

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.03.2025 15:35:40
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Стерлитамакский филиал

Колледж

Рабочая программа дисциплины

дисциплина

ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Профессиональный цикл, общепрофессиональная дисциплина, обязательная часть

цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная)

44.02.02

код

специальность

Преподавание в начальных классах

наименование специальности

уровень подготовки

углубленный

Год начала подготовки

2025

Разработчик (составитель)

Преподаватель 1 категории

Кусянкулова Л.Н.

ученая степень, ученое звание,
категория, Ф.И.О.

Стерлитамак 2025

Оглавление

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1. Область применения рабочей программы	3
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	3
1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы	4
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	6
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ, ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ...	11
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	12
4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	12
4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	13
4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины	13
4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	15
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ	15
5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	18
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	21
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности: 44.02.02 *Преподавание в начальных классах* (укрупнённая группа специальностей 44.00.00 *Образование и педагогические науки*), для обучающихся очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к профессиональному циклу, общепрофессиональным дисциплинам, входящей в обязательную часть ППССЗ.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	определять топографическое расположение и строение органов и частей тела; применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;	основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека; основные закономерности роста и развития организма человека; строение и функции систем органов здорового человека;
ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в детском и подростковом возрасте; проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей;	физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков; влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение;
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете, при организации обучения младших школьников; учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса;	основы гигиены детей и подростков; гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; основы профилактики инфекционных заболеваний; гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы.
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 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;		
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;		
ОК 09 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.		

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы	72
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	52
в том числе:	
лекции (уроки)	26
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	*
практические занятия	26
Самостоятельная работа обучающегося (всего) (если предусмотрена)	20
Консультации (если предусмотрена)	*
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в <u>3</u> семестре	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Активные и интерактивные формы проведения занятий	Уровень освоения ¹
1	2	3		4
3 семестр				
Раздел 1. Предмет, задачи и содержание курса «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Основные закономерности роста и развития организма человека				
Тема 1.1. Основные положения и терминология анатомии, физиологии и гигиены человека	Содержание учебного материала 1. Предмет, значение и задачи курса. 2. История развития. 3. Методы исследования.	2	Групповая дискуссия	1
	Самостоятельная работа обучающихся Составить конспект «Связь анатомии, физиологии и гигиены с другими учебными предметами»	2		2
Тема 1.2. Строение тела человека. Клетка. Ткани	Содержание учебного материала 1. Клетка. 2. Органы, системы и аппараты органов. 3. Защитные и адаптационные механизмы организма человека. 4. Соединительная ткань. 5. Эпителиальная ткань. 6. Мышечная ткань. 7. Нервная ткань.	2	Групповая дискуссия	1
Тема 1.3. Индивидуальное развитие человека	Содержание учебного материала 1. Закономерности роста и развития организма. 2. Паспортный и биологический возраст. 3. Критические периоды. 4. Факторы, оказывающие влияние на процессы индивидуального развития. 5. Оплодотворение и внутриутробное развитие.	2	Групповая дискуссия	1

	Самостоятельная работа обучающихся Составить таблицу «Возрастная периодизация»	2		2
Тема 1.4. Оценка физического развития	Практическое занятие «Оценка физического развития»	2	Разбор конкретных ситуаций	3
Тема 1.5. Наследственность и среда, их влияние на развитие организма. Гигиенические основы обучения и воспитания детей.	Содержание учебного материала 1. Наследственность и ее влияние на развитие детского организма. 2. Основные генетически обусловленные болезни, их причины. 3. Наследственность и среда. 4. Профилактика наследственных болезней. 5. Ведение в предмет «Гигиенические основы обучения и воспитания детей». Задачи гигиены. 6. Методы исследования. 7. Нормирование нагрузки. Государственные стандарты и нормы.	2	Групповая дискуссия	1
	Самостоятельная работа обучающихся Составить конспект «Роль ДНК в формировании наследственных признаков» «Понятие о генотипе и фенотипе»	4		2
Контрольная работа	Контрольная работа по разделу 1	2		1
Раздел 2. Возрастные анатомо-физиологические особенности организма человека				
Тема 2.1. Анатомия и физиология нервной системы. Высшая нервная деятельность (ВНД).	Содержание учебного материала 1. Значение и функциональная деятельность нервной системы. 2. Строение и функции центральной нервной системы (ЦНС). 3. Периферическая нервная система. Автономная нервная система. 4. Высшая нервная деятельность (ВНД)	2	Групповая дискуссия	1
	Самостоятельная работа обучающихся Составить конспект «Строение спинного мозга», «Строение головного мозга», «Нейрон: его строение и свойства, возрастные особенности. Нервное волокно: виды, возрастные особенности»	4		2

	Самостоятельная работа обучающихся Составить конспект «Биографии Сеченова И.М. и Павлова И.П.»	4		2
Тема 2.2. Нервная система человека	Практическое занятие «Нервная система человека»	2	Разбор конкретных ситуаций	3
Тема 2.3. Возрастные особенности эндокринной системы	Содержание учебного материала 1. Эндокринная система. 2. Гормоны гипофиза и надпочечников, их функции. 3. Гормоны щитовидной, околощитовидной, поджелудочной железы, их функции. 4. Мужские и женские половые гормоны. 5. Влияние желез внутренней секреции на рост и развитие детей и подростков. 6. Понятие о половом созревании. 7. Железы внутренней секреции. 8. Железы смешанной секреции.	2	Групповая дискуссия	1
	Самостоятельная работа обучающихся Составить конспект «Связь полового созревания с темпами роста и развития»	2		2
Тема 2.4. Эндокринная система человека	Практическое занятие «Эндокринная система человека»	2	Разбор конкретных ситуаций	3
Тема 2.5. Анатомия и физиология анализаторов. Кожа	Содержание учебного материала 1. Анатомия и физиология анализаторов. 2. Виды сенсорных систем, их возрастные особенности. 3. Строение, функции и возрастные особенности зрительной системы. 4. Строение, функции, особенности слуховой и вестибулярной сенсорных систем. 5. Двигательный анализатор. 6. Строение, функции, онтогенез тактильного анализатора, вкусовой и обонятельной сенсорных систем. 7. Значение и строение кожи человека.	2	Групповая дискуссия	1
Тема 2.6. Основные правила личной гигиены и здоровья человека	Практическое занятие «Основные правила личной гигиены и здоровья человека»	2	Разбор конкретных ситуаций	3

