среде организма, возрастные особенности крови.
41. Функции крови. Группы крови. Резус-фактор.
42. Форменные элементы крови, возрастные и половые особенности.
43. Имунитет, его виды. Возрастные особенности проявления иммунного ответа.
44. Возрастные особенности сердечно сосудистой системы.
45. Строения сердца, цикл сердечной деятельности и зависимость от различных факторов среды.
46. Профилактика сердечно сосудистых заболеваний, факторы, неблагоприятно действующие на сердечно сосудистую систему.
47. Особенности строения и функции органов дыхания. Возрастные особенности формирования воздушных путей в онтогенезе.
48. Роль воздушной среды в сохранении здоровья. Гигиенические требования к воздушному режиму классной комнаты, лаборатории, спортивных залов, мастерских
49. Системы мочевыделения и возрастные особенности органов выделения.
50. Возрастные особенности строения и функции кожи. Правила ухода за кожей.
51. Основные показатели состояния здоровья ребенка. Группы здоровья.
52. Влияние условий обучения и воспитания на состояние здоровья учащихся.
53. Принципы, формы и методы, медико-биологического и полового воспитания.
54. Гигиенические и нравственные основы семьи.
55. Особенности анатомо-физиологического организма женщины, беременность, вред абортов.
56. Вредные привычки и болезненные пристрастия. Наркотические вещества, их действие на психику человека.

В.Ч.

Составитель: _____ Былич Л.Г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО»



**ЕСТЕСТВЕННО-ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ И САНОКРЕАТОЛОГИИ**

**Примерный перечень тем рефератов/докладов/сообщений по дисциплине
“Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья”**

1. Особенности эмбрионального развития, роль наследственности и среды.
2. Особенности развития плода, роль наследственности и среды.
3. Факторы окружающей среды и здоровья детей.
4. Состояние здоровья современных детей дошкольного возраста.
5. Окружающая среда и здоровье детей дошкольного возраста.
6. Питание и здоровье детей дошкольного возраста.
7. Иммунологическая реактивность организма детей дошкольного возраста.
8. СПИД, его профилактика.
9. Инфекционные заболевания, их профилактика.
10. Движение и здоровье.
11. Морфофункциональные особенности детей дошкольного возраста.
12. Проблема готовности детей к обучению в школе.
13. Физиологические основы закаливания

Составитель: _  . Былич Л.Г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО»**



**ЕСТЕСТВЕННО-ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ И САНОКРЕАТОЛОГИИ**

**Тест для промежуточной аттестации по дисциплине
«Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья»**

1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена изучает:

- а) развитие функций и процессов жизнедеятельности организма на протяжении онтогенеза
- б) процессы жизнедеятельности организма в условиях стресса
- в) физиологические характеристики двигательных навыков
- г) особенности метаболизма тканей, органов и функциональных систем в условиях адаптации к физическим нагрузкам.

2. Понятие гомеостаз включает:

- а) сохранение относительного физико-химического постоянства внутренней среды организма
- б) комплекс взаимосвязанных и взаимодействующих элементов
- в) активное приспособление к действию раздражителей
- г) периоды развития организма.

3. К качественным изменениям организма относятся:

- а) увеличение длины тела
- б) увеличение массы тела
- в) проявление вторичных половых признаков
- г) изменение величины объема грудной клетки.

4. Онтогенез это:

- а) гетерохронное развитие организма
- б) период индивидуального развития с момента зачатия до естественного окончания жизни
- в) приспособление организма к условиям внешней среды
- г) эмбриональное развитие организма.

5) Период, в котором происходит половое созревание, перестройка основных систем организма: у мальчиков сильно развивается мышечная система, у девочек менархе, называется:

- а) юношеским
- б) пубертатным
- в) второе детство
- г) зрелым.

6. Сущность концепции о биоритмах заключается в том, что:

- а) все процессы жизнедеятельности человека изменяются по возрастным периодам

- б) физическое, эмоциональное и интеллектуальное состояние изменяются с определенным периодом времени
- в) взаимосвязанные элементы в организме человека достигают определенный полезный результат
- г) напряженность нервных и гуморальных механизмов в организме человека приводит к перестройке основных функциональных систем.

7. Одним из основных биологических механизмов акселерации является:

- а) эффект гетерозиса, связанный с увеличением количества смешанных браков
- б) наследственные признаки
- в) ослабление естественного отбора в человеческом обществе
- г) приспособление организма человека к условиям окружающей среды.

8. К соматическому отделу нервной системы относится:

- а) симпатическая система
- б) головной мозг
- в) нервные сплетения
- г) парасимпатическая система.

9. Вегетативная нервная система:

- а) регулирует работу внутренних органов
- б) оказывает влияние на поведение человека
- в) участвует в процессах обучения
- г) участвует в образовании условных связей на коре головного мозга.

