

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05  
Возрастная анатомия, физиология и гигиена**

**для студентов, обучающихся по специальности**

**49.02.01  
Физическая культура**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным Приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544 Н (с изм. от 25.12.2014), с учетом примерной образовательной программы среднего профессионального образования, рабочей программы воспитания и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 №968 (с изменениями от 03.07.2024 г. № 464) по специальности

код

**49.02.01**

наименование специальности

**Физическая культура**

*(программа подготовки специалистов среднего звена)*

**Разработчики:**

|   | <b>Фамилия, имя, отчество</b> | <b>Ученая степень (звание)<br/>[квалификационная<br/>категория]</b> | <b>Должность</b> |
|---|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | Пережогина Дарья Евгеньевна   | первая                                                              | преподаватель    |

**Рассмотрено на заседании МО по общеобразовательной подготовке**

|   | <b>Фамилия, имя, отчество<br/>руководителя МО</b> | <b>Дата заседания МО</b> | <b>№ протокола</b> |
|---|---------------------------------------------------|--------------------------|--------------------|
| 1 | Масюткина Ирина Александровна                     | 05.06.2026               | 11                 |

**Согласовано на заседании научно-методического совета**

| <b>Дата заседания НМС</b> | <b>№ протокола</b> |
|---------------------------|--------------------|
| 08.06.2026                | 10                 |

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....        | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                       | 5  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                  | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....       | 14 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА                              |    |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ (ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ) РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ |    |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена»

### 1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

49.02.01

Физическая культура

укрупненной группы специальностей

49.00.00

Физическая культура и спорт

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в рамках реализации специальности 49.02.01 «Физическая культура» заочной формы обучения.

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

Общепрофессиональный цикл

в вариативную часть циклов ППССЗ

Учебная дисциплина связана с дисциплиной ДП.01 Биология общеобразовательного цикла.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

**Цель дисциплины:** формирование знаний о возрастных особенностях анатомии, физиологии и гигиены организма детей школьного возраста.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК                                | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 05<br>ОК 08 | <p>– использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий;</p> <p>– определять критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации;</p> <p>– давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в</p> | <p>– общие закономерности роста и развития организма детей и подростков;</p> <p>– физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков;</p> <p>– рефлексный характер речевой функции;</p> <p>– методы определения физического развития и физической работоспособности детей;</p> <p>– методы изучения умственной работоспособности детей;</p> <p>– динамический стереотип и его</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>образовательных организациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять физическую и умственную работоспособность;</li> <li>– проводить диагностику наступающего утомления;</li> <li>– проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.</li> </ul> | <p>значение в обучении и воспитании школьника;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– возрастные особенности функционирования висцеральных систем;</li> <li>– биологическую природу и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы;</li> <li>– принципы и механизмы регуляции основных жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза;</li> <li>– методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды;</li> <li>– гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса.</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Освоение дисциплины направлено на развитие общих, профессиональных, **цифровых** компетенций:

| Код    | Компетенции                                                                                                                                                                           |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01  | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.                                                                                   |
| ОК 02  | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности                          |
| ОК 04  | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        |
| ОК 05  | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста                                 |
| ОК 08  | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |
| КК. 3. | Креативное мышление                                                                                                                                                                   |
| КК. 4. | Управление информацией и данными                                                                                                                                                      |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                        | Объем в часах |
|-----------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | <b>84</b>     |
| в т. ч.:                                                  |               |
| теоретическое обучение                                    | 36            |
| практические занятия                                      | 34            |
| консультация                                              | 2             |
| Промежуточная аттестация в форме экзамена                 | 12            |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины  
«ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена»**

| Наименование разделов и тем                                                                        | Содержание и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                            | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3           | 4                                                                     |
| 3 семестр всего 38 ч.: Т-20 ч., ПЗ - 18 ч.                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                       |
| Тема 1.<br>Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.                          | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                         | 2/0         | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 05<br>ОК 08                             |
|                                                                                                    | 1. Предмет и задачи учебной дисциплины. Методы исследования в возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Связь этого предмета с другими дисциплинами.                                                                                                              | 2           |                                                                       |
| Тема 2.<br>Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены                                 | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                         | 4/4         | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 05<br>ОК 08                             |
|                                                                                                    | 1. Определение организма и его свойств, уровни организации живого организма.                                                                                                                                                                                       | 4           |                                                                       |
|                                                                                                    | 2. Роль среды и наследственности в развитии детского организма. Закономерности роста и развития.                                                                                                                                                                   |             |                                                                       |
|                                                                                                    | 3. Определение онтогенеза. Понятие о росте и развитии, их основные закономерности. Гетерохронность и гармоничность развития. Акселерация и ретардация, их причины.                                                                                                 |             |                                                                       |
|                                                                                                    | 4. Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка.                                                                                                                                                                                                |             |                                                                       |
|                                                                                                    | 5. Методы определения состояния умственного и физического развития ребенка. Понятие о физическом развитии. Показатели и возрастно-половые особенности физического развития. Определение антропометрических показателей для оценки физического развития школьников. |             |                                                                       |
|                                                                                                    | Практическое занятие                                                                                                                                                                                                                                               | 4           |                                                                       |
| Практическое занятие 1. Оценка физического развития. Антропометрия. Определение типа телосложения. | 4                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                       |
| Тема 3.<br>Регуляторные системы                                                                    | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                         | 10/4        | ОК 01                                                                 |
|                                                                                                    | 1. Понятие о нейрогуморальной регуляции функций организма и их значении для                                                                                                                                                                                        | 10          |                                                                       |

