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



ЕСТЕСТВЕННО-ГЕОГРАФИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИИ И САНОКРЕАТОЛОГИИ

«Утверждаю»
Заведующий кафедрой
физиологии и санокреатологии

проф.  Шептицкий В.А.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА»

Направление подготовки:
44.03.01 - «Педагогическое образование»

Профиль подготовки
«Биология»

Квалификация (степень) выпускника
бакалавр

Форма обучения
заочная

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

г. Тирасполь, 2017

**Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине
«Возрастная анатомия, физиология и гигиена»**

В результате изучения дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» студент по направлению подготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование»

Должен знать:

- общие закономерности и возрастные особенности функционирования основных систем организма на всех структурных уровнях;
- возрастную периодизацию и закономерности роста и развития детского организма;
- влияние наследственности и среды на развитие ребенка;
- критические и сенситивные периоды развития ребенка;
- особенности физического развития и состояния здоровья школьника;
- о сущности утомления и переутомления детей на занятиях и факторов их вызывающих;
- о физиологических основах режима дня.

Должен уметь:

- использовать полученные навыки для организации социально-педагогической и преподавательской деятельности;
- правильно организовывать и проводить занятия с учетом мер на предупреждение утомления детей и сохранения их здоровья.

Должен владеть навыками:

- методиками и навыками комплексной диагностики уровня функционального развития ребенка и его готовности к обучению;
- методикой антропометрических исследований по оценке физического развития и типа телосложения;
- навыками определения показателей высших психических функций и индивидуально-типологических свойств личности (объема памяти, внимания, работоспособности, типов ВНД, темперамента).

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. Введение. Общее представление об организме. Механизмы регуляции организма. Основные понятия в анатомии и физиологии.	ОК-6,7,9, ОПК-1,2,3,5, 4,6, ПК-1,4,5,6,7,9,10,11,12	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)
2	Раздел 2. Закономерности роста и развития.	ОК-6,7,9, ОПК-1,2,3,5, 4,6, ПК-1,4,5,6,7,9,10,11,12	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)
3	Раздел 3. Гормональная регуляция организма.	ОК-6,7,9, ОПК-1,2,3,5, 4,6, ПК-1,4,5,6,7,9,10,11,12	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)

			сообщений)
4	Раздел 4. Возрастные особенности развития нервной системы.	ОК-6,7,9, ОПК-1,2,3,5, 4,6, ПК-1,4,5,6,7,9,10,11,12	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)
5	Раздел 5. Сенсорные системы организма, гигиена зрительного и слухового анализаторов.	ОК-6,7,9, ОПК-1,2,3,5, 4,6, ПК-1,4,5,6,7,9,10,11,12	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)
6	Раздел 6. Возрастные анатомические и функциональные особенности пищеварительной системы. Гигиена питания.	ОК-6,7,9, ОПК-1,2,3,5, 4,6, ПК-1,4,5,6,7,9,10,11,12	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)
7	Раздел 7. Возрастные и функциональные особенности системы кровообращения.	ОК-6,7,9, ОПК-1,2,3,5, 4,6, ПК-1,4,5,6,7,9,10,11,12	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Тесты; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)
8	Раздел 8. Возрастные и функциональные особенности дыхательной системы.	ОК-6,7,9, ОПК-1,2,3,5, 4,6, ПК-1,4,5,6,7,9,10,11,12	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Тесты; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)
9	Раздел 9. Возрастные особенности развития и формирования опорно-двигательного аппарата. Профилактика деформации скелета.	ОК-6,7,9, ОПК-1,2,3,5, 4,6, ПК-1,4,5,6,7,9,10,11,12	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Тесты; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)
10	Раздел 10. Возрастные особенности работы и гигиены мочевыделительной системы.	ОК-6,7,9, ОПК-1,2,3,5, 4,6, ПК-1,4,5,6,7,9,10,11,12	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Тесты; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)
11	Раздел 11. Возрастные особенности обмена веществ и энергии.	ОК-6,7,9, ОПК-1,2,3,5, 4,6, ПК-1,4,5,6,7,9,10,11,12	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Тесты; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)
12	Раздел 12. Кожа. Возрастные особенности строения кожных покровов. Гигиена кожи.	ОК-6,7,9, ОПК-1,2,3,5, 4,6, ПК-1,4,5,6,7,9,10,11,12	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Тесты; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений)
Промежуточная	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства

аттестация	наименование	(или ее части)	
1	Разделы 3-12 Гормональная регуляция организма. Возрастные особенности развития нервной системы. Сенсорные системы организма, гигиена зрительного и слухового анализаторов. Возрастные анатомические и функциональные особенности пищеварительной системы. Гигиена питания. Возрастные и функциональные особенности системы кровообращения. Возрастные и функциональные особенности дыхательной системы. Возрастные особенности развития и формирования опорно-двигательного аппарата. Профилактика деформации скелета. Возрастные особенности развития и формирования опорно-двигательного аппарата. Профилактика деформации скелета. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Кожа. Возрастные особенности строения кожных покровов. Гигиена кожи.	ОК-6,7,9, ОПК-1,2,3,5, 4,6, ПК-1,4,5,6,7,9,10,11,12	Вопросы для промежуточной и итоговой аттестации; Тесты; Перечень тем рефератов (докладов, сообщений).

Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Коллоквиум	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
2	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
3	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное	Темы докладов, сообщений

		выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебноисследовательской или научной темы	
4	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

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



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

**Вопросы для промежуточной аттестации (экзамен) по дисциплине
«Возрастная анатомия, физиология и гигиена»**

1. Предмет и задачи курса возрастной анатомии, физиологии и школьной гигиены.
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. Иммуитет, 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.

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 гигиена”**

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.



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

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

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.