

**АВТОНОМНАЯ КОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, СОВРЕМЕННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Специальность

49.02.01 Физическая культура

Квалификация

Педагог по физической культуре и спорту

Грозный – 2026г.

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
1.	Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека.	ОК 01, ОК 02, ОК 09	Экзамен	1-я текущая аттестация
2.	Сенсорные функции. Регуляторные системы организма.			
3.	Общие вопросы возрастной анатомии, физиологии и гигиены.			2-я текущая аттестация
4.	Возрастные особенности висцеральных функций организма детей и подростков.			

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	<i>1-я и 2-я текущая аттестация</i>	Средства контроля усвоения учебного материала в виде тестирования обучающихся	Комплект тестов по вариантам к аттестациям
2.	<i>Экзамен</i>	Итоговая форма оценки знаний	Комплект тестов по вариантам К экзамену

Образец билета к 1-ой текущей аттестации
Тест
по ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена
I-аттестация
Вариант № ___

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

Вариант №1

1. Что изучает возрастная анатомия человека?
 - а) Строение организма в разные возрастные периоды;
 - б) Только структуру костей;
 - в) Исключительно внешние признаки;
 - г) Только органы чувств.

2. Основная задача физиологии человека на уроках физической культуры — это:
 - а) Контроль дисциплины;
 - б) Понимание работы органов и систем при физических нагрузках;
 - в) Только оформление отчетов;
 - г) Игнорирование возрастных особенностей.

3. Гигиена человека включает:
 - а) Соблюдение чистоты тела, одежды и режима дня;
 - б) Только питание;
 - в) Исключительно физическую активность;
 - г) Только сон.

4. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы у детей проявляются в:
 - а) Большей частоте сердечных сокращений и меньшей выносливости;
 - б) Снижении пульса;
 - в) Сохранении максимальной выносливости;
 - г) Только изменении давления.

5. Легочная система у подростков отличается:
 - а) Меньшей емкостью легких;
 - б) Ростом дыхательной емкости и улучшением вентиляции;
 - в) Игнорированием физических нагрузок;
 - г) Снижением дыхательной функции.

6. Сенсорные функции включают:
 - а) Только осязание;
 - б) Зрение, слух, обоняние, вкус, осязание и вестибулярное чувство;
 - в) Только слух и зрение;
 - г) Только зрение и вкус.

7. Зрение на уроках физической культуры важно для:
 - а) Игры;

- б) Ориентации в пространстве и координации движений;
- в) Только чтения инструкций;
- г) Игнорирования движения.

8. Слух у детей и подростков обеспечивает:

- а) Только музыку на занятиях;
- б) Восприятие команд, сигналов и инструкций тренера;
- в) Игнорирование инструкций;
- г) Только лекции.

9. Вестибулярный аппарат отвечает за:

- а) Равновесие и координацию движений;
- б) Усвоение знаний;
- в) Только зрение;
- г) Пульс.

10. Регуляторные системы организма включают:

- а) Нервную, эндокринную и иммунную;
- б) Только нервную;
- в) Только эндокринную;
- г) Только дыхательную.

Вариант №2

1. Нервная система при физических нагрузках отвечает за:

- а) Координацию движений и реакцию на команды;
- б) Только эмоции;
- в) Только работу сердца;
- г) Контроль дыхания без движения.

2. Эндокринная система регулирует:

- а) Метаболизм и адаптацию организма к нагрузкам;
- б) Только пульс;
- в) Только пищеварение;
- г) Исключительно сон.

3. Иммунная система влияет на:

- а) Сопrotивляемость организма к болезням;
- б) Только рост мышц;
- в) Исключительно сердечную деятельность;
- г) Только работу мозга.

4. Сенсорные функции развиваются с возрастом и способствуют:

- а) Улучшению координации, ориентации и двигательной активности;
- б) Только когнитивным навыкам;
- в) Только силе мышц;
- г) Исключительно выносливости.

5. Гигиенические навыки на уроках физической культуры включают:

- а) Мытье рук, подбор одежды по погоде, соблюдение режима;
- б) Только сон;

- в) Исключительно питание;
- г) Только отдых.

6. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата проявляются в:

- а) Росте костей и развитии мышц;
- б) Игнорировании физических нагрузок;
- в) Только при травмах;
- г) Исключительно у взрослых.

7. Регуляторные системы организма обеспечивают:

- а) Координацию и адаптацию к физическим нагрузкам;
- б) Только питание;
- в) Игнорирование движений;
- г) Только работу сердца.