|                              |                                                                                                                                                                                                                     |     |                                           |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------|
| организма                    | жизнедеятельности организма. Анатомия и физиология нервной системы. Общий план строения и функции нервной системы (микро- и макроуровень). Понятие о соматической и вегетативной нервной системе.                   |     | ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 05<br>ОК 08          |
|                              | 2. Функциональное значение и особенности созревания отделов ЦНС.                                                                                                                                                    |     |                                           |
|                              | 3. Понятие о функциональной асимметрии больших полушарий мозга.                                                                                                                                                     |     |                                           |
|                              | 4. Понятие о работоспособности и утомлении, меры профилактики утомления у школьников.                                                                                                                               |     |                                           |
|                              | 5. Координационная деятельность нервной системы.                                                                                                                                                                    |     |                                           |
|                              | 6. Определение рефлекса, рефлекторной дуги и рефлекторного кольца и их возрастные особенности.                                                                                                                      |     |                                           |
|                              | 7. Анатомия и физиология эндокринной системы. Значение эндокринных желез, свойства и физиологические эффекты гормонов. Влияние гормонов на рост организма, его физическое и психическое развитие.                   |     |                                           |
|                              | Практические занятия                                                                                                                                                                                                | 8   |                                           |
|                              | Практическое занятие 2. «Определение работоспособности у детей школьного возраста и учет ее динамики при проектировании занятий по образовательным программам»                                                      | 4   |                                           |
|                              | Практическое занятие 3. Анализ рефлекторной дуги. Коленный рефлекс. Глазосердечный рефлекс.                                                                                                                         | 4   |                                           |
| Тема 4.<br>Сенсорные функции | Содержание                                                                                                                                                                                                          | 4/6 | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 05<br>ОК 08 |
|                              | 1. Общие вопросы анатомии и физиологии сенсорных систем. Определение, структурная организация сенсорных систем (анализаторов), их классификация и значение для развивающегося организма. Основные нарушения зрения. | 4   |                                           |
|                              | 2. Зрительная сенсорная система. Общий план строения зрительной сенсорной системы, строение и функции глаза, возрастные особенности работы зрительного анализатора.                                                 |     |                                           |
|                              | 3. Слуховая сенсорная система. Общий план строения слуховой сенсорной системы, строение и функции уха, возрастные особенности работы слухового анализатора.                                                         |     |                                           |
|                              | 4. Функциональное значение и возрастные особенности двигательного, вестибулярного, вкусового, обонятельного и кожного анализаторов.                                                                                 |     |                                           |
|                              | Практическое занятие                                                                                                                                                                                                | 4   |                                           |
|                              | Практическое занятие 4. Анализаторы. Методы определения остроты зрения                                                                                                                                              | 4   |                                           |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                    |       |                                           |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------|
|                                                                         | Практическое занятие 5. Контрольная работа                                                                                                                                         | 2     |                                           |
| Итого за 3 семестр                                                      |                                                                                                                                                                                    | 20/18 |                                           |
| 4 семестр всего 46 ч.: Т- 16ч., ПЗ -16ч., консультация -2 ч., ПА – 12ч. |                                                                                                                                                                                    |       |                                           |
| Тема 5.<br>Физиология высшей нервной деятельности детей и подростков    | Содержание                                                                                                                                                                         | 4/4   | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 05<br>ОК 08 |
|                                                                         | 1. Психофизиологические аспекты поведения ребенка. Понятие о высшей нервной деятельности (ВНД).                                                                                    | 4     |                                           |
|                                                                         | 2. Условия, механизмы и возрастные особенности выработки и торможения условных рефлексов. Значение условных рефлексов для воспитания и обучения, понятие динамического стереотипа. |       |                                           |
|                                                                         | 3. Понятие о сигнальных системах мозга, этапы и условия становления речевой функции.                                                                                               |       |                                           |
|                                                                         | 4. Эмоции, их коммуникативное значение. Физиологические механизмы эмоций и их развитие в постнатальном онтогенезе. Эмоции и стресс.                                                |       |                                           |
|                                                                         | 5. Индивидуально-типологические особенности ребенка. Классификация и характеристика типов ВНД. Особенности педагогического подхода к детям с различными типами ВНД.                |       |                                           |
|                                                                         | 6. Физиологические основы психических функций мозга. Физиологические механизмы восприятия, памяти, внимания, мышления, их возрастные особенности.                                  |       |                                           |
|                                                                         | 7. Физиологические механизмы сна.                                                                                                                                                  |       |                                           |
|                                                                         | Практическое занятие                                                                                                                                                               |       |                                           |
|                                                                         | Практическое занятие 6. Исследование динамики умственной работоспособности. Определение особенностей гигиены умственного труда.                                                    | 4     |                                           |
| Тема 6.<br>Моторные функции                                             | Содержание                                                                                                                                                                         | 4/4   | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 05<br>ОК 08 |
|                                                                         | 1. Роль движений в физическом и психическом развитии детей и подростков.                                                                                                           | 4     |                                           |
|                                                                         | 2. Строение и функции костной системы человека, ее развитие.                                                                                                                       |       |                                           |
|                                                                         | 3. Мышечная система. Общий план строения, функции и возрастные особенности мышечной системы. Понятие о рефлексорном механизме мышечной деятельности.                               |       |                                           |
|                                                                         | 4. Использование знаний о естественной потребности ребенка в двигательной активности при организации учебно-воспитательного процесса.                                              |       |                                           |
|                                                                         | 5. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Нарушения                                                                                                         |       |                                           |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           |            |                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|
|                                                                                              | опорно-двигательного аппарата у детей и меры профилактики.                                                                                                                                                                                                |            |                                           |
|                                                                                              | 6. Гигиенические требования к организации труда обучающихся.                                                                                                                                                                                              |            |                                           |
|                                                                                              | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>4</b>   |                                           |
|                                                                                              | <b>Практическое занятие 7.</b> «Определение типа осанки и факторов среды, влияющих на ее формирование»                                                                                                                                                    | 2          |                                           |
|                                                                                              | <b>Практическое занятие 8.</b> «Подбор и проведение комплекса физических упражнений для детей школьного возраста на сохранение правильной осанки»                                                                                                         | 2          |                                           |
| <b>Тема 7.<br/>Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков.</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>8/8</b> | ОК 01<br>ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 05<br>ОК 08 |
|                                                                                              | 1. Внутренняя среда организма. Понятие о внутренней среде организма, определение гомеостаза.                                                                                                                                                              | 8          |                                           |
|                                                                                              | 2. Состав, функции и возрастные особенности крови.                                                                                                                                                                                                        |            |                                           |
|                                                                                              | 3. Иммуитет, его виды. Возрастные изменения иммунитета.                                                                                                                                                                                                   |            |                                           |
|                                                                                              | 4. Кровообращение. Общий план строения, функции сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности системы кровообращения у детей и подростков. Использование показателей деятельности ССС для комплексной диагностики функционального развития ребенка. |            |                                           |
|                                                                                              | 5. Дыхание. Общий план строения и функции дыхательной системы. Возрастные особенности системы дыхания у детей и подростков. Жизненная емкость легких.                                                                                                     |            |                                           |
|                                                                                              | 6. Гигиеническое значение воздушной среды в помещении. Микроклимат.                                                                                                                                                                                       |            |                                           |
|                                                                                              | 7. Общий план строения и функции пищеварительной системы. Возрастные особенности органов пищеварения у детей и подростков.                                                                                                                                |            |                                           |
|                                                                                              | 8. Возрастные особенности обмена веществ и энергии. Понятие об обмене веществ и энергии, его этапы. Обмен и значение питательных веществ. Энергетический обмен у детей и подростков.                                                                      |            |                                           |
|                                                                                              | 9. Возрастные особенности органов выделения. Общий план строения и функции мочевыделительной системы, возрастные особенности.                                                                                                                             |            |                                           |
|                                                                                              | 10. Строение, функции, возрастные особенности и гигиена кожи. Требования к одежде и обуви детей и подростков.                                                                                                                                             |            |                                           |
|                                                                                              | 11. Репродуктивная система организма. Общий план строения и функции репродуктивной системы                                                                                                                                                                |            |                                           |

|                                                  |                                                                                                                                   |                      |  |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
|                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                       | <b>8</b>             |  |
|                                                  | <b>Практическое занятие 9.</b> Определения показателей сердечно-сосудистой системы. Пульсометрия. Определение кровяного давления; | 2                    |  |
|                                                  | <b>Практическое занятие 10.</b> Оценка функциональных резервов сердечно-сосудистой системы                                        | 2                    |  |
|                                                  | <b>Практическое занятие 11.</b> Определения показателей дыхательной системы. Спирометрия;                                         | 2                    |  |
|                                                  | <b>Практическое занятие 12.</b> Определение основного обмена расчетным методом.                                                   | 1                    |  |
|                                                  | <b>Практическое занятие 13.</b> Определение требований к микроклимату учебного помещения.                                         | 1                    |  |
|                                                  | <b>Консультации</b>                                                                                                               | 2                    |  |
| <b>Подготовка к экзамену</b>                     |                                                                                                                                   | <b>6</b>             |  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b> |                                                                                                                                   | <b>6</b>             |  |
| <b>Итого за 4 семестр</b>                        |                                                                                                                                   | <b>16/16/2к/12ПА</b> |  |
| <b>Всего часов</b>                               |                                                                                                                                   | <b>36/34/2к/12ПА</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

|       |                   |                                                                   |
|-------|-------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 3.1.1 | учебного кабинета | возрастной анатомии, физиологии и гигиены                         |
| 3.1.2 | лаборатории       | информатики и информационно-коммуникационных технологий; анатомии |
| 3.1.3 | зала              | библиотека;<br>читальный зал с выходом в сеть Интернет.           |

##### 1.1.1 Оборудование учебного кабинета (лаборатории, мастерской, студии) и рабочих мест:

| №                                                                                                                                            | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения                                                                                                                                                                                                                     | Примечания |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Анатомии, физиологии и гигиены, медико-биологических и социальных основ здоровья, лаборатории физической и функциональной диагностики</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |
| 1.                                                                                                                                           | Рабочие места по количеству обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                  | Комплект   |
| 2.                                                                                                                                           | Рабочее место преподавателя                                                                                                                                                                                                                                                              | 1          |
| 3.                                                                                                                                           | Рабочая меловая доска                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1          |
| <b>I.</b>                                                                                                                                    | <b>Технические средства обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |            |
| 1                                                                                                                                            | Ноутбук                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1          |
| 2                                                                                                                                            | Интерактивная доска                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1          |
| 3                                                                                                                                            | Колонки                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2          |
| 4                                                                                                                                            | Микроскопы , сантиметровые ленты для практических работ по анатомии.                                                                                                                                                                                                                     | 10         |
| 5                                                                                                                                            | Синометр ручной , спирометр (ЖЕЛ) , прибор для определения состава вдыхаемого и выдыхаемого воздуха,                                                                                                                                                                                     | 1          |
| <b>II.</b>                                                                                                                                   | <b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>                                                                                                                                                                                                                             |            |
| 1.                                                                                                                                           | Видеофильмы:<br>«Тело человека»                                                                                                                                                                                                                                                          | Д          |
| 2.                                                                                                                                           | Презентации по всем разделам курса:<br>клетка,<br>опорно-двигательный аппарат,<br>ткани, пищеварительная система,<br>дыхательная система<br>выделительная система<br>сердечно - сосудистая система,<br>эндокринная система<br>эмбриональное развитие.<br>покровы тела и железы секреции. | Д          |
| <b>III.</b>                                                                                                                                  | <b>Печатные пособия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| 1.                                                                                                                                           | Портреты ученых – анатомов,<br>Таблицы: ОДА , кровеносная система, выделительная система,<br>дыхательная, железы внутренней секреции , нервная система,<br>покровы, анализаторы, клетка, пищеварительная ситема                                                                          | Д          |
| 2.                                                                                                                                           | <b>Муляжи объемные:</b><br>ОДА– скелет человека , спилы костей , череп , торс человека , нервная система – головной мозг , сердечнососудистая система – сердце,<br>дыхательная система – легкие, бронхи, анализаторы .                                                                   | Д          |