10. Мозжечок участвует:

- а) в программировании движений
- б) в осуществлении статических поз
- в) в пищевом поведении
- г) в регуляции тонуса сосудов.

11. В формировании эмоций ключевая роль принадлежит:

- а) гипоталамусу
- б) продолговатому мозгу
- в) ядрам мозжечка
- г) цереброспинальной жидкости.

12. В образовании механизмов памяти необходимо:

- а) многократное сочетание условного и безусловного раздражителей
- б) многократное сочетание безусловного и условного раздражителей
- в) включение постороннего внешнего раздражителя
- г) физическая нагрузка.

13. Поле, отвечающее за понимание слова при слышании формируется:

- а) к трем годам
- б) к семи годам
- в) к десяти годам
- г) с момента рождения.

14. Поля, связанные с развитием речи у детей наиболее интенсивно развиваются:

- а) в грудном возрасте
- б) в возрасте раннего и первого детства
- в) в пубертатном возрасте
- г) в юношеском возрасте.

15. Серое вещество спинного мозга осуществляет:

- а) рефлекторную передачу нервного импульса
- б) проводит нервные импульсы к головному мозгу
- в) участвует в процессах обучения и памяти
- г) координирует движения.

16. Рефлекторная функция спинного мозга начинает осуществляться:

- а) к трем годам
- б) на 7 – 8 месяце внутриутробного развития
- в) к семи годам
- г) к рождению ребенка.

17. Сужение кровеносных сосудов, повышение артериального давления, учащение частоты сердечных сокращений, ослабление перистальтики кишечника, увеличение сахара в крови, расширение зрачка – проявление:

- а) действия соматической нервной системы
- б) действия парасимпатической нервной системы
- в) симпатической
- г) возрастных изменений в организме.

18. Место контакта нервных клеток друг с другом осуществляется:

- а) аксонами
- б) синапсами
- в) дендритами
- г) телами нервных клеток.

19. Интенсивность образования медиатора в синапсах:

- а) увеличивается в первый же год жизни
- б) уменьшается в раннем онтогенезе
- в) приостанавливается к пубертатному периоду
- г) не изменяется с момента рождения.

20. Первыми подвергаются миелинизации:

- а) ветви лицевого нерва, иннервирующие область губ
- б) ветви слухового нерва
- в) зрительный нерв
- г) волокна коры головного мозга.

21. Проводимость нервных волокон у детей:

- а) достигает нормы взрослых к 5-9 годам
- б) выше, чем у взрослых
- в) стабилизируется сразу же после рождения
- г) уменьшается после 4-х лет.

22. С возрастом, у детей процесс иррадиации:

- а) усиливается
- б) приостанавливается
- в) доминирует над процессом торможения
- г) стабилизируется.

23. Учение А.А. Ухтомского о доминантном очаге возбуждения:

- а) используется в педагогической практике для создания условий эффективного проведения урока, концентрации внимания у учащихся
- б) используется при выработке условных рефлексов
- в) необходимо при определении навыков и умений
- г) используется при определении типов темперамента.

24. Ответная реакция на раздражитель с участием центральной нервной системы называется:

- а) торможением
- б) рефлексом
- в) доминантой
- г) иррадиацией.

25. Первые двигательные рефлексы проявляются:

- а) во внутриутробном периоде (7,5 недель)
- б) при рождении
- в) на ранних этапах онтогенеза
- г) к школьному возрасту.

26. Безусловный рефлекс, формирующий выдержку и настойчивость ребенка, является первой подготовкой к труду и творческой деятельности это-

- а) половой рефлекс
- б) игровой рефлекс
- в) пищевой
- г) оборонительный.

27. Для выработки у учащихся положительных условных рефлексов необходимо:

- а) многократное повторение сочетаний поощрения с порицанием
- б) хорошее физическое развитие
- в) включение посторонних раздражителей
- г) использование наглядных пособий на уроках.

28. Звучащая музыка при выполнении заданий умственного характера является:

- а) доминантой
- б) торможением
- в) иррадиацией
- г) индукцией.

29. Если при добросовестном постоянном выполнении домашнего задания учитель не поощряет стараний ученика, то возможно проявление:

- а) безусловного торможения
- б) угасательного торможения
- в) дифференцировочного торможения
- г) охранительного торможения.

30. На основе динамического стереотипа у детей формируются:

- а) умения, навыки, привычки
- б) интеллектуальные способности
- в) тормозные реакции
- г) инстинкты.

31. Явление импринтинга это:

- а) мгновенное запоминание огромного количества информации
- б) оперативная память
- в) внутреннее торможение
- г) последовательное запоминание информации.

32. Память, формирующая функции механизмов накопления профессиональных знаний:

- а) долговременная
- б) кратковременная
- в) оперативная
- г) произвольная.