8. Нарушение сенсорных функций у учащихся может привести к:

- а) Травмам и неправильному выполнению упражнений;
- б) Повышению выносливости;
- в) Только снижению дисциплины;
- г) Только усталости.

9. Нервная система обеспечивает:

- а) Контроль движений, реакцию на команды и формирование навыков;
- б) Только работу сердца;
- в) Только выносливость;
- г) Исключительно мышечную силу.

10. Правильное соблюдение гигиены и учет возрастных физиологических особенностей способствует:

- а) Эффективному обучению, профилактике травм и здоровью учащихся;
- б) Только дисциплине;
- в) Исключительно снижению усталости;
- г) Сокращению занятий.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	а	а
2	б	а
3	а	а
4	а	а
5	б	а
6	б	а
7	б	а
8	б	а
9	а	а
10	а	а

Вопросы ко 2-ой текущей аттестации

1. Раскройте значение возрастной анатомии для организации занятий физической культурой.
2. Охарактеризуйте возрастные особенности сердечно-сосудистой системы у детей и подростков.
3. Объясните возрастные особенности дыхательной системы и их влияние на физическую активность.
4. Раскройте значение гигиены и санитарно-оздоровительных мероприятий для учащихся на уроках физической культуры.
5. Объясните влияние физической нагрузки на развитие опорно-двигательного аппарата у детей.
6. Перечислите основные сенсорные функции человека и их роль на занятиях спортом.
7. Раскройте значение зрения для координации движений на уроках физической культуры.
8. Объясните роль слуха в восприятии команд и сигналов тренера.
9. Раскройте значение вестибулярного аппарата для равновесия и ориентации в пространстве.
10. Перечислите регуляторные системы организма и их основные функции.
11. Объясните роль нервной системы в координации движений и реакции на команды.
12. Раскройте значение эндокринной системы для адаптации организма к физическим нагрузкам.
13. Объясните влияние иммунной системы на здоровье и работоспособность учащихся.
14. Охарактеризуйте взаимосвязь сенсорных функций с развитием двигательных навыков.
15. Раскройте значение гигиенических навыков (мытьё рук, подбор одежды, режим дня) для безопасности и эффективности занятий.
16. Объясните возрастные особенности развития костно-мышечной системы у детей и подростков.
17. Перечислите функции регуляторных систем организма при физических нагрузках.
18. Объясните возможные последствия нарушения сенсорных функций у учащихся для выполнения упражнений.
19. Раскройте роль нервной системы в формировании двигательных навыков и обучении технике упражнений.
20. Объясните, как учет физиологических и гигиенических особенностей учащихся способствует профилактике травм и повышению эффективности занятий физической культурой.

Образец билета ко 2-ой текущей аттестации
Тест
по ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена
II-аттестация
Вариант №__

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										

Вариант №1

1. Возрастная анатомия изучает:
 - а) Строение организма на разных этапах развития;
 - б) Исключительно строение костей;
 - в) Только внешние признаки;
 - г) Только органы чувств.

2. Основная задача возрастной физиологии на уроках физической культуры — это:
 - а) Контроль дисциплины;
 - б) Понимание функционирования органов и систем при физических нагрузках;
 - в) Только оформление отчетов;
 - г) Игнорирование возрастных особенностей.

3. Гигиена детей и подростков включает:
 - а) Соблюдение чистоты тела, одежды, режима дня и правильного питания;
 - б) Только физическую активность;
 - в) Только сон;
 - г) Исключительно режим сна.

4. Висцеральные функции организма включают:
 - а) Работа внутренних органов (сердца, легких, печени, ЖКТ);
 - б) Только мышцы и кости;
 - в) Исключительно органы чувств;
 - г) Только нервную систему.

5. Сердечно-сосудистая система у детей отличается:
 - а) Более высокой частотой сердечных сокращений и меньшей выносливостью;
 - б) Снижением пульса;
 - в) Сохранением максимальной выносливости;
 - г) Только изменением давления.

6. Легочная система подростков характеризуется:
 - а) Сниженной вентиляцией;
 - б) Ростом дыхательной емкости и улучшением вентиляции;
 - в) Игнорированием физических нагрузок;
 - г) Только снижением дыхательной функции.