|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 3.                                                                                                                           | <b>Плоские цветные муляжи:</b><br>дыхательная система, железы внутренней секреции, кровеносная система, выделительная система                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Д                     |
| <b>IV</b>                                                                                                                    | <b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |
| 1                                                                                                                            | Материалы по теоретической части дисциплины:<br>- Конспекты лекций по всем темам курса (включают: лекцию, презентацию и проверочный блок + ключ ответов)<br>- учебники и пособия по анатомии, физиологии, биохимии, ОМЗ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Д                     |
| 2                                                                                                                            | Материалы к практическим занятиям по дисциплине:<br>- учебно-практические материалы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 15 экз.               |
| 3                                                                                                                            | Материалы по организации самостоятельной работы:<br>- задания в планах практических занятий;<br>- раздаточный дидактический материал                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 15 экз                |
| 4.                                                                                                                           | папки индивидуальной подготовки по всем темам (таблицы, рисунки, схемы); раздаточные терминологические словари;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30 экз.               |
| 5                                                                                                                            | Комплекты контрольно-оценочных средств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30 экз (варианты 2-5) |
| <b>Комплект Конвергентная цифровая лаборатория Vernier для проведения практических и лабораторных занятий по дисциплине:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |
|                                                                                                                              | 1. Устройство измерения и обработки данных (УИОД)<br>2. Кронштейны для датчиков<br>3. Датчик артериального давления (тонометр)<br>4. Датчик силы (ручной динамометр)<br>5. Датчик температуры<br>6. Датчик температуры поверхности<br>7. Датчик частоты дыхательных движений<br>8. Датчик частоты сердечных сокращений (пульсометр)<br>9. Датчик ЭКГ<br>10. Датчик жизненной емкости легких (спирометр)<br>11. Биокамера (объем 2000 мл)<br>12. Биокамера (объем 250 мл)<br>13. Учебно-методическое пособие по применению цифровой лаборатории по физиологии человека<br>14. Беспроводной датчик ЧДД<br>15. Датчик освещенности (люксметр)<br>16. Датчик атмосферного давления (барометр)<br>17. Датчик скорости потока ветра (анемометр)<br>18. Датчик угла сгиба сустава (гониометр)<br>19. Адаптер для датчика содержания кислорода и спирометра |                       |

**Условные обозначения**

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники**

1. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 414 с.
2. Григорьева, Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для СПО. - Москва: Юрайт, 2026, — 182с.
1. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных колледжей: учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 353 с.
3. Кабанов, Н. А. Анатомия человека : учебник для среднего профессионального образования / Н. А. Кабанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 464 с.
4. Савушкин, А. В. Анатомия и физиология человека: основные положения физиологии / А. В. Савушкин. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 132 с.
5. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов - 15-е изд., стер. – Москва: Издательский центр Академия, 2023. – 384 с.
6. Ткачук, М. Г. Анатомия спортивной деятельности / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник, А. А. Дюсенова. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 224 с.
7. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 287 с.

##### **Дополнительные источники**

8. Гайворонский, И. В. Анатомия центральной нервной системы и органов чувств: учебник для среднего профессионального образования / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский. — Москва: Издательство Юрайт, 2026.
9. Гуровец, Г.В. Возрастная анатомия и физиология: Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей: Учеб. пособ. для СПО. – Москва: Владос, 2013. – 431 с.
10. Самусев, Р.П. Атлас анатомии человека: учеб. пособ. для студентов высших медицинских учебных заведений / Р.П. Самусев. - 9-е изд., перераб. и доп. – Москва: АСТ, 2024. – 880 с.
11. Соловьева, В.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена / А.В. Соловьева. – Москва: Академия, 2017.

##### **Интернет – ресурсы:**

1. Анатомия. / Учебное пособие / под ред. Сониной Н.И., Сапина М.Р., М.: ДРОФА, 2009, 1СД-ROM.
2. Анатомия, физиология и гигиена / Электронный атлас для школьника. Издательство «Новый диск», 2009, 1СД-ROM.
3. Анатомия. Курс лекций: Федеральный портал «Российское образование» (Режим доступа): URL: <http://dronisimo.chat.ru/homepage1/anatom1.htm>
4. Атлас анатомии человека: учебное пособие. Издательский дом «Равновесие», 2008, 1СД-ROM.
5. Атлас морфологии человека /Система наглядных атласов. Издательство «Новый диск», 2009, 1СД-ROM.
6. Внутренняя среда организма. – URL: <http://www.fiziolog.isu.ru/page KSYS.htm>.
7. Гончарова Ю.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебно-методическое пособие Единое окно доступа к информационным ресурсам (Режим доступа): URL: [http://window.edu.ru/window/library?p\\_rid=40358](http://window.edu.ru/window/library?p_rid=40358)

8. Информационный сайт - справочник по биологии и физиологии.—URL: <http://sbio.info/index.php>.

9. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания": сайт – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_376166/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_376166/).

10. СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. - URL: <https://mru31.fmba.gov.ru/upload/iblock/9ce/qcerdlt3510z30lic1vy43xh9ih6k8/4283.pdf?ysclid=mtc1e0j73r567114995>

11. СанПин 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения» - URL: <https://docs.cntd.ru/document/1318374852?ysclid=mtcii7ei8141500803>

### **3.3 Организация образовательного процесса**

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДОТ, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);

- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;

- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;

- регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДОТ;

- организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:

- Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: [do.kpk.kss45.ru](https://do.kpk.kss45.ru).

- Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>.

- Образовательная платформа «Юрайт».

- Безопасное пространство для общения по учебе «Сферум» в национальном мессенджере МАХ.

При проведении индивидуальных дистанционных занятий и занятий в малых группах используются ноутбуки с сенсорным экраном, позволяющие выполнять любые записи на экране с помощью стилуса. Для проведения онлайн-занятий с большой аудиторией обучающихся оборудованы кабинет онлайн-обучения и конференц-зал.

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля в форме практических, занятий, тестирования, и промежуточной аттестации в форме экзамена /ПРИЛОЖЕНИЕ 1/.

| <i>Результаты обучения</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <i>Методы оценки</i>                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– общие закономерности роста и развития организма детей и подростков;</li> <li>– физиологию ЦНС и ВНД детей и подростков;</li> <li>– рефлексорный характер речевой функции;</li> <li>– методы определения физического развития и физической работоспособности детей;</li> <li>– методы изучения умственной работоспособности детей;</li> <li>– динамический стереотип и его значение в обучении и воспитании школьника;</li> <li>– возрастные особенности функционирования висцеральных систем;</li> <li>– биологическую природу и целостность организма человека, как саморегулирующейся системы;</li> <li>– принципы и механизмы регуляции основных жизненных функций и систем обеспечения гомеостаза;</li> <li>– методы гигиенической оценки окружающей ребенка среды;</li> <li>– гигиенические основы организации режима дня, учебно-воспитательного процесса.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– характеризует основные закономерности роста и развития организма детей и подростков;</li> <li>– характеризует методы возрастной анатомии и физиологии с точки зрения применения в практической деятельности педагога;</li> <li>– описывает строение и функции систем органов здорового человека;</li> <li>– объясняет физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;</li> <li>– дает характеристику возрастным анатомо-физиологическим особенностям детей и подростков;</li> <li>– определяет типологические особенности ВНД детей;</li> <li>– описывает влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение;</li> <li>– характеризует принципы гигиены систем органов;</li> <li>– анализирует гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</li> <li>– дает описание гигиенических требований к учебно-воспитательному процессу</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– устный опрос по темам,</li> <li>– проверочные;</li> <li>– анализ и оценка решения тестовых заданий;</li> </ul> |
| <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий;</li> <li>– определять критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации;</li> <li>– давать гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>– использует приобретенные знания, умения и навыки при организации учебных занятий и мероприятий;</li> <li>– определяет критерии готовности детей к систематическому обучению в образовательной организации;</li> <li>– проводит гигиеническую оценку окружающей ребенка среды, режима работы образовательной организации, расписания занятий, организации и проведения занятий и</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка результатов выполнения практической работы</li> </ul>                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>расписания занятий, организации и проведения занятий и мероприятий в образовательных организациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять физическую и умственную работоспособность;</li> <li>– проводить диагностику наступающего утомления;</li> <li>– проводить мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.</li> </ul> | <p>мероприятий в образовательных организациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определяет физическую и умственную работоспособность;</li> <li>– осуществляет диагностику наступающего утомления;</li> <li>– определяет содержание мероприятия, направленные на поддержание высокой работоспособности при различных видах деятельности.</li> </ul> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