33. У учащихся младших классов наиболее развита:

- а) кратковременная память
- б) произвольная
- в) зрительная
- г) слуховая.

34. Оптимальная продолжительность сна для детей школьного возраста:

- а) 10 часов
- б) 8-9 часов
- в) 6-7 часов
- г) 12 часов.

35. Сильный, уравновешенный, обладающий повышенной возбудимостью, с быстрой речью, высокой скоростью выработки условных рефлексов соответствует:

- а) медленному типу ВНД у детей
- б) эмоционально вспыльчивому
- в) быстрому
- г) слабому.

36. На основе способности ребенка образовывать положительные и отрицательные условные рефлексы А.Г. Иванов-Смоленский выделил лабильный тип как:

- а) способный с трудом, длительно образовывать оба типа рефлексов
- б) положительные связи образуются легко, отрицательные с трудом, медленно
- в) положительные связи образуются с трудом, медленно, отрицательные – быстро
- г) оба типа связей образуются легко и быстро.

37. Формирование абстрактного мышления, пластичность динамического стереотипа, повышенная скорость выработки условных рефлексов, устойчивость к внешнему торможению характерно для:

- а) юношеского возраста
- б) пубертатного возраста
- в) второго детства

г) раннего детства.

38. Максимальное развитие эластичности хрусталика достигается:

а) к 7-ми годам

б) к 10-ти годам

в) к пожилому возрасту

г) к пубертатному периоду.

39. В общеобразовательной средней школе не практикуются сдвоенные уроки по одному предмету из-за возможности развития:

а) утомления

б) переутомления

в) стресса

г) адаптации.

40. Инволюция вилочковой железы происходит:

а) после юношеского возраста

б) в пубертатный период

в) в раннем детском возрасте

г) в грудном возрасте.

41. Оценку полового развития мальчика- подростка проводят по следующим признакам:

а) изменение тембра голоса

б) рост тела в длину

в) увеличение жизненной емкости легких

г) повышенная раздражительность.

42. Мышечная масса нарастает особенно быстро:

а) у мальчиков 15-17-ти летнего возраста

б) у подростков-мальчиков

в) у девушек юношеского возраста

г) у детей раннего школьного возраста.

43. Потребность детей и подростков в белках животного происхождения наиболее высока в:

а) 14 – 16 лет

б) 1 – 1,5 года

в) 5 – 6 лет

г) 7 – 10 лет.

44. Первые большие коренные зубы появляются:

а) 6 – 7 лет

б) 10 -12 лет

в) 3 – 4 года

г) в подростковый период.

45. В каком возрасте количество гемоглобина у мальчиков – 160 г/л, у девочек 140 г/л достигает нормы взрослого:

а) 14 – 15 лет

б) 9 – 10 лет

в) 17 – 18 лет

г) 11 – 12 лет.

46. Как изменится частота сердечных сокращений при выполнении дозированной физической нагрузки у тренированного юноши, если в комфортном состоянии она равна 65 уд/мин:

- а) не изменится
- б) незначительно увеличится
- в) значительно увеличится
- г) снизится.

47. К условиям правильного дыхания относится:

- а) глубокое ритмичное дыхание через нос
- б) дыхание через рот
- в) температура воздуха в помещениях 24 – 26 градусов
- г) количество площади на 1 ученика менее 1,5 кв.м

48. Витамин, участвующий в обменных процессах, образовании здоровой кожи, укреплении сосудов, антиоксидант, профилактика простудных заболеваний:

- а) А
- б) С
- в) D
- г) Е.

49. Отрицательно влияют на работу почек:

- а) антибиотики
- б) углеводная пища
- в) несбалансированный тип питания
- г) физическая нагрузка.

50. Участвует в водном, солевом, углеводном, жировом и витаминном обмене (под воздействием ультрафиолетовых лучей образуется витамин D:

- а) кишечник
- б) кожа
- в) легкие
- г) печень.

51. Беременность сопровождается усилением выделения гормонов яичников, и затем плаценты в результате чего:

- а) прекращаются менструации
- б) усиливается аппетит
- в) повышается утомляемость
- г) увеличиваются антропометрические показатели.

52. Отрицательное действие алкоголя и никотина на половые железы приводит к:

- а) снижению половых функций
- б) повышению половых функций
- в) перерождению нефронов
- г) прекращению менструаций.

53. К факторам, отрицательно влияющим на здоровье относятся:

- а) двигательная активность
- б) рациональное питание

- в) режим труда и отдыха
- г) гиподинамия.

54. Устойчивость организма к простудным заболеваниям, укрепление здоровья достигается благодаря:

- а) приему лекарственных препаратов
- б) режиму труда и отдыха
- в) физической нагрузке
- г) закаливанию

Составитель:  Былич Л.Г.