7. Пищеварительная система детей отличается:
- а) Более высокой ферментативной активностью;
 - б) Медленным усвоением питательных веществ;
 - в) Полным отсутствием адаптации к нагрузкам;
 - г) Исключительно особенностями зубного ряда.
8. Печень и почки у подростков обеспечивают:
- а) Только метаболизм;
 - б) Участие в детоксикации, обмене веществ и поддержании водно-солевого баланса;
 - в) Исключительно работу сердца;
 - г) Только работу ЖКТ.
9. Гигиенические навыки на уроках физической культуры включают:
- а) Мытьё рук, подбор одежды по погоде, соблюдение режима дня;
 - б) Только сон;
 - в) Исключительно питание;
 - г) Только отдых.
10. Желудочно-кишечный тракт у детей характеризуется:
- а) Быстрой адаптацией к нагрузкам;
 - б) Более высокой чувствительностью к перееданию и стрессу;
 - в) Полной независимостью от питания;
 - г) Исключительно механическим пищеварением.

Вариант №2

1. Нервная регуляция висцеральных функций обеспечивает:
- а) Синхронизацию работы сердца, легких и ЖКТ;
 - б) Только работу скелетных мышц;
 - в) Только дыхание;
 - г) Исключительно внимание.
2. Эндокринная система при физической активности у подростков:
- а) Регулирует рост, метаболизм и адаптацию к нагрузкам;
 - б) Только усиливает мышцы;
 - в) Исключительно контролирует пульс;
 - г) Только сон.
3. Влияние физических нагрузок на висцеральные функции выражается в:
- а) Улучшении работы сердца, легких и ЖКТ;
 - б) Исключительно росте костей;
 - в) Минимальном эффекте;
 - г) Только утомлении.
4. Сердечный ритм детей и подростков в покое обычно:
- а) Выше, чем у взрослых;
 - б) Ниже, чем у взрослых;
 - в) Такой же, как у взрослых;
 - г) Независим от возраста.
5. Легочная вентиляция у детей на физической нагрузке:
- а) Быстро увеличивается для обеспечения кислородом;
 - б) Замедлена;

- в) Независима от нагрузки;
- г) Только во время сна.

6.Регуляция работы внутренних органов у детей и подростков осуществляется через:

- а) Нервную и эндокринную системы;
- б) Только мышцы;
- в) Исключительно дыхание;
- г) Только сердце.

7.Пищеварительная система подростков нуждается в:

- а) Сбалансированном питании для обеспечения роста и энергии;
- б) Исключительно углеводах;
- в) Минимальном питании;
- г) Только жидкости.

8.Гигиенические требования для детей на уроках физической культуры включают:

- а) Правильную одежду, обувь, подготовку площадки и гигиену рук;
- б) Только обувь;
- в) Только полы и оборудование;
- г) Исключительно упражнения.

9.Нарушение висцеральных функций у детей может привести к:

- а) Снижению выносливости, усталости и травмам;
- б) Только дисциплинарным проблемам;
- в) Повышению мотивации;
- г) Исключительно росту мышц.

10.Учет возрастных особенностей внутренних органов способствует:

- а) Безопасности и эффективности занятий физической культурой;
- б) Только формальной отчетности;
- в) Исключительно развлечению детей;
- г) Сокращению времени урока.

Критерии оценивания текущей аттестации:

Количество вопросов	Оценка	
10	5	аттестован
8-9	4	
5-7	3	
0-4	2	не аттестован

Аттестован - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 5-10 вопросов.

Не аттестован - выставляется обучающемуся, который ответил на 4 и менее вопросов.

Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 10 вопросов.

Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 8-9 вопросов.

Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 5-7 вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	а	а

2	б	а
3	а	а
4	а	а
5	а	а
6	б	а
7	б	а
8	б	а
9	а	а
10	б	а

Образец билета к экзамену/зачету

Тест
по ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена
Экзамен/зачет
Вариант №__

ФИО _____ группа _____ Дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

Вариант №1

1. Что изучает возрастная анатомия человека?

- а) Строение организма в разные возрастные периоды;
- б) Только структуру костей;
- в) Исключительно внешние признаки;
- г) Только органы чувств.

2. Основная задача физиологии человека на уроках физической культуры — это:

- а) Контроль дисциплины;
- б) Понимание работы органов и систем при физических нагрузках;
- в) Только оформление отчетов;
- г) Игнорирование возрастных особенностей.

3. Гигиена человека включает:

- а) Соблюдение чистоты тела, одежды и режима дня;
- б) Только питание;
- в) Исключительно физическую активность;
- г) Только сон.

4. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы у детей проявляются в:

- а) Большой частоте сердечных сокращений и меньшей выносливости;

- б) Снижении пульса;
- в) Сохранении максимальной выносливости;
- г) Только изменении давления.

5. Легочная система у подростков отличается:

- а) Меньшей емкостью легких;
- б) Ростом дыхательной емкости и улучшением вентиляции;
- в) Игнорированием физических нагрузок;
- г) Снижением дыхательной функции.

6. Сенсорные функции включают:

- а) Только осязание;
- б) Зрение, слух, обоняние, вкус, осязание и вестибулярное чувство;
- в) Только слух и зрение;
- г) Только зрение и вкус.

7. Зрение на уроках физической культуры важно для:

- а) Игры;
- б) Ориентации в пространстве и координации движений;
- в) Только чтения инструкций;
- г) Игнорирования движения.

8. Слух у детей и подростков обеспечивает:

- а) Только музыку на занятиях;
- б) Восприятие команд, сигналов и инструкций тренера;
- в) Игнорирование инструкций;
- г) Только лекции.

9. Вестибулярный аппарат отвечает за:

- а) Равновесие и координацию движений;
- б) Усвоение знаний;
- в) Только зрение;
- г) Пульс.

10. Регуляторные системы организма включают:

- а) Нервную, эндокринную и иммунную;
- б) Только нервную;
- в) Только эндокринную;
- г) Только дыхательную.

11. Нервная система при физических нагрузках отвечает за:

- а) Координацию движений и реакцию на команды;
- б) Только эмоции;
- в) Только работу сердца;
- г) Контроль дыхания без движения.

12. Эндокринная система регулирует:

- а) Метаболизм и адаптацию организма к нагрузкам;
- б) Только пульс;
- в) Только пищеварение;
- г) Исключительно сон.

13. Иммунная система влияет на:

- а) Сопrotивляемость организма к болезням;

- б) Только рост мышц;
- в) Исключительно сердечную деятельность;
- г) Только работу мозга.

14. Сенсорные функции развиваются с возрастом и способствуют:

- а) Улучшению координации, ориентации и двигательной активности;
- б) Только когнитивным навыкам;
- в) Только силе мышц;
- г) Исключительно выносливости.

15. Гигиенические навыки на уроках физической культуры включают:

- а) Мытье рук, подбор одежды по погоде, соблюдение режима;
- б) Только сон;
- в) Исключительно питание;
- г) Только отдых.

16. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата проявляются в:

- а) Росте костей и развитии мышц;
- б) Игнорировании физических нагрузок;
- в) Только при травмах;
- г) Исключительно у взрослых.

17. Регуляторные системы организма обеспечивают:

- а) Координацию и адаптацию к физическим нагрузкам;
- б) Только питание;
- в) Игнорирование движений;
- г) Только работу сердца.

18. Нарушение сенсорных функций у учащихся может привести к:

- а) Травмам и неправильному выполнению упражнений;
- б) Повышению выносливости;
- в) Только снижению дисциплины;
- г) Только усталости.

19. Нервная система обеспечивает:

- а) Контроль движений, реакцию на команды и формирование навыков;
- б) Только работу сердца;
- в) Только выносливость;
- г) Исключительно мышечную силу.

20. Правильное соблюдение гигиены и учет возрастных физиологических особенностей способствует:

- а) Эффективному обучению, профилактике травм и здоровью учащихся;
- б) Только дисциплине;
- в) Исключительно снижению усталости;
- г) Сокращению занятий.

Вариант №2

1. Возрастная анатомия изучает:

- а) Строение организма на разных этапах развития;
- б) Исключительно строение костей;

- в) Только внешние признаки;
- г) Только органы чувств.

2. Основная задача возрастной физиологии на уроках физической культуры — это:

- а) Контроль дисциплины;
- б) Понимание функционирования органов и систем при физических нагрузках;
- в) Только оформление отчетов;
- г) Игнорирование возрастных особенностей.

3. Гигиена детей и подростков включает:

- а) Соблюдение чистоты тела, одежды, режима дня и правильного питания;
- б) Только физическую активность;
- в) Только сон;
- г) Исключительно режим сна.

4. Висцеральные функции организма включают:

- а) Работа внутренних органов (сердца, легких, печени, ЖКТ);
- б) Только мышцы и кости;
- в) Исключительно органы чувств;
- г) Только нервную систему.