Тема 2.7. Возрастные особенности кровеносной системы	<i>Содержание учебного материала</i> 1. Общая характеристика крови. 2. Форменные элементы крови. 3. Кровообращение. 4. Сердце, строение и возрастные изменения.	2	Групповая дискуссия	1
Тема 2.8. Физиология кровообращения	<i>Практическое занятие</i> «Физиология кровообращения»	2	Разбор конкретных ситуаций	3
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Составить памятку «Понятие об иммунитете, его роль»	2		2
Тема 2.9. Возрастные особенности органов дыхания	<i>Содержание учебного материала</i> Строение и функции органов дыхания.	2	Групповая дискуссия	1
Тема 2.10. Гигиена органов дыхания	<i>Практическое занятие</i> «Гигиена органов дыхания»	2	Разбор конкретных ситуаций	3
Тема 2.11. Возрастные особенности пищеварения	<i>Содержание учебного материала</i> 1. Строение и функции органов пищеварения. 2. Пищеварительные железы.	2	Групповая дискуссия	1
Тема 2.12. Составление пищевого рациона	<i>Практическое занятие</i> «Составление пищевого рациона»	2	Разбор конкретных ситуаций	3
Тема 2.13. Возрастные особенности органов мочевыделения	<i>Содержание учебного материала</i> Строение органов выделения.	2	Групповая дискуссия	1
Тема 2.14. Регуляция деятельности и гигиена органов выделения	<i>Практическое занятие</i> «Регуляция деятельности и гигиена органов выделения»	2	Разбор конкретных ситуаций	3

Тема 2.15. Опорно-двигательный аппарат	<i>Содержание учебного материала</i> 1. Строение и функции костей. 2. Строение скелета. 3. Соединения костей. 4. Строение и функции мышц.	2	Групповая дискуссия	1
Тема 2.16 Гигиена опорно-двигательной системы. Первая помощь при нарушениях	<i>Практическое занятие</i> «Гигиена опорно-двигательной системы. Первая помощь при нарушениях»	2	Разбор конкретных ситуаций	3
Тема 2.17. Половая система	<i>Содержание учебного материала</i> 1. Половые органы. 2. Половые клетки. 3. Половое развитие детей и подростков.	2	Групповая дискуссия	1
Тема 2.18. Гигиена полового развития	<i>Практическое занятие</i> «Гигиена полового развития»	2	Разбор конкретных ситуаций	3
Контрольная работа	Контрольная работа по разделу 2	2		1
Дифференцированный зачет		2		3
Всего		26/26/20		

Последовательное тематическое планирование содержания рабочей программы дисциплины, календарные объемы, виды занятий, формы организации самостоятельной работы также конкретизируются в календарно-тематическом плане (Приложение № 1)

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ, ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) - комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. ФОС предназначен для контроля и управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, практического опыта и компетенций, определенных во ФГОС (Приложение №

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебных аудиторий №5;

аудитория для самостоятельной работы: №5

Оборудование учебного кабинета: учебная мебель, учебная доска, рабочее место преподавателя

Технические средства обучения: мультимедиа - проектор, экран настенный, ноутбук.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная учебная литература:

1. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для СПО / А. О. Дробинская. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 414 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00684-1. — [Электронный ресурс]. URL: www.biblio-online.ru/book/F0CAD6D6-5B8B-4B16-A66F-7D10346EB6DC (дата обращения: 18.06.2025)
2. Замараев, В. А. Анатомия: учебное пособие для СПО / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 268 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07846-6. — [Электронный ресурс]. URL: www.biblio-online.ru/book/D89C47C0-46EB-40AB-9EA8-9249A3149430 (дата обращения: 20.06.2025)
3. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для СПО / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 447 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-6227-7. — [Электронный ресурс]. URL: www.biblio-online.ru/book/F47969B8-F042-4BC3-8120-3F5D1FBF2854 (дата обращения: 20.06.2025)

Дополнительная учебная литература:

1. Замараев, В. А. Анатомия : учебное пособие для СПО / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 268 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07846-6. — [Электронный ресурс]. URL: www.biblio-online.ru/book/D89C47C0-46EB-40AB-9EA8-9249A3149430 (дата обращения 22.06.2025)

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

Перечень договоров ЭБС и БД			
Учебный год		Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2024/2025	1	Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Знаниум» № 2024-эбс от 09.07.2024	С 12.07.2024 по 11.07.2025
	2	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/25-эбс от 06.03.2025 г.	С 06.03.2025 по 05.03.2026
	3	Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между УУНиТ «Нексмедиа» № 223-883 от 19.08.2024	01.10.2024 по 30.09.2025

	4	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между УУНиТ и издательством «Лань» № ОГЗ-647 от 08.07.2024	С 08.08.2024 по 07.08.2025
	5	Договор на доступ к СЭБ между УУНиТ и издательством «Лань» № СЭБ 47-ДС 5010-24 от 04.06.2024	С 04.06.2024 по 20.05.2026
	6	Договор на доступ к электронным изданиям в составе базы данных «НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU» между УУНиТ и ООО НЭБ № ОГЗ-1283 от 05.12.2024	С 01.01.2025 по 30.12.2025
	7	Договор на БД диссертаций между УУНиТ и РГБ № 223-664 от 15.07.2024	С 10.08.2024 по 09.08.2025
	8	Договор на доступ к ЭБС BOOK.ru (доступ к учебнику: Основы российской государственности : учебник / А. В. Малько, А. А. Вилков, В. В. Гурьев [и др.] ; под ред. А. В. Малько. — Москва : КноРус, 2024. — 263 с. — ISBN 978-5-406-12322-5) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «КноРус медиа» № б/н от 16.10.2024 г.	С 23.10.2024 по 22.10.2025

№	Адрес (URL)	Описание страницы
1.	http://humbio.ru/	База знаний по биологии человека
2.	http://sbio.info/	Проект «Вся биология»: Справочные и образовательные материалы по биологии и научно-популярные новости.

4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

№	Наименование	Кол-во ПК/Договор
1.	1С: Предприятие 8.0. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях	60/ ООО «1С-Поволжье». Лицензионный договор № Н3490 от 01.03.2022
2.	Adobe Photoshop CS4 EXT Russian AcademicEdition	30/ ООО «Общество информационных технологий». Государственный контракт №13 от 06.05.2009
3.	Corel DRAW Graphics Suite X4 Education License ML	32/ ООО «Общество информационных технологий». Государственный контракт №13 от 06.05.2009
4.	Kaspersky Endpoint Security	970/ ООО «АИР-СОФТ» Договор №223/028 от 15.11.2023
5.	Mathcad University Classroom Perpetual-15 Floating	15/ ООО «Общество информационных технологий». Государственный контракт №13 от 06.05.2009
6.	MATLAB Classroom new Product Concurrent License	15/ Государственный контракт №16 от 11.01.2011
7.	Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc	200/ ООО «Общество информационных технологий». Государственный контракт №13 от 06.05.2009
8.	Office Standart 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc	137/ ЗАО «СофтЛайн Трейд». Государственный контракт от 18.03.2008
9.	Office Standart 2010 RUS OLP NL Acdmc	200/ Лицензионный договор №04297 от 9.04.2012
10.	RAD Studio XE5 Professional Academic Concurrent License - AppWave	60/ ООО «Фермо мобайл» / № 04182 от 03.12.2013
11.	RINEL-LINGO программно-аппаратный комплекс лингафонного класса	12+1/ РИНЕЛ. Договор №66-17 от 24.11.2017
12.	ВЕРТИКАЛЬ 2014. Учебная лицензия	10/ ООО «Аскон-Уфа». Сублицензионный договор №УФ-15-0097 от 02.10.2015
13.	КОМПАС-3D V14	50/ ЗАО «СофтЛайн Трейд». Сублицензионный договор №41003/UFA3486 от 17.06.2013
14.	Программный комплекс "Виртуальные лабораторные работы по Сопротивлению материалов"	20/ ИП Кузьмин Алексей Леонидович, договор №001-11 от 02.11.2015 15