(обязательное)

### КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ОП.05 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

(наименование дисциплины)

#### I. Материалы для текущего контроля

##### Заполнение таблицы

**Раздел 1. Ведение в курс возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Организм как единое целое**

**Задание:** заполните таблицу “Общая характеристика возрастных периодов развития”, указав название периода, возраст и дайте краткую характеристику открытия, используя материал лекций, учебника, иные источники информации.

Таблица – Вклад ученых в развитие биологии

| Период | Возраст | Краткая характеристика периода |
|--------|---------|--------------------------------|
|        |         |                                |
|        |         |                                |

Критерии оценивания задания:

“5” - таблица выполнена в полном объеме

“4” - в ходе заполнения таблицы материал отражен не полностью, имеются незначительные неточности, недочеты

“3” - в ходе заполнения таблицы материал отражен не полностью, имеются значительные неточности, недочеты

“2” - таблица отражает менее 50% материала или не выполнена

#### Терминологический диктант

**Тема. Морфо-функциональные особенности центральной нервной системы**

Терминологический диктант по теме «Нервная система». Запишите определения:

- Дендриты - \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Аксоны - \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Серое вещество - \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Белое вещество - \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Рецепторы - \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Синапсы - \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Время выполнения задания: 10 минут

Критерии оценки задания:

- все определения сформированы правильно, нет ошибок в языковом оформлении – оценка «5»;
- имеются неточности в формулировке 1-2-х определений – оценка «4»;
- дана формулировка 3-4 определений, допущены ошибки в языковом оформлении – оценка «3»;
- допущены ошибки в формулировке определений и терминов, показано незнание большей части определений – оценка «2».

### Тест по теме: Органы чувств. Анализаторы.

#### Инструкция по выполнению

Часть 1 содержит 7 заданий. К каждому заданию дается несколько вариантов ответа, один из них является верным. Задание части 1 оценивается в 1 балл.

Часть 2 содержит 2 задания, требующие развернутого ответа. В случае неверного ответа, зачеркните его и запишите рядом новый. Задание части 2 оцениваются в 2 балла.

Вы можете пользоваться черновиком при выполнении задания, но записи в черновике не будут учитываться при оценивании работы.

#### Критерии оценки:

Баллы, полученные за выполненные задания, суммируются. Максимальное количество баллов 11.

| Баллы   | %        | Оценка                      |
|---------|----------|-----------------------------|
| 0 - 5   | 0 - 50   | «2» («неудовлетворительно») |
| 6 - 7   | 51 – 74  | «3» («удовлетворительно»)   |
| 8 - 9   | 75 – 89  | «4» («хорошо»)              |
| 10 - 11 | 90 – 100 | «5» («отлично»)             |

#### Вариант 1

Часть 1

1. Как называется оболочка, покрывающая снаружи глазное яблоко?

1) плевро 2) склера

3) радужная оболочка 4) эпителий

2. Что расположено в центре радужной оболочки?

1) зрачок 2) хрусталик

3) носослезный проток 4) зрительный нерв

3. Что защищает глаза от пыли и яркого света?

1) сетчатка 2) радужная оболочка

3)склера 4) веки и ресницы

4. Что воспринимает световое изображение, прошедшее через зрачок?

1) сосудистая оболочка 2) радужная оболочка

3) клетки сетчатки 4) хрусталик

5.Органы, входящие в состав вестибулярного аппарата расположены:

1) в наружном ухе;

2) в среднем ухе;

3) во внутреннем ухе.

6.Этот отдел слуха соединяется с носоглоткой Евстахиевой трубой:

1) наружное ухо;

2) среднее ухо;

3) внутреннее ухо.

7.Слуховой анализатор расположен в высшем отделе коры больших полушарий это доли:

1) лобная доля;

2)теменная доля;

3) затылочная доля;

4) височная доля.

Часть 2

1. Перечислите пять основных органов чувств

2. Гигиена органа зрения

## **Вариант 2**

1. Что фокусирует лучи на сетчатку глаза?

1) зрачок 2) хрусталик

3) роговица 4) радужная оболочка

2. Как называют место, откуда выходит зрительный нерв?

1) слепое пятно 2) глазницы

3) зрительный центр 4) глазное яблоко

3. Благодаря чему осуществляется движение глазного яблока?

1) хрусталику 2)зрачку

3) радужной оболочке 4) мышцам

4. Как называется оболочка, цвет которой определяет цвет глаз?

1) сосудистая оболочка 2)склера

3) радужная оболочка 4) сетчатка

5. При удлинении глазного яблока изображение фокусируется впереди сетчатки и отдаленные предметы видны нечетливо, такое заболевание носит название:

- 1) Дальнозоркость;
- 2) Близорукость;
- 3) Дальтонизм;
- 4) Астигматизм.

6. Слуховые рецепторы расположены:

- 1) в полукружных каналах;
- 2) в улитке;
- 3) в овальном мешочке;
- 4) в круглом мешочке;
- 5) на барабанной перепонке.

7. Функцию органа слуха выполняет:

- 1) улитка;
- 2) полукружные каналы;
- 3) овальный мешочек;
- 4) круглый мешочек

## Часть 2

1. Что такое «анализатор»?

2. Гигиена органа слуха

### **Тест по теме: Возрастные анатомо-физиологические особенности опорно-двигательной системы.**

#### **Инструкция по выполнению**

Тест содержит 20 заданий. К каждому заданию дается несколько вариантов ответа, один из них является верным. Вы можете пользоваться черновиком при выполнении задания, но записи в черновике не будут учитываться при оценивании работы

#### **Критерии оценки задания:**

- на все 20-19 вопросов дан правильный ответ – оценка «5»;
- на 18-16 вопросов дан правильный ответ – оценка «4»;
- на 15-13 вопросов дан правильный ответ – оценка «3»;

#### **1. Функция опорно-двигательной системы:**

- А) Двигательная.
- В) Питательная.
- С) Регуляторная.

- D) Выделительная.
- E) Воспроизводящая.

**2. Позвоночник человека имеет:**

- A) 3 изгиба.
- B) 4 изгиба.
- C) 5 изгибов.
- D) 2 изгиба.
- E) 6 изгибов.

**3. Количество костей в скелете человека:**

- A) 120.
- B) 220.
- C) 210.
- D) 100.
- E) 200.

**4. Полуподвижно соединены кости:**

- A) Кости лицевого отдела черепа.
- B) Таза.
- C) Позвоночника.
- D) Кости мозгового отдела черепа.
- E) Локтевого сустава.

**5. В позвоночнике человека:**

- A) 5 отделов.
- B) 3 отдела.
- C) 4 отдела.
- D) 2 отдела.
- E) 6 отделов.

**6. В грудной клетке человека располагаются:**

- A) Желудок.
- B) Легкие.
- C) Кишечник.
- D) Половые органы.
- E) Почки.

**7. Кость плечевого пояса:**

- A) Бедренная. B) Тазовая.
- C) Локтевая. D) Плечевая.
- E) Ключица.

**8. Кость свободной нижней конечности:**

- A) Грудина. B) Ключица.
- C) Плечевая. D) Бедренная.
- E) Лопатка.