5. Сердечно-сосудистая система у детей отличается:

- а) Более высокой частотой сердечных сокращений и меньшей выносливостью;
- б) Снижением пульса;
- в) Сохранением максимальной выносливости;
- г) Только изменением давления.

6. Легочная система подростков характеризуется:

- а) Сниженной вентиляцией;
- б) Ростом дыхательной емкости и улучшением вентиляции;
- в) Игнорированием физических нагрузок;
- г) Только снижением дыхательной функции.

7. Пищеварительная система детей отличается:

- а) Более высокой ферментативной активностью;
- б) Медленным усвоением питательных веществ;
- в) Полным отсутствием адаптации к нагрузкам;
- г) Исключительно особенностями зубного ряда.

8. Печень и почки у подростков обеспечивают:

- а) Только метаболизм;
- б) Участие в детоксикации, обмене веществ и поддержании водно-солевого баланса;
- в) Исключительно работу сердца;
- г) Только работу ЖКТ.

9. Гигиенические навыки на уроках физической культуры включают:

- а) Мытьё рук, подбор одежды по погоде, соблюдение режима дня;
- б) Только сон;
- в) Исключительно питание;
- г) Только отдых.

10. Желудочно-кишечный тракт у детей характеризуется:

- а) Быстрой адаптацией к нагрузкам;
- б) Более высокой чувствительностью к перееданию и стрессу;

- в) Полной независимостью от питания;
- г) Исключительно механическим пищеварением.

11. Нервная регуляция висцеральных функций обеспечивает:

- а) Синхронизацию работы сердца, легких и ЖКТ;
- б) Только работу скелетных мышц;
- в) Только дыхание;
- г) Исключительно внимание.

12. Эндокринная система при физической активности у подростков:

- а) Регулирует рост, метаболизм и адаптацию к нагрузкам;
- б) Только усиливает мышцы;
- в) Исключительно контролирует пульс;
- г) Только сон.

13. Влияние физических нагрузок на висцеральные функции выражается в:

- а) Улучшении работы сердца, легких и ЖКТ;
- б) Исключительно росте костей;
- в) Минимальном эффекте;
- г) Только утомлении.

14. Сердечный ритм детей и подростков в покое обычно:

- а) Выше, чем у взрослых;
- б) Ниже, чем у взрослых;
- в) Такой же, как у взрослых;
- г) Независим от возраста.

15. Легочная вентиляция у детей на физической нагрузке:

- а) Быстро увеличивается для обеспечения кислородом;
- б) Замедлена;
- в) Независима от нагрузки;
- г) Только во время сна.

16. Регуляция работы внутренних органов у детей и подростков осуществляется через:

- а) Нервную и эндокринную системы;
- б) Только мышцы;
- в) Исключительно дыхание;
- г) Только сердце.

17. Пищеварительная система подростков нуждается в:

- а) Сбалансированном питании для обеспечения роста и энергии;
- б) Исключительно углеводах;
- в) Минимальном питании;
- г) Только жидкости.

18. Гигиенические требования для детей на уроках физической культуры включают:

- а) Правильную одежду, обувь, подготовку площадки и гигиену рук;
- б) Только обувь;
- в) Только полы и оборудование;
- г) Исключительно упражнения.

19. Нарушение висцеральных функций у детей может привести к:

- а) Снижению выносливости, усталости и травмам;
- б) Только дисциплинарным проблемам;

- в) Повышению мотивации;
- г) Исключительно росту мышц.

20. Учет возрастных особенностей внутренних органов способствует:

- а) Безопасности и эффективности занятий физической культурой;
- б) Только формальной отчетности;
- в) Исключительно развлечению детей;
- г) Сокращению времени урока.

Критерии оценивания экзамена/зачета:

Количество вопросов	Оценка	
18-20	5	зачтено
15-17	4	
10-14	3	
0-9	2	не зачтено

**для зачета*

Зачтено - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 10-20 вопросов.

Не зачтено - выставляется обучающемуся, который ответил на 9 и менее вопросов.

**для экзамена*

Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 18-20 вопросов.

Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 15-17 вопросов.

Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 10-14 вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2
1	а	а
2	б	б
3	а	а
4	а	а
5	б	а
6	б	б
7	б	б
8	б	б
9	а	а
10	а	б
11	а	а
12	а	а
13	а	а
14	а	а
15	а	а
16	а	а
17	а	а

18	a	a
19	a	a
20	a	a