	Columbus 2007 / Columbus 10	
15.	Acronis True Image Echo Universal Restore Workstation	1/ ООО «Общество информационных технологий». Государственный контракт №13 от 06.05.2009
16.	Acronis True Image Echo Workstation	10/ ООО «Общество информационных технологий». Государственный контракт №13 от 06.05.2009
17.	Acronis Disk Director Suite 10.0	10/ ООО «Общество информационных технологий». Государственный контракт №13 от 06.05.2009
18.	КОМПАС-3D V10	50/ ООО «Общество информационных технологий». Государственный контракт №13 от 06.05.2009
19.	Project Expert 7	20/ ООО «Компания Фермо». Лицензионный договор № 06571 от 18.05.2012 г.
20.	Statistica Automated Neural Networks for Windows v.10	5/ ООО «Компания Фермо». Лицензионный договор № 06571 от 18.05.2012 г.
21.	Statistica Automated Neural Networks for Windows v.10 Сетевые версии	10/ ООО «Компания Фермо». Лицензионный договор № 06571 от 18.05.2012 г.
22.	Mathcad Education	25/ ООО «Компания Фермо». Лицензионный договор № 06571 от 18.05.2012 г.
23.	Maple 15	15/ ООО «Компания Фермо». Лицензионный договор № 06571 от 18.05.2012 г.
24.	Eviews 7.0	1/ ООО «Компания Фермо». Лицензионный договор № 06571 от 18.05.2012 г.
25.	Программный комплекс «Самодиагностика»	200/ ИП Юнусбаев У.Б. Договор №71 от 26.01.2012 г.
26.	АО «Уфанет» (Интернет)	Договор №73240733 27.12.2024
27.	Windows Vista Business	137/ Софтлайн Уфа. 06.05.2008 г.
28.	1С: Предприятие 8.3. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях	60/ООО 1С-Поволжье от 01.03.2022 №Н3490
29.	1С: Предприятие 8.3. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях (ГМУ, БуАиА, ПМИИ)	3 комплекта/ "Искра-Класс". Договор от 16.06.2014
30.	1С: Предприятие 8.3. Комплект для обучения в высших и средних учебных заве-	4 комплекта/ "Искра-Класс". Договор от 16.06.2014

	дениях (курсы ЦНИ)	
31.	MOVAVI Фоторедактор 5	40/ ООО "Тауконсалт" Договор б/н от 18.11.2019
32.	СПС Консультант Бюджетные организации	ВАШ КОНСУЛЬТАНТ ООО. Договор № 223/540 от 30.01.2025.
33.	Справочно-правовая системы "Гарант"	Гарант ООО ЦУП. Договор № 12112 от 01.01.2025
34.	Windows 7	Неограниченно на 3 года/ Microsoft Imagine. Подписка №8001361124 от 04.10.2017г.
35.	Windows 10	Неограниченно на 3 года/ Microsoft Imagine. Подписка №8001361124 от 04.10.2017г.
36.	Програмное обеспечение FluidSIM® Pneumatics	10/ ООО «ФЕСТО-РФ» Сублицензионный договор от 15.12.2021 № 21.DS.0029
37.	Лингафонный программный комплекс Sanako	16/ ООО «Полисистема» Контракт N 44/029 от 20.12.2021
38.	Программное обеспечение «KLIM 3D LITE»	1/ ООО «Информационные технологии ПАПИЛОН» Сублицензионный договор №880 от 16.01.2023
39.	ПО "НВП Автомат"	1/ СПБ РУБИН ООО Договор 223/287 от 31.10.2023
40.	ПО "НВП Пистолет"	1/ СПБ РУБИН ООО Договор 223/287 от 31.10.2023
41.	АБИС «Руслан» (модули)	1/ ООО «Открытые библиотечные системы» договор №095 от 01.09.2014 г.
42.	ФОНД РГБ	30/ ФГБУ «РГБ». Договор №095/04/0220 от 06.12.2017 г.
43.	База электронных периодических изданий	Неограниченно/ ООО «ИВИС». Договор №133-П 1650 от 03.07.2018 г.
44.	ЭБС «Лань»	Неограниченно/ ООО «ЭБС ЛАНЬ». Договор №848 от 03.09.2018 г.
45.	База данных «Электронно-библиотечная система eLibrary»	Неограниченно/ ООО «РУНЕБ». Договор №1256 от 13.12.2017 г.
46.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	27000 / ООО «НексМедиа». Договор №847 от 03.09.2018 г.
47.	Электронно-библиотечная система Znanium	Неограниченно/ ЗНАНИУМ ООО Договор от 09.07.2024 № 2024 эбс
48.	Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ	Неограниченно/ ЭЛЕКТРОННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ЮРАЙТ ООО Договор от 06.03.2025 №

		1/25-ЭБС
--	--	----------

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Активные и интерактивные формы проведения занятий

Активные и интерактивные формы проведения занятий реализуются при подготовке по программам среднего профессионального образования и предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации в атмосфере делового сотрудничества, оптимальной для выработки навыков и качеств будущего профессионала.

Основные преимущества активных и интерактивных форм проведения занятий:

- активизация познавательной и мыслительной деятельности студентов;
- усвоение студентами учебного материала в качестве активных участников;
- развитие навыков рефлексии, анализа и критического мышления;
- усиление мотивации к изучению дисциплины и обучению в целом;
- создание благоприятной атмосферы на занятии;
- развитие коммуникативных компетенций у студентов;
- развитие навыков владения современными техническими средствами и технологиями обработки информации;
- формирование и развитие способности самостоятельно находить информацию и определять уровень ее достоверности;
- использование электронных форм, обеспечивающих четкое управление учебным процессом, повышение объективности оценки результатов обучения студентов;
- приближение учебного процесса к условиям будущей профессиональной деятельности.

Активные и интерактивные формы учебных занятий могут быть использованы при проведении лекций, практических и лабораторных занятий, выполнении курсовых проектов (работ), при прохождении практики и других видах учебных занятий.