**9. Плоская кость:**

- A) Клиновидная. B) Лопатка.
- C) Бедренная. D) Плечевая.
- E) Локтевая.

**10. Лицевая кость черепа:**

- A) Теменная. B) Височная.
- C) Верхнечелюстная. D) Лобная.
- E) Затылочная.

**11. Подвижная кость лицевого отдела черепа**

- A) Верхняя челюсть.
- B) Нижняя челюсть.
- C) Носовая.
- D) Скуловая.
- E) Нёбная.

**12. Неподвижные соединения костей – швы характерны для:**

- А) Бедренного сустава.
- В) Череп.
- С) Позвоночника.
- Д) Локтевого сустава.
- Е) Коленного сустава.

**13. Снаружи кость покрыта:**

- А) Плотным веществом.
- В) Губчатым веществом.
- С) Хрящом.
- Д) Надкостницей.
- Е) Костными клетками.

**14. Клетки мышечной ткани:**

- А) Миоциты.
- В) Остеоциты.
- С) Эритроциты.
- Д) Лейкоциты.
- Е) Нейроны.

**15. Фасция мышцы состоит из ткани:**

- А) Гладкой мышечной.
- В) Скелетной мышечной.
- С) Соединительной.
- Д) Эпителиальной.
- Е) Нервной.

**16. Основное свойство мышцы:**

- А) Возбудимость.
- В) Проводимость.
- С) Раздражение.
- Д) Твердость.
- Е) Сократимость.

**17. Мышечные волокна иначе называются:**

- А) Миоцитами.
- В) Остеоциты.
- С) Эритроциты.
- Д) Лейкоциты.
- Е) Нейроны.

**18. Мышца, выражающая эмоции:**

- А) Дельтовидная.
- В) Мимическая.
- С) Трапецевидная.
- Д) Портняжная.
- Е) Двуглавая.

**19. Придают костям упругость:**

- А) Вода.
- В) Соли кальция.
- С) Органические вещества.
- Д) Соли магния.
- Е) Соли фосфора.

**20. Придают костям твердость:**

- А) Минеральные вещества.
- В) Белки.
- С) Жиры.
- Д) Углеводы.
- Е) Вода.

### **Тест по теме: «Сердечно-сосудистая система»**

#### **Инструкция по выполнению**

Тест содержит 25 заданий. К каждому заданию дается несколько вариантов ответа, один из них является верным. Вы можете пользоваться черновиком при выполнении задания, но записи в черновике не будут учитываться при оценивании работы

Критерии оценки задания:

- на все 23-25 вопросов дан правильный ответ – оценка «5»;
- на 22-19 вопросов дан правильный ответ – оценка «4»;
- на 18-13 вопросов дан правильный ответ – оценка «3»;

1. Как называют клапан сердца, который находится между правым предсердием и правым желудочком:

- 1) полулунный
- 2) митральный
- 3) трехстворчатый
- 4) одностворчатый

2. Как называется клапан сердца, который находится между левым предсердием и левым желудочком:

- 1) полулунный
- 2) митральный
- 3) трехстворчатый
- 4) одностворчатый

3. На какие сосуды делится легочной ствол:

- 1) правую и левую легочные артерии
- 2) парную и непарную артерии
- 3) бронхиальную и гортанную артерии
- 4) верхнюю и нижнюю полые вены

4. Какая функция у МКК:

- 1) обогащение углекислым газом крови
- 2) доставка питательных веществ тканям и органам
- 3) обогащение кислородом крови
- 4) нет правильного ответа

5. Из каких слоев состоит стенка сердца:

- 1) эпикард, миокард, эндокард
- 2) слизистая, мышечная, хрящевая
- 3) слизистой и серозной
- 4) все верно

6. Где находится синусо-предсердный узел:

- 1) в месте впадения ВПВ в правое предсердие
- 2) между правым и левым желудочкам
- 3) в левом предсердии
- 4) рядом с аортой

7. Где находится предсердно-желудочковый узел:

- 1) в месте впадения правого предсердия в правый желудочек
- 2) в месте впадения ВПВ в правое предсердие
- 3) в левом предсердии
- 4) рядом с аортой

8. Какой сосуд впадает в правое предсердие:

- 1) ВПВ и НПВ
- 2) легочной ствол
- 3) правая и левая легочные артерии
- 4) рядом с аортой

9.Какой сосуд выходит из правого желудочка:

- 1) ВПВ и НПВ
- 2) легочной ствол
- 3) правая и левая легочные артерии
- 4) аорта

10.Какой сосуд выходит из левого желудочка:

- 1) аорта
- 2) легочные артерии
- 3) легочной ствол
- 4) аорта

11.Сколько сосудов впадает в левое предсердие:

1)2

2)3

3)4

4)5

12.На какие сосуды делится правая и левая легочные артерии:

- 1) долевые 2)сегментарные 3)капиллярные 4)ацинусные

13.Какая артерия отходит от плечевого ствола:

- 1) правая подключичная артерия
- 2) левая подключичная артерия
- 3) аорта
- 4) 2-е легочные артерии

14.Какие органы питает внутренняя сонная артерия:

- 1) головной мозг
- 2) плечевой сустав
- 3) гортань
- 4) печень

15.Непарные ветви брюшной части аорты:

- 1) чревный ствол, верхняя и нижняя брыжеечные артерии
- 2) парная и непарная вены
- 3) почечные, надпочечниковые, яичковые или яичниковые, нижние диафрагмальные артерии
- 4) нет правильного ответа

16.К каким венам относится локтевая вена?

- 1) поверхностным;
- 2) внутренним;
- 3) глубоким;
- 4) средним;

17.К каким венам относится подколенная вена?

- 1) поверхностным;
- 2) внутренним;
- 3) глубоким;
- 4) средним;

18)Какая вена собирает кровь из непарных органов брюшной полости?

1) грудная аорта;

2) воротная вена;

3) чревный ствол;

4) верхняя полая вена;

19.Какая вена собирает кровь из парных и непарных органов брюшной полости?

- 1) верхняя полая вена;
  - 2) нижняя полая вена;
  - 3) воротная вена;
  - 4) аорта
20. Какая вена собирает кровь из органов грудной полости?
- 1) верхняя полая вена;
  - 2) нижняя полая вена;
  - 3) воротная вена;
  - 4) все верно;
21. Сердце человека состоит из камер:
- 1) 2
  - 2) 4
  - 3) 3
  - 4) 5
22. Околосердечная сумка сердца называется:
- 1) эндокард
  - 2) перикард
  - 3) эпикард
  - 4) миокард
23. Большой круг кровообращения начинается с:
- 1) левого желудочка
  - 2) левого предсердия
  - 3) правого предсердия
  - 4) правого желудочка
24. Малый круг кровообращения заканчивается в:
- 1) левом желудочке
  - 2) левом предсердии
  - 3) правом предсердии
  - 4) правом желудочке
25. Основным водителем ритма сердца является:
- 1) волокна Пуркинье
  - 2) предсердно-желудочковый узел
  - 3) пучок Гиса
  - 4) синусно-предсердный узел

### **Устный опрос**

**Тема: Дыхательная система, возрастные особенности. Гигиена дыхания.**

#### **Примерный перечень вопросов к фронтальному опросу**

1. Какие легочные объемы Вы знаете?
2. Из каких легочных объемов составляется жизненная емкость легких?
3. Как осуществляется нервно-гуморальная регуляция дыхания?
4. Какое участие в регуляции дыхания принимает кора больших полушарий?
5. Что такое диафрагмальный тип дыхания, у кого он преобладает?
6. Что такое брюшной тип дыхания?