Использование активных и интерактивных форм учебных занятий позволяет осуществлять оценку усвоенных знаний, сформированности умений и навыков, компетенций в рамках процедуры текущего контроля (междисциплинарному курсу, профессиональному модулю), практике.

Активные и интерактивные формы учебных занятий реализуются преподавателем согласно рабочей программе учебной дисциплины (профессионального модуля) или программе практики.

Групповая дискуссия – это публичное обсуждение или свободный вербальный обмен знаниями, суждениями, идеями или мнениями по поводу какого-либо спорного вопроса, проблемы. Ее существенными чертами являются сочетание взаимодополняющего диалога и обсуждения-спора, столкновение различных точек зрения, позиций.

Возможности метода групповой дискуссии:

- участники дискуссии с разных сторон могут увидеть проблему, сопоставляя противоположные позиции;
- уточняются взаимные позиции, что, уменьшает сопротивление восприятию новой информации;
- в процессе открытых высказываний устраняется эмоциональная предвзятость в оценке позиции партнеров и тем самым нивелируются скрытые конфликты;

- вырабатывается групповое решение со статусом групповой нормы;
- можно использовать механизмы возложения и принятия ответственности, увеличивая включенность участников дискуссии в последующую реализацию групповых решений;

- удовлетворяется потребность участников дискуссии в признании и уважении, если они проявили свою компетентность, и тем самым повышается эффективность их отдачи и заинтересованность в решении групповой задачи.

Основные функции преподавателя при проведении дискуссии:

- формулирует проблему и тему дискуссии, дает их рабочие определения;
- создает необходимую мотивацию, показывает значимость проблемы для участников дискуссии, выделяет в ней нерешенные и противоречивые моменты, определяет ожидаемый результат;
- создает доброжелательную атмосферу;
- формулирует вместе с участниками правила ведения дискуссии;
- добивается однозначного семантического понимания терминов и понятий;
- способствует поддержанию высокого уровня активности всех участников, следит за соблюдением регламента и темы дискуссии;
- фиксирует предложенные идеи на плакате или на доске, чтобы исключить повторение и стимулировать дополнительные вопросы;
- участвует в анализе высказанных идей, мнений, позиций; подводит промежуточные итоги, чтобы избежать движения дискуссии по кругу.
- обобщает предложения, высказанные группой, и подытоживает все достигнутые выводы и заключения;
- сравнивает достигнутый результат с исходной целью.

При проведении дискуссии могут использоваться различные организационные формы занятий.

Разбор конкретных ситуаций (кейс-метод). Метод кейсов представляет собой изучение, анализ и принятие решений по ситуации, которая возникла в результате происшедших событий, реальных ситуаций или может возникнуть при определенных обстоятельствах в конкретной организации в тот или иной момент времени.

Цели использования кейс-метода:

- развитие навыков анализа и критического мышления;
- соединение теории и практики;
- представление примеров принимаемых решений и их последствий;
- демонстрация различных позиций и точек зрения;
- формирование навыков оценки альтернативных вариантов в условиях неопределенности.

Метод разбора конкретных ситуаций может быть представлен такими своими разновидностями как решение ситуационных задач, выполнение ситуационных упражнений, кейс-стадии, метод «инцидента» и проч.

При разработке содержания кейсов (конкретных ситуаций) следует соблюдать следующие требования к учебному кейсу:

- Кейс должен опираться на знания основных разделов дисциплины, а не каких-то частностей.
 - Кейс должен содержать текстовый материал (описание) и другие виды подачи информации (таблицы, графики, диаграммы, иллюстрации и т. п.).
 - Кейс не должен содержать прямой формулировки проблемы.
 - Кейс должен быть написан профессиональным языком, но в интересной для чтения форме.
 - Кейс должен быть основан на реальных материалах, но названия компаний, товаров, географических мест и т. п. сведения могут быть изменены. Об этом должно быть сказано в сноске к описанию кейса.
- 3.6.5. Рекомендуется следующая структура кейса:

1 Описание ситуации.

2 Дополнительная информация в виде форм отчетности, статистических и аналитических таблиц, графиков, диаграмм, исторических справок о компании, списка источников и любой другой информации, которая нужна для анализа ситуации.

3 Методическая записка (1–2 стр.), содержащая как рекомендации для студента, анализирующего кейс, так и для преподавателя, который организует обсуждение кейса.

4 Перечень вопросов, которые должны помочь студентам понять его основное содержание, сформулировать проблему и соотнести проблему с соответствующими разделами учебной дисциплины.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Стерлитамакский филиал

Колледж

Календарно-тематический план

по дисциплине

ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

44.02.02

код

специальность

Преподавание в начальных классах

наименование специальности

уровень подготовки

углубленный

Разработчик (составитель)

Преподаватель 1 категории

Кусянкулова Л.Н.

ученая степень, ученое звание,
категория, Ф.И.О.

Стерлитамак 2025

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во ча- сов	Календар- ные сроки изучения (план)	Вид занятия	Домашнее задание
Раздел 1. Предмет, задачи и содержание курса «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Основные закономерности роста и развития организма человека					
1.	Основные положения и терминология анатомии, физиологии и гигиены человека	2/2		Лекция	Выучить конспект
2.	Строение тела человека. Клетка. Ткани	2/4		Лекция	Выучить конспект
3.	Индивидуальное развитие человека	2/6		Лекция	Выучить конспект
4.	Оценка физического развития	2/8		Практическое занятие	Подготовиться к дискуссии
5.	Наследственность и среда, их влияние на развитие организма. Гигиенические основы обучения и воспитания детей.	2/10		Лекция	Выучить конспект, выполнить задание, повторить пройденные темы
6.	Контрольная работа	2/12			
Раздел 2. Возрастные анатомо-физиологические особенности организма человека					
7.	Анатомия и физиология нервной системы. Высшая нервная деятельность (ВНД)	2/14		Лекция	Выучить конспект
8.	Нервная система человека	2/16		Практическое занятие	Выполнить задание
9.	Возрастные особенности эндокринной системы	2/18		Лекция	Выучить конспект
10.	Эндокринная система человека	2/20		Практическое занятие	Выполнить задание
11.	Анатомия и физиология анализаторов. Кожа	2/22		Лекция	Выучить конспект
12.	Основные правила личной гигиены и здоровья человека	2/24		Практическое занятие	Выполнить задание
13.	Возрастные особенности кровеносной системы	2/26		Лекция	Выучить конспект
14.	Физиология кровообращения	2/28		Практическое занятие	Выполнить задание
15.	Возрастные особенности органов дыхания	2/30		Лекция	Выучить конспект
16.	Гигиена органов дыхания	2/32		Практическое занятие	Выполнить задание
17.	Возрастные особенности пищеварения	2/34		Лекция	Выучить конспект