Критерии оценивания:

«5» - ответ полный, развернутый

«4» - ответ достаточно полный, но есть неточности

«3» - ответ краткий или с грубыми ошибками

«2» - ответ неверный или отсутствует

## **Тест по теме: Пищеварительная система и ее возрастные особенности. Гигиена питания.**

### **Инструкция по выполнению**

Тест состоит из 2 вариантов, каждый из которых содержит 20 заданий. К каждому заданию дается несколько вариантов ответа, один из них является верным. Вы можете пользоваться черновиком при выполнении задания, но записи в черновике не будут учитываться при оценивании работы

### **Критерии оценки задания:**

- на все 20-19 вопросов дан правильный ответ – оценка «5»;
- на 18-16 вопросов дан правильный ответ – оценка «4»;
- на 15-13 вопросов дан правильный ответ – оценка «3»;

#### **Вариант I**

1. В каком виде питательные вещества всасываются в кровь?  
А. В виде сложных молекул  
Б. В виде простых, растворимых в воде веществ
2. В какой последовательности осуществляется процесс пищеварения?  
А. Химическая обработка пищи  
Б. Механическая обработка пищи
3. Ферменты пищеварительного сока действуют сразу:  
А. На несколько веществ  
Б. На одно какое-либо вещество
4. В процессе механической обработки:  
А. Пища увлажняется, измельчается  
Б. Перемешивается с пищеварительными соками
5. В ротовой полости происходит:  
А. Только механическая обработка пищи  
Б. Механическая и химическая обработка пищи  
В. Только химическая обработка пищи
6. Пережеванная, смоченная слюной пища из ротовой полости попадает вначале в:  
А. Пищевод  
Б. Глотку  
В. Желудок
7. Каким веществом покрыта коронка зуба?  
А. Прочным цементом  
Б. Эмалью
8. Жиры перевариваются в:  
А. Ротовой полости  
Б. Желудке  
В. Двенадцатиперстной кишке
9. С пищей человек получает:  
А. Неорганические вещества  
Б. Органические вещества  
В. Неорганические и органические вещества
10. Наиболее активное переваривание жиров происходит в:  
А. Ротовой полости  
Б. Желудке  
В. Тонкой кишке  
Г. Толстой кишке

11. Пища — источник...
- А. Строительного материала
  - Б. Витаминов
  - В. Энергии
  - Г. Кислорода
12. В сутки человеку требуется белков:
- А. 300—400 г
  - В. 60—80 г
  - Б. 10—120 г
  - Г. 10—12 г
13. Биологически активные вещества, под действием которых происходит химическое расщепление органических веществ пищи:
- А. Гормоны
  - Б. Витамины
  - В. Ферменты
14. Сложные углеводы расщепляются в отделах:
- А. Ротовой полости
  - Б. Желудка
  - В. Тонкого кишечника
  - Г. Слепой кишки
15. В процессе пищеварения белки расщепляются до:
- А. Глюкозы
  - Б. Аминокислот
  - В. Глицерина и жирных кислот
  - Г. Углекислого газа и воды
16. Поджелудочная железа, в отличие от слюнной:
- А. Является железой смешанной секреции
  - Б. Выделяет ферменты, расщепляющие жиры
  - В. Располагается под желудком
  - Г. Выделяет ферменты, расщепляющие углеводы
17. В ротовой полости, как и в тонком кишечнике:
- А. Пища подвергается механической обработке за счет зубов
  - Б. Расщепляются сложные углеводы
  - В. Есть пищеварительные железы
  - Г. Секреты желез содержат пищеварительные ферменты
18. Следствием плохого переваривания пищи является необходимость:
- А. Дополнительной механической обработки пищи
  - Б. Смачивания желудочным соком
  - В. Длительного периода голодания
  - Г. Напряжения в работе поджелудочной железы
19. Если желчи выделяется мало, то нарушается переваривание:
- А. Белков
  - В. Углеводов
  - Б. Жиров
  - Г. Нуклеиновых кислот
20. Установите правильную последовательность изменений белков в пище в процессе пищеварения:
- А. Всасывание аминокислот в кровь
  - Б. Механическая обработка под действием зубов и языка
  - В. Расщепление под действием ферментов поджелудочной железы
  - Г. Смачивание слюной
  - Д. Расщепление под действием пепсина
  - Е. Продвижение по пищеводу

## Вариант II

1. Желчь содержит:

- А. Ферменты
- Б. Вещества, размельчающие капли жира

2. Какую поверхность имеет слизистая оболочка желудка:

- А. Образуется складки
- Б. Имеет гладкую поверхность

3. Куда впадают протоки слюнных желез:

- А. В полость желудка
- Б. В полость кишечника
- В. В ротовую полость

4. Куда впадает проток поджелудочной железы:

- А. В желудок
- Б. В двенадцатиперстную кишку
- В. В толстую кишку

5. Что переваривается в желудке?

- А. Белки
- Б. Углеводы
- В. Жиры

6. Где происходит переваривание углеводов;

- А. В желудке
- Б. В двенадцатиперстной кишке
- В. В ротовой полости

7. Какова роль ферментов в пищеварении:

- А. Ускорение процесса расщепления веществ
- Б. Замедление процесса пищеварения
- В. Изменение внутренней среды организма

8. Переваривание углеводов невозможно при отсутствии в пищеварительном соке:

- А. Пепсина
- Б. Липазы
- В. Амилазы
- Г. Соляной кислоты
- Д. Желчи

9. Желчный проток открывается в:

- А. Пищевод
- Б. Желудок
- В. Двенадцатиперстную кишку

10. Переваривание белков в желудке возможно, если пищеварительный сок имеет среду:

- А. Щелочную и содержит амилазу
- Б. Кислую и содержит липазу
- В. Кислую и содержит амилазу и липазу
- Г. Кислую и содержит пепсин

11. Органические вещества пищи:

- А. Вода
- Б. Белки
- В. Жиры
- Г. Углеводы

12. В сутки человеку требуется углеводов:

- А. 300-400 г
- Б. 10-120 г
- В. 60-80 г
- Г. 10-12 г

13. Пищеварительная железа, секрет которой расщепляет жиры пищи:

- А. Слюнная

Б. Поджелудочная

В. Печень

Г. Кишечная

14. Белки распределяются в отделах пищеварительного тракта:

А. Ротовая полость

В. Тонкий кишечник

Б. Желудок

Г. Толстый кишечник

15. В процессе пищеварения жиры расщепляются до:

А. Глюкозы

Б. Аминокислот

В. Глицерина и жирных кислот I

Г. Углекислого газа и воды

16. Печень в отличие от поджелудочной железы:

А. Выполняет функции пищеварительной железы

Б. Участвует в переваривании жиров

В. Имеет желчный пузырь

Г. Отличается крупными размерами

17. Желудок, как и тонкий кишечник■

А. Является отделом пищеварительного тракта

Б. Самый широкий участок пищеварительного тракта

В. Отдел, где перевариваются белки

Г. Отдел, соседствующий с пищеводом,

18. Следствием пониженной кислотности поджелудочного сока могут быть:

А. Отсутствие пепсина

Б. Пониженная активность пепсина

В. Сохранность вредных микроорганизмов

Г. Быстрое переваривание жиров

19. Если полезная микрофлора кишечника погибает, то:

А. Нарушается всасывание питательных веществ

Б. Не синтезируются некоторые витамины

В. Усиливается механическая обработка пищи

20. Установите правильную последовательность изменений жиров пищи в процессе пищеварения.

А. Эмульгирование желчью печени

Б. Механическая обработка

В. Образование глицерина и жирных кислот

Г. Расщепление жиров под действием ферментов поджелудочной железы

Д. Всасывание глицерина и жирных кислот в эпителий кишечника

Е. Синтез жиров, характерных для организма

Ж. Поступление жиров в лимфатический капилляр кишечной ворсинки

### **Тест по теме: «Выделительная и репродуктивная система»**

#### **Инструкция по выполнению**

Тест состоит из 20 заданий. К каждому заданию дается несколько вариантов ответа, один из них является верным. Вы можете пользоваться черновиком при выполнении задания, но записи в черновике не будут учитываться при оценивании работы

#### **Критерии оценки задания:**

- на все 20-19 вопросов дан правильный ответ – оценка «5»;
- на 18-16 вопросов дан правильный ответ – оценка «4»;
- на 15-13 вопросов дан правильный ответ – оценка «3»;

1. Выделение большого количества мочи, называется:
  - а) изостенурия
  - б) полиурия
  - в) олигурия
  - г) анурия.
2. Место образования первичной мочи:
  - а) капсула Шумлянского - Боумена
  - б) петля Генле
  - в) извитые канальцы
  - г) собирательные трубочки
3. Фильтрационное давление в нефроне равно:
  - а) 15 мм. рт. ст.
  - б) 30 мм. рт. ст.
  - в) 70 мм. рт. ст.
4. Суточный диурез в норме составляет:
  - а) 600 - 1,5 литра
  - б) 1,5 - 2 литра
  - в) 2,0 - 3,0 литра
5. Наружной оболочкой мочеточника является:
  - а) брюшина
  - б) эндотелий
  - в) адвентиция
6. Положение почки по отношению к брюшине:
  - а) мезоперитонеальное
  - б) интраперитонеальное
  - в) экстраперитонеальное
7. Вещество, вырабатываемое почками, регулирующее артериальное давление:
  - а) эритропоэтический фактор
  - б) реннин
  - в) гистамин
8. Большое количество белка в моче носит название:
  - а) цилиндрурия
  - б) пиурия
  - в) протеинурия
  - г) изостенурия
9. Первой фазой мочеобразования является:
  - а) канальцевая реабсорбция
  - б) клубочковая фильтрация
  - в) секреция

10. Непроизвольный сфинктер мочеиспускания расположен в области:

- а) шейки мочевого пузыря
- б) мочеполовой диафрагмы
- в) наружного отверстия мочеиспускательного канала.

11. Железой смешанной секреции у мужчин является:

- а) яичко
- б) простата
- в) бульбоуретральная железа.

12. Яичками вырабатывается гормон:

- а) прогестерон
- б) альдостерон
- в) тестостерон.

13. Сперматозоиды образуются:

- а) в выносящих канальцах
- б) в извитых канальцах
- в) в прямых канальцах.

14. Внутренней оболочкой матки является:

- а) эндометрий
- б) периметрий
- в) миометрий
- г) параметрий

15. Местом образования яйцеклеток является:

- а) мозговое вещество яичников
- б) корковое вещество яичников
- в) маточная труба
- г) матка

16. Средней частью мочеиспускательного канала у мужчин является:

- а) губчатая
- б) предстательная
- в) перепончатая

17. Мышцы мочеполовой диафрагмы образуют:

- а) произвольный сфинктер мочеиспускания
- б) непроизвольный сфинктер мочеиспускания
- в) стенку мочевого пузыря

18. К наружным мужским половым органам относятся:

- а) яички
- б) мошонка
- в) бульбоуретральные железы
- г) семенные пузырьки

19. Орган, расположенный впереди матки:

- а) прямая кишка
- б) яичники
- в) мочевого пузыря
- г) влагалище

20. Яичники вырабатывают гормон:

- а) прогестерон
- б) тестостерон
- в) альдостерон.

### Заполнение таблицы

#### Тема 3.1. Возрастные анатомо-физиологические особенности эндокринной системы

**Задание:** заполните таблицу “Железы внутренней секреции”, указав название железы, место ее расположения в организме, название и физиологическое действие гормона, вырабатываемого данной железой, используя материал лекций, учебника, иные источники информации.

Таблица – Железы внутренней секреции

| Название<br>эндокринной<br>железы | Место<br>расположения | Гормон | Физиологическое<br>действие гормона |
|-----------------------------------|-----------------------|--------|-------------------------------------|
|                                   |                       |        |                                     |
|                                   |                       |        |                                     |

Критерии оценивания задания:

“5” - таблица выполнена в полном объеме

“4” - в ходе заполнения таблицы материал отражен не полностью, имеются незначительные неточности, недочеты

“3” - в ходе заполнения таблицы материал отражен не полностью, имеются значительные неточности, недочеты

“2” - таблица отражает менее 50% материала или не выполнена

### Контрольная работа по теме: «Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в СОШ»

Контрольная работа представляет собой задания в тестовой форме различного уровня сложности: “низкий”, “средний” и “высокий”. В зависимости от типа и трудности задания его выполнение оценивается разным числом баллов. Выполнение каждого задания “низкого” уровня сложности оценивается 1 баллом. За выполнение заданий “среднего” уровня сложности в зависимости от полноты и правильности ответа присваивается до 2 баллов.

К заданию “высокого” уровня сложности относится решение задач. При правильном решении заданий “высокого” уровня присваивается 3 балла.

Задания всех уровней сложности проверяются автоматически.

Распределение заданий по уровням сложности представлено в следующей таблице:

| Уровень<br>сложности | Балл | Процентное<br>содержание | Тип вопросов |
|----------------------|------|--------------------------|--------------|
|----------------------|------|--------------------------|--------------|

| задания |   | заданий |                                                                                                      |
|---------|---|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Низкий  | 1 | 65%     | - задания с выбором одного правильного ответа                                                        |
| Средний | 2 | 15 %    | - множественный выбор;<br>- вопросы на упорядочивание или установление правильной последовательности |
| Высокий | 3 | 20 %    | - ситуационные задачи или вопросы предусматривающие развернутый ответ                                |

Критерии оценивания контрольной работы:

| Оценка                | Процент выполнения |
|-----------------------|--------------------|
| “отлично”             | 85-100%            |
| “хорошо”              | 70-84%             |
| “удовлетворительно”   | 50-69%             |
| “неудовлетворительно” | менее 49%          |

*Вставить слово (слова)*

1. Определенная система показателей состояния организма человека: его строение, структуры, функции, которые отражают самочувствие человека, как хорошее, называются \_\_\_\_\_
2. Система мер, направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевание \_\_\_\_\_
3. Состояние напряжения, вызванное переутомлением, неудачами, неблагоприятными условиями или отношениями, называется \_\_\_\_\_
4. Способность организма, психики, личности, приспосабливаться к различным изменившимся условиям внешней среды или жизни, называется \_\_\_\_\_
5. Состояние полного физического, психического и социального благополучия, называется \_\_\_\_\_
6. Расшифровать:  
а) ПДК;                      б) ПДД;                      в) ПДВ;                      г) ПДС

*Выбрать один правильный ответ*

7. Гиподинамия это:  
а) недостаток движения;  
б) нарушение дыхания;  
в) недостаток витаминов;  
г) покраснение кожных покровов.
8. Здоровье на биологическом уровне определяется:  
а) сознанием и самосознанием;  
б) динамическим равновесием всех функций внутренних органов;  
в) зависимостью человека от общества;  
г) влиянием родителей, друзей, соседей.
9. Подобрать соответствие между видами загрязнения среды и факторами загрязнения.

|                       |                                                                   |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------|
| I Физическое          | 1.разлив нефти;                                                   |
| II Химическое         | 2.моющие средства;                                                |
| III Физико-химическое | 3.шум;                                                            |
| IV Биологическое      | 4.тепловое загрязнение                                            |
|                       | 5.радиоактивное;                                                  |
|                       | 6.тяжёлые металлы;                                                |
|                       | 7.бактерии;                                                       |
|                       | 8.дезинфицирующие средства;                                       |
|                       | 9.электромагнитное;                                               |
|                       | 10.разлив рек в весенний период;                                  |
|                       | 11.выброс из труб заводов оксидов серы, углерода, азота;          |
|                       | 12.применение пестицидов;                                         |
|                       | 13.применение аэрозольных парфюмерных веществ, стеклоочистителей; |
|                       | 14.извержение вулканов;                                           |
|                       | 15.лесные пожары.                                                 |
|                       | 16.вирусы                                                         |
|                       | 17.кислотные дожди                                                |

10. Какой основной документ регламентирует санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы для общеобразовательных учреждений \_\_\_\_\_

11. Ответственность за выполнение Санитарных правил возлагается на \_\_\_\_\_

12. Расположение общеобразовательных учреждений от автомагистрали допустимо на расстоянии:

- а) 15-25 метров;
- б) 15-50 метров;
- в) 15 – 70 метров.

13. Физкультурно – спортивная зона должна размещаться от здания учреждения на расстоянии не менее :

- а) 15 метров;
- б) 25 метров;
- в) 50 метров.

14. Наполняемость каждой группы не должна превышать:

- а) 25 человек;
- б) 20 человек;
- в) 30 человек.

15. Комнаты и мастерские в ДООУ для занятий разрешается размещать в :

- а) в цокольных и подвальных этажах;
- б) на 4-5 этаже;
- в) на 1-3 этаже.

16. Гардеробы в дошкольном учреждении могут размещаться:

- а) на 1 этаже;
- б) в рекреации;
- в) в групповой комнате.

17. Площадь кабинета для занятий в ДООУ рассчитывается на 1 дошкольника:

- а) 2,5 м при фронтальной работе и 3,3 м при групповой работе;
- б) 1,5 м при фронтальной работе и 2,5 м при групповой работе;
- в) 3,5 м при фронтальной работе и 4,0 м при групповой работе;

18. Расстояние между столами для занятий в группе составляет:

- а) 60 см;
- б) 80 см;
- в) 100 см.

19. Расстояние от первого стола до доски (учебной, смарт -доски, переносной) составляет:
- а) 2,4 –2,7 метра;
  - б) 3- 4 метра;
  - в) 3 – 5 метров.
20. Наибольшая удаленность последнего места дошкольника от стола воспитателя составляет:
- а) 1000 см (10метров);
  - б) 900 см (0,9 метра);
  - в) 860 см (8,6 метра).
21. Площадь форточек и фрамуг в кабинете для занятий должна быть не менее:
- а) 1/ 20 площади пола;
  - б) 1/50 площади пола;
  - в) 1/10 площади пола.
22. Температура в групповом помещении составляет:
- а) 18-23 градуса Цельсия;
  - б) 19-21 градус Цельсия;
  - в) 17-20 градусов Цельсия.
23. Соотнесите температуру и помещения:
- А - игровая комната; Б – спортивный зал ; В-зал для занятий продуктивными видами деятельности:
- 1) 20-24 градус;
  - 2) 21-24 градус;
  - 3) 17-19 градусов.
24. Соотнесите использование цвета и объект:
- А – мебель игровой комнаты; Б – стены помещения для занятий ; В –доска для занятий.
- 1) светло желтый, бежевый, розовый, зеленый, голубой;
  - 2) цвет натурального дерева или светло голубой;
  - 3) темно-зеленый цвет.
25. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста:
- а) 12-12,5 часов, из которых 2,0-2,5 отводится дневному сну;
  - б) 10-12 часов, из которых 1,0-2,0 отводится дневному сну;
  - в) 12-14,5 часов, из которых 2,0-3,5 отводится дневному сну.
26. Установите соответствие продолжительности использования ТСО:
- А –средняя группа; Б – старшая группа; В – подготовительная группа;
- 1) 7 минут,
  - 2) 10 минут;
  - 3) 15 минут.
27. Высота подвеса экрана над полом должна быть:
- а) не менее 1 м и не более 1,3 м
  - б) не менее 1,5 м и не более 1,8 м
  - в) не менее 0,5 м и не более 1,3 м
28. Ежедневная продолжительность прогулки детей при температуре не ниже -15 градусов и скорости ветра не выше 7м/сек, составляет не менее:
- а) 4-4,5 часов;
  - б) 3-0-3,5 часов ;
  - в) 2.0- 2.5 часа.
29. Занятия физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла должны занимать: не менее 50% общего времени занятий.
- а) не менее 30%;
  - б) не менее 50%;
  - в) не менее 70%
30. Домашние задания воспитанникам ДОУ:.
- а) не задают;
  - б) задают;
  - в) не задают или индивидуально по желанию с согласия родителей.

## II. Материалы для промежуточной аттестации\*

Вид промежуточной аттестации экзамен

Форма проведения аттестации устный опрос

Условия по проведению экзамена:

- место проведения кабинет возрастной анатомии, физиологии и гигиены
- время для подготовки ответа - 20 минут,
- оборудование – рельефные и плоскостные таблицы, муляжи органов, скелет человека.

**Критерии оценивания:**

«5» - Полнота знаний теоретического и практического контролируемого материала; Умение ясно, четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать умозаключения и выводы;

«4» - Знание теоретического и практического контролируемого материала; Умение ясно, четко, грамотно излагать собственные размышления. Возможен наводящий вопрос ответ на который верен.

«3» - Ответ на вопрос не полный, нет четкости изложения материала, отсутствует вывод, отвечает на наводящие вопросы.

«2» - ответ отсутствует, на вопросы ответ неграмотный, отсутствуют знания теоретического и практического контролируемого материала

### Вопросы к экзамену

1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Значение этих дисциплин для правильной организации учебно-воспитательной работы, трудового обучения, совершенствования физического развития и повышения работоспособности детей дошкольного возраста.
2. Уровни организации живой системы. Закономерности роста и развития организма человека.
3. Основные закономерности деятельности организма в целом: нервно- гуморальная регуляция, саморегуляция. Гомеостаз, биологическая надежность, гетерохронность развития. Понятие об обмене веществ.
4. Возрастная периодизация. Типы телосложения.
5. Значение нервной системы. Определяющая роль нервной системы в морфологическом и физиологическом развитии организма и в осуществлении его взаимосвязи и взаимодействия с внешней средой.
6. Учение И.М.Сеченова о безусловных и условных рефлексах. Характеристика безусловных и условных рефлексов. Условия образования условных рефлексов.
7. Нарушения высшей нервной деятельности ребенка. Негативизм. Детские страхи. Неврозы, их профилактика. Энурез. Гигиена учебно-воспитательной работы. Значение режима дня.
8. Определение сенсорных систем, их классификация. Значение сенсорных систем. Зрительная сенсорная система. Возрастные особенности зрительных рефлекторных реакций. Нарушение зрения. Отклонения в нормальном развитии зрительной сенсорной системы. Причины их вызывающие.
9. Слуховая сенсорная система. Строение слуховой системы. Механизм передачи и восприятия звука. Чувствительность слухового анализатора у детей. Гигиена слуха ребенка. Влияние шума на организм детей и подростков. Борьба с шумом в дошкольном учреждении.
10. Строение опорно-двигательного аппарата и его значение. Регуляция двигательной активности дошкольников. Гиподинамия, меры борьбы с ней.
11. ОДА. Условия, способствующие образованию патологических изгибов позвоночника, плоскостопия и деформации других частей скелета. Типы деформаций, их профилактика.

12. Понятие об эндокринных железах. Взаимодействие желез внутренней секреции. Гормоны. Особенности их физиологической активности в дошкольный период. Возрастные особенности эндокринной системы.
13. Значение обмена веществ в организме. Обмен белков. Возрастные особенности обмена веществ.
14. Витамины, их общая характеристика, физиологическое значение отдельных витаминов. Авитаминозы, гипervитаминозы.
15. Сердечно-сосудистая система. Движение крови по сосудам. Сосуды системы кровообращения. Давление крови и его измерение. Движение крови по венам. Пульсовая волна. Время круговорота крови в различные возрастные периоды.
16. Значение дыхания. Строение дыхательного аппарата. Механизм вдоха и выдоха. Анатомо-физиологические особенности дыхания детей дошкольного возраста.
17. Гигиенические требования к отоплению и отопительным приборам. Борьба с пылью в помещении. Необходимый температурный режим в помещении детского сада.
18. Гигиена дыхания. Воспитание навыков правильного дыхания у детей. Значение правильного ритма дыхательных движений. Вредное влияние неправильной осанки на форму грудной клетки и глубину дыхательных движений.
19. Значение и строение органов пищеварения. Возрастные особенности секреторной и моторной функции пищеварительного тракта.
20. Гигиена питания детей дошкольного возраста. Возрастные, суточные нормы потребления белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.
21. Значение и строение органов выделения. Профилактика заболеваний мочеполовой системы.
22. Строение и значение кожи человека. Защитная, рецепторная и тепло регуляторная функции кожи.
23. Уход за кожей, волосами и ногтями. Профилактика кожных заболеваний, обморожений. Ожогов, теплового и солнечного ударов.
24. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви детей дошкольного возраста. в зависимости от сезонов года.
25. Оценка воздушно-температурных условий помещения и составление краткой программы мероприятий по их поддержанию на оптимальном уровне в течение дня в детском дошкольном учреждении в соответствии с нормами САНПиНа.
26. Гигиенические требования к режимным процессам в дошкольном учреждении (нормы САНПиНа).
27. Понятия «инфекция», «инфекционный процесс», «инфекционная болезнь». Инфекционные болезни в современном обществе, детские болезни.
28. Глистные инфекции, их предупреждение. Профилактика кишечных заболеваний (дизентерии, брюшного тифа, холеры и др.)
29. Прививки. Календарь прививок.
30. Неинфекционные заболевания детского дошкольного возраста : травмы, отравления, укусы животных и насекомых и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

(обязательное)

Рассмотрено  
на заседании комиссии  
Протокол № \_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.  
Руководитель  
методического  
объединения /ФИО\_\_\_\_\_/

### Лист обновления (изменения и дополнения) рабочей программы на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

\_\_\_\_\_  
(наименование в соответствии с УП)

ППССЗ по специальности \_\_\_\_\_

Учебный план (ы) \_\_\_\_\_ Группа (ы) \_\_\_\_\_  
(выходные данные УП)

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Возможные варианты формулировок:*

*- внесены изменения в .....*

*- добавлены в список основных источников следующие учебные пособия:*

Преподаватель

\_\_\_\_\_  
(ФИО)