18.	Составление пищевого рациона	2/36		Практическое занятие	Подготовиться к дискуссии
19.	Возрастные особенности органов мочевого выделения	2/38		Лекция	Выучить конспект
20.	Регуляция деятельности и гигиена органов выделения	2/40		Практическое занятие	Выполнить задание
21.	Опорно-двигательный аппарат	2/42		Лекция	Выучить конспект
22.	Гигиена опорно-двигательной системы. Первая помощь при нарушениях	2/44		Практическое занятие	Выполнить задание
23.	Половая система	2/46		Лекция	Выучить конспект
24.	Гигиена полового развития	2/48		Практическое занятие	Выполнить задание
25.	Контрольная работа	2/50			Повторить пройденные темы
26.	Дифференцированный зачет	2/52			
Всего часов		52			

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Стерлитамакский филиал

Колледж

Фонд оценочных средств

по дисциплине

ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Профессиональный цикл, общепрофессиональная дисциплина, обязательная часть

цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная)

специальность

44.02.02

Преподавание в начальных классах

код

наименование специальности

уровень подготовки

углубленный

Разработчик (составитель)

Преподаватель 1 категории

Кусянкулова Л.Н.

ученая степень, ученое звание,
категория, Ф.И.О.

Стерлитамак 2025

I Паспорт фондов оценочных средств

1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена, входящей в состав программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах. Объем часов на аудиторную нагрузку по дисциплине 72, на самостоятельную работу 24.

2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах и рабочей программой дисциплины ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена:

умения:

- определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;
- применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;
- оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в детском и подростковом возрасте;
- проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете, при организации обучения младших школьников;
- учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса;

знания:

- основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека;
- основные закономерности роста и развития организма человека;
- строение и функции систем органов здорового человека;
- физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;
- возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков;
- влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение;
- основы гигиены детей и подростков;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы.

Вышеперечисленные умения, знания направлены на формирование у обучающихся следующих **общих и профессиональных компетенций**:

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 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 09 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

3 Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, рабочей программой дисциплины ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- *выполнение и защита практических работ,*
- *проверка выполнения самостоятельной работы студентов,*
- *проверка выполнения контрольных работ.*

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля – *устный опрос, решение задач, тестирование по темам отдельных занятий.*

Выполнение и защита практических работ. Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и знаний, овладения профессиональными компетенциями. В ходе практической работы студенты приобретают умения, предусмотренные рабочей программой дисциплины, учатся *анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.*

Список практических работ:

- Практическая работа №1 «Оценка физического развития»
- Практическая работа №2 «Нервная система человека»
- Практическая работа №3 «Эндокринная система человека»
- Практическая работа №4 «Основные правила личной гигиены и здоровья человека»
- Практическая работа №5 «Физиология кровообращения»
- Практическая работа №6 «Гигиена органов дыхания»
- Практическая работа №7 «Составление пищевого рациона»
- Практическая работа №8 «Регуляция деятельности и гигиена органов выделения»
- Практическая работа №9 «Гигиена опорно-двигательной системы. Первая помощь при нарушениях»
- Практическая работа №10 «Гигиена полового развития»

Практическая работа №1 «Оценка физического развития»

Заполнить таблицу «Антропометрический профиль физического развития испытуемого».

Таблица Антропометрический профиль физического развития испытуемого

Показатели		Результаты измерений
Рост стоя, в см		
Рост сидя, в см		
Длина верхней конечности, в см		
Длина нижней конечности, в см		
Окружность грудной клетки, в см	В паузе	
	На максимальном вдохе	
	На полном выдохе	
Окружность головы, в см		
Окружность голени, в см		
Масса тела, в кг		
ИФР (Тип телосложения)		
ПУ (показатель упитанности)		
Оптимальная масса		
ИС (индекс скелета)		
ИГТ (индекс гармоничности телосложения)		
Экскурсия грудной клетки		

Определить тип телосложения испытуемого.

Черноруцким было предложено выделить три типа телосложения: астенический, нормостенический, гиперстенический. Тип телосложения взрослого человека можно определить по формуле Пинье, рассчитав индекс физического развития (ИФР):

$$\text{ИФР} = \text{Рост, см} - (\text{ОГ, см в паузе} + \text{Масса тела, кг}).$$

Оценка ИФР: меньше 10 – гиперстенический тип телосложения; 10 – 30 – нормостенический; больше 30 – астенический.

Практическая работа №2 «Нервная система человека»

Вставьте пропущенное слово.

1. Нервные клетки – ... состоят из тела и..., способны создавать, воспринимать и передавать нервные...
2. Короткие отростки нейронов – ... образуют вместе с телами клеток... вещество мозга, а длинные отростки – ... образуют... вещество мозга.
3. Разветвления отростков чувствительных нейронов называются..., они воспринимают внешние... и преобразуют их в... импульсы.
4. Места контакта нервных клеток друг с другом называются...
5. Спинной и... мозг образуют... нервную систему, а нервы, нервные... и нервные окончания – ... нервную систему.
6. Скопление отростков... за пределами ЦНС, покрытых оболочкой из соединительной ткани, называются..., а скопление тел нейронов – ...

7. Нервы, иннервирующие скелетные мышцы и кожу, образуют... нервную систему, работающую под контролем сознания человека, а нервы, управляющие работой... органов, образуют... нервную систему.

8. Ответная реакция организма на воздействие... среды или изменение... состояния называется...

9. Рефлексы, переданные по наследству, называются... или... и обеспечивают биологическую целостность организма; рефлексы, приобретаемые в течение жизни, называются...

10. Путь, по которому проходит нервный импульс в момент осуществления рефлекса, называется... и состоит из..., чувствительного нейрона,... нейрона и... нейрона.

11. Спинной мозг представляет тяж длиной..., расположенный в... канале и покрытый оболочками.

12. Серое вещество спинного мозга имеет вид..., в центре его расположен... канал, заполненный... жидкостью.

13. Белое вещество спинного мозга содержит нервные..., связывающие нейроны... мозга и нейроны... мозга.

14. От спинного мозга отходит... пара спинномозговых нервов.

15. В спинном мозге находятся центры многих..., он также передает импульсы от органов к... мозгу и обратно, то есть выполняет... функцию.

Практическая работа №3 «Эндокринная система человека»

Задание 1. Найдите ошибки в приведенном тексте. Укажите номера предложений, в которых сделаны ошибки и исправьте их.

1. Железы внутренней секреции имеют протоки, по которым секрет поступает в кровь. 2. Эти железы выделяют биологически активные регуляторные вещества – гормоны. 3. Все гормоны по химической природе являются белками. 4. Гормон поджелудочной железы – инсулин. 5. Он регулирует содержание глюкозы в крови. 6. При его недостатке концентрация глюкозы в крови уменьшается.

Задание 2. Чем характеризуется гуморальная регуляция процессов жизнедеятельности человека? Приведите не менее трех признаков.

Задание 3. Докажите, что поджелудочная железа является смешанной железой?

Практическая работа №4 «Основные правила личной гигиены и здоровья человека»

1. Гигиена кожи. Правила проведения утреннего и вечернего туалета раннего возраста, уход за кожей детей старше года. Гигиенические требования к туалетным принадлежностям.

2. Неинфекционные заболевания кожи (потница, опрелость). Инфекционные заболевания кожи. Грибковые поражения кожи (трихофития, парша). Чесотка. Причины, симптомы и предупреждение.

Практическая работа №5 «Физиология кровообращения»

1. Что такое кровообращение? Система кровообращения?

2. В чем состоит важность открытия В. Гарвея?

3. Опишите малый и большой круги кровообращения. Нарисуйте схему.

Практическая работа №6 «Гигиена органов дыхания»

1. Особенности строения органов дыхания у детей дошкольного возраста.

2. Инфекционно-воспалительные заболевания органов дыхания.

3. Аллергические заболевания дыхательных путей.

4. Профилактика воспалительных заболеваний органов дыхания

Практическая работа №7 «Составление пищевого рациона»

1. Составьте суточный пищевой рацион.
2. Результат расчетов занесите в таблицу.
3. Сделайте выводы: - о калорийности пищевого рациона, об оптимальности пищевого рациона, о выполнении суточных норм в потреблении питательных веществ.

Состав суточного пищевого рациона

Режим питания	Название блюда	Продукты необходимые для его приготовления	Масса, г	Содержание во взятом количестве продукта, г			Калорийность, ккал.
				Белки,	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
Обед							
Ужин							

Общие выводы:

1. Калорийность пищевого рациона должна соответствовать суточному расходу энергии.
2. При подборе оптимального пищевого рациона важно учитывать не только калорийность, но и химические компоненты пищи.
3. Необходимо учитывать соотношение белков, жиров и углеводов в рационе, их особенности в пищевых продуктах различного происхождения.

Состав пищевых продуктов и их калорийность

Название продукта	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность на 100г. продукта, ккал.
	в процентах			
Гречневая крупа	12,5	2,5	67,4	351,5
Манная крупа	11,2	0,8	73,3	354,6
Рис	7,	1,0	75,8	352,0
Макароны	11,0	0,9	74,2	358,4
Фасоль	23,2	2,1	53,8	355,7
Хлеб ржаной	6,9	0,9	42,9	222,6
Хлеб пшеничный	8,1	0,9	47,0	234,6
Картофель	2,0	-	20,0	90,2
Морковь	1,3	-	8,7	41,0
Свекла	1,5	-	10,4	48,6
Капуста свежая	1,8	-	5,3	29,1
Капуста квашеная	1,0	-	2,1	12,6
Лук зеленый	1,3	-	4,4	23,3
Арбузы	0,6	-	9,0	39,37
Дыни	0,7	-	11,3	49,8
Огурцы свежие	1,0	-	2,4	13,8
Огурцы соленые	0,5	-	1,2	6,92
Помидоры	1,0	-	3,8	19,5
Апельсины	0,9	-	9,1	41,05
Виноград	0,7	-	16,2	69,4
Лимоны	0,6	-	10,3	44,6

Мандарины	0,9	-	10,0	44,6
Яблоки	0,5	-	11,2	47,9
Сахар-рафинад	-	-	99,9	41,7
Шоколад	6,3	37,2	53,2	59,7
Какао	23,6	20,2	40,2	450,3
Масло подсолнечное	-	99,8	-	930,3
Масло сливочное	0,5	83,5	0,5	782,3
Кефир	3,5	3,5	4,3	64,4
Сметана	3,0	30,0	2,5	302,1
Творожная масса	12,5	16,0	15,0	262,05
Творог жирный	15,0	18,0	1,0	233,4
Мороженое сливочное	4,0	10,0	17,0	179,4
Сыр	22,5	25,0	3,5	339,8
Мясо говяжье	20,0	10,7	-	181,8
Мясо баранье	19,0	5,9	-	132,9
Мясо, свинина нежирная	23,5	10,0	-	189,7
Гусь	16,5	29,0	-	338,1
Курица	20,0	5,0	-	128,6
Колбаса любительская	13,7	27,9	-	316,2
Сосиски	12,4	19,4	0,4	233,4
Яйца	12,5	12,0	0,5	165,1
Сало	2,0	91,0	-	856,3
Лещ	16,8	7,6	1,0	139,8
Судак	19,0	0,8	1,3	85,4
Треска	17,6	0,4	1,2	75,8
Икра красная	31,6	13,8	7,7	258,4
Сельдь	19,7	24,5	12,4	308,8
Икра баклажанная	1,7	13,0	7,5	158,9

Суточные нормы белков, жиров и углеводов в пище детей и подростков

Возраст, лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
3-5	50-60	60-70	150-200
6-8	65-70	75-80	250-300
9-12	75-95	80-95	350-400
13-15	90-110	90-110	400-500
16-18	100-120	90-110	450-500

Суточная энергетическая потребность детей и подростков различного возраста (ккал)

Возраст, лет	Всего из расчета на среднюю массу тела
3-5	1603 – 1804
6-8	1804 – 2305
9-12	2355 – 2906
13-15	2806 – 3307
16-18	3207 - 3508

Практическая работа №8 «Регуляция деятельности и гигиена органов выделения»

Задание 1. Заполните таблицу «Выделительная система».

Выделительная система

Органы	Строение	Функции
--------	----------	---------

Почки		
Мочеточники		
Мочевой пузырь		
Мочеиспускательный канал		

Задание 2. Заполните таблицу «Этапы мочеобразования».

Этапы мочеобразования

Этап	Где происходит	Компоненты мочи	Функции
Фильтрация			
Реабсорбция			
Секреция			

Практическая работа №9 «Гигиена опорно-двигательной системы.

Первая помощь при нарушениях»

1. Общие принципы оказания первой доврачебной помощи.
2. Аптечка первой помощи, ее содержание, правила хранения.
3. Понятия «асептика», «антисептика». Понятие о травме, виды травм, первая помощь, профилактика.
4. Принципы оказания первой помощи.
5. Меры предупреждения несчастных случаев и травматизма в общеобразовательных учреждениях и семье.

Практическая работа №10 «Гигиена полового развития»

1. Особенности полового сознания разных возрастов.
2. Характеристика периода половой зрелости.
3. Что такое половое созревание?
4. От чего зависит скорость полового развития?
5. В каком возрасте проявляется уже истинное половое любопытство в связи с пониманием детородной функции мужчины и женщины?

Содержание, этапы проведения и критерии оценивания практических работ представлены в методических указаниях по проведению практических работ.

Проверка выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление обучающимися практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

Самостоятельная подготовка обучающихся по дисциплине предполагает следующие виды и формы работы:

- *Самостоятельное изучение материала и конспектирование лекций по учебной литературе;*
- *Составление таблиц и памяток по учебной литературе.*

Методические рекомендации по составлению опорного конспекта

Опорный конспект – это развернутый план предстоящего ответа на теоретический вопрос. Он призван помочь студенту последовательно изложить тему, а преподавателю – лучше понимать студента и следить за логикой его ответа. Правильно составленный опорный конспект должен содержать все то, что в процессе ответа намериваетесь расска-

зять. Это могут быть чертежи, графики, формулы (если требуется, с выводом), формулировки основных законов, определения.

Для разработки конспекта по заданной теме нужно найти информацию с разных источников (сеть Internet, энциклопедии, учебная литература), изучить ее и выполнить соответствующее задание. Опорный конспект должен содержать основные аспекты данной темы, правила, принципы работы.

Основные требования к содержанию опорного конспекта

1. Полнота – это означает, что в нем должно быть отражено все содержание вопроса.
2. Логически обоснованная последовательность изложения.

Основные требования к форме записи опорного конспекта:

1. *Лаконичность.* Опорный конспект должен быть минимальным, чтобы его можно было воспроизвести за 6 – 8 минут.
2. *Структурность.* Весь материал должен располагаться малыми логическими блоками, т.е. должен содержать несколько отдельных пунктов, обозначенных номерами или строчными пробелами.
3. *Акцентирование.* Для лучшего запоминания основного смысла опорного конспекта главную его идею выделяют рамками различных цветов, различным расположением слов (по вертикали, по диагонали).
4. *Унификация.* При составлении опорного конспекта используются определённые аббревиатуры и условные знаки, часто повторяющиеся в курсе учебной дисциплины.
5. *Автономия.* Каждый малый блок (абзац), наряду с логической связью с остальными, должен выражать законченную мысль, должен быть аккуратно оформлен (иметь привлекательный вид).
6. *Оригинальность.* Опорный конспект должен быть оригинален по форме, структуре, графическому исполнению, благодаря чему, он лучше сохраняется в памяти. Он должен быть наглядным, понятным как студенту, так и преподавателю.
7. *Взаимосвязь.* Текст опорного конспекта должен быть взаимосвязан с текстом учебника, что так же влияет на усвоение материала.

Структура работы

Опорный конспект составляется индивидуально. Объем работы не более 5 листов. Работа должна быть представлена в рукописном варианте. Выполненную работу сдать к указанному сроку.

Методические рекомендации по составлению таблицы

Таблица – это графическое обозначение, содержащее основные понятия, правила работы, принципы, которые выдержаны эстетически правильно.

Для разработки таблиц по заданной теме нужно найти информацию с разных источников (сеть Internet, энциклопедии, учебная литература), изучить ее и выполнить соответствующее задание. Таблица должна содержать основные аспекты данной темы, правила, принципы работы.

Общие требования

1. Таблица состоит из нескольких тематических разделов связанных между собой логически.
2. Элементами работы могут быть:
 - информационные блоки, соединенные стрелками или выносками, текстовыми связками;

- столбцы и строки, на пересечении которых в ячейках сконцентрирована информация,
 - строки и столбцы обязательно имеют названия (характеристики);
 - краткое пояснение по работе с таблицей.
3. При желании можно добавить поясняющую картинку или фотографию.

Структура работы

Таблица составляется индивидуально. Объем работы не более 3 листов. Работа должна быть представлена в рукописном варианте. Выполненную работу сдать к указанному сроку.

Методические рекомендации по составлению памятки

Памятка — краткое нормативное, производственно-практическое или справочное издание (пособие), содержащее самые важные сведения, которыми надо руководствоваться, выполняя какую-либо операцию или осуществляя некоторую деятельность.

Для составления памятки по заданной теме нужно найти информацию с разных источников (сеть Internet, энциклопедии, учебная литература), изучить ее и выписать тезисы (основные мысли или основные действия).

Общие требования

1. Предварительно изучите информацию по заданной теме с разных источников (сеть Internet, энциклопедии, учебная литература), продумайте цель, которую вы ставите, приступая к работе над ней.
2. Внимательно изучите информацию, определите её основную мысль.
3. Разделите информацию по заданной теме на смысловые части, определите микротемы.
4. Сформулируйте пункты плана, логически и последовательно связав их между собой.
5. Воспринимая текстовую информацию, стремитесь чётко представить себе, что является главным для автора, а что для вас.
6. Выберите для тезисов основные идеи и положения, отделив важные детали от подробностей, запишите их словами автора или собственными словами, разместив в определённой последовательности.
7. Руководствуйтесь основным принципом тезирования текста — не допускайте искажения содержания.
8. Составьте тезисы, а затем, используя эти материалы, оформите памятку в тетради.

Структура работы

Памятка составляется индивидуально. Объем работы не более 2 листов. Работа должна быть представлена в рукописном варианте. Выполненную работу сдать к указанному сроку.

3 семестр

1. Составить конспект «Связь анатомии, физиологии и гигиены с другими учебными предметами»
2. Составить таблицу «Возрастная периодизация»

Название периода	Продолжительность

3. Составить конспект «Роль ДНК в формировании наследственных признаков» «Понятие о генотипе и фенотипе»

4. Составить конспект «Строение спинного мозга», «Строение головного мозга», «Нейрон: его строение и свойства, возрастные особенности. Нервное волокно: виды, возрастные особенности»

5. Составить конспект «Биографии Сеченова И.М. и Павлова И.П.»

6. Составить конспект «Связь полового созревания с темпами роста и развития»

7. Составить памятку «Понятие об иммунитете, его роль»

Проверка выполнения контрольных работ. Контрольная работа проводится с целью контроля усвоенных умений и знаний и последующего анализа типичных ошибок и затруднений обучающихся в конце изучения темы или раздела. Согласно календарно-тематическому плану дисциплины предусмотрено проведение следующих контрольных работ:

- Контрольная работа №1 по разделу «Предмет, задачи и содержание курса «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Основные закономерности роста и развития организма человека»
- Контрольная работа №2 по разделу «Возрастные анатомо-физиологические особенности организма человека»

Контрольная работа №1

по разделу «Предмет, задачи и содержание курса «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Основные закономерности роста и развития организма человека»

1. Что изучает анатомия, физиология и гигиена?
2. Назовите структурные элементы клетки. Какие функции выполняет клетка?
3. Что такое ткани человеческого тела? Дайте определение, назовите классификации тканей.
4. Что такое орган, система органов, аппарат органов? Дайте определение.
5. Дайте определение понятиям оплодотворение, наследственность и изменчивость.

Контрольная работа №2

по разделу «Возрастные анатомо-физиологические особенности организма человека»

Вариант 1

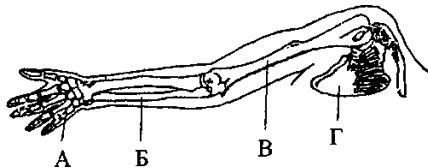
Часть А

1. В отличие от других тканей кровь:
А) не имеет клеточного строения
Б) является соединительной тканью
В) это жидкая ткань
Г) состоит из округлых клеток.
2. Людям с 1 группой крови можно переливать кровь:
А) II группы;
Б) III и IV группы;
В) любой группы;
Г) I группы
3. Какова роль надпочечников в организме:
А) синтезируют витамины
Б) в них образуется моча
В) выделяют гормоны
Г) выделяют соки и секреты
4. Углеводы начинают перевариваться в:
А) ротовой полости
Б) желудке
В) тонкой кишке
Г) толстой кишке
5. В какой из долей коры больших полушарий головного мозга расположена зрительная зона
А) лобная

- Б) теменная
- В) затылочная
- Г) височная.

6. Какой буквой на рисунке обозначена плечевая кость.

- А
- Б
- В
- Г



7. Ферменты – это:

- А) белки, замедляющие химические реакции в клетке;
- Б) нуклеиновые кислоты, ускоряющие химические реакции в клетке;
- В) углеводы, ускоряющие химические реакции в клетке;
- Г) белки, ускоряющие химические реакции в клетке.

8. Укажите состояние, во время которого преимущественно возбужден симпатический отдел нервной системы.

- А) физический труд
- Б) отдых после физического труда.

9. В состав предплечья входят кости:

- А) плечевая и локтевая
- Б) локтевая и лучевая
- В) лучевая и кости запястья
- Г) кости запястья и локтевая

10. В результате пластического обмена в организме человека образуются?

- А) белки
- Б) витамины
- В) АТФ
- Г) вода

11. Дышать следует через нос, так как в носовой полости

- А) Происходит газообмен
- Б) образуются много слизи
- В) имеются хрящевые полукольца
- Г) воздух согревается и очищается

12. Часто на спецодежде военнослужащих, спасателей, пожарных можно встретить специальные нашивки. Что обозначает нашивка, приведенная в задании?

- А) у её обладателя четвертая группа крови, резус-положительная
- Б) у её обладателя третья группа крови, резус-положительная
- В) у её обладателя четвертая группа крови, резус-отрицательная
- Г) у её обладателя третья группа крови, резус-отрицательная

В (III)	Rh
	-

13. Артериальная кровь в отличие от венозной:

- А) ярко-красная, бедная кислородом;
- Б) ярко-красная, богатая кислородом
- В) темная, бедная кислородом
- Г) темная, богатая кислородом

14. Место выхода зрительного нерва, не воспринимающее лучи света:

- А) Белое пятно
- Б) желтое пятно
- В) темная область
- Г) слепое пятно

15. Большой вклад в учение о высшей нервной деятельности внес:

- А) И.И. Мечников;
- Б) И.П. Павлов;
- В) Луи Пастер;
- Г) Н.А. Семашко

16. *Слуховые косточки:*

- А) проводят и усиливают звук
- Б) защищают внутреннее ухо
- В) вызывают колебания барабанной перепонки

17. *Нарушении функции щитовидной железы может быть связано с недостатком в пище*

- А) йода
- Б) хлора
- В) витамина А
- Г) углеводов

18. *Как яйцеклетка, так и сперматозоиды:*

- А) имеют диплоидный набор хромосом
- Б) имеют гаплоидный набор хромосом
- В) содержат небольшой запас питательных веществ
- Г) содержат большой запас питательных веществ

19. *После болезни ветряной оспой у человека формируется иммунитет:*

- А) естественный пассивный
- Б) искусственный активный
- В) естественный активный
- Г) искусственный пассивный

20. *Свертывание крови происходит благодаря:*

- А) сужению капилляров;
- Б) разрушению эритроцитов;
- В) разрушению лейкоцитов;
- Г) образованию фибрина

Часть В

В1. Найдите ошибки в тексте и исправьте их.

Эритроциты.

Это красные кровяные клетки. Они очень малы. В 1 мм³ их 10 млн. Зрелые эритроциты имеют мелкие ядра. Это клетки шаровидной формы, не способные к самостоятельному движению. Внутри клеток находится гемоглобин – соединение белка и меди. Эритроциты зарождаются в селезенке, а разрушаются в красном костном мозге. Основная функция эритроцитов – транспорт питательных веществ. Заболевание, связанное с уменьшением количества эритроцитов в крови, называется тромбофлебитом.

В2. Установите соответствие между костями скелета и отделом, к которому они относятся

- | КОСТИ СКЕЛЕТА | ОТДЕЛЫ |
|--------------------------|-----------------------|
| А) позвонки | 1) скелет туловища |
| Б) парные теменные кости | 2) скелет конечностей |
| В) нижняя челюсть | 3) скелет головы |
| Г) грудина | |
| Д) ключица | |
| Е) бедренная кость | |

А	Б	В	Г	Д	Е
---	---	---	---	---	---

--	--	--	--	--	--

В3. Вставьте в текст пропущенные термины из предложенного списка, используя для этого цифровые обозначения.

В эмбриональном развитии человека есть черты, характерные для всех представителей типа _____ (А). Развитие двух пар конечностей, формирующихся из хорды _____ (Б), определяют принадлежность человека к подтипу _____. Четырехкамерное сердце развитая кора головного мозга, _____ (Г) железы, кожный покров и зубы четырех видов свидетельствуют о принадлежности человека к классу _____ (Д).

Перечень терминов:

- 1) Бесчерепные
- 2) Хордовые
- 3) Позвоночник
- 4) Потовые
- 5) Молочные
- 6) Млекопитающие
- 7) Позвоночные

Часть С. Дайте развернутый ответ

Перечислите виды иммунитета. Охарактеризуйте их.

Вариант 2

Часть А

1. Плечевой сустав образован:

- А) плечевой костью и лопатой;
- Б) локтевой и лучевой костями;
- В) лопаткой и ключицей;
- Г) локтевой и плечевой костями

2. Головной мозг входит в состав нервной системы:

- А) периферической
- Б) вегетативной
- В) центральной
- Г) соматической

3. Невосприимчивость организмов к какой-либо инфекции – это:

- А) малокровие;
- Б) гемофилия;
- В) фагоцитоз;
- Г) иммунитет

4. Маленьким детям дают витамин Д или рыбий жир для профилактики:

- А) малокровия
- Б) цинги
- В) ожирения
- Г) рахита

5. Тело трубчатой кости образовано внутри:

- А) красным костным мозгом
- Б) желтым костным мозгом
- В) межклеточной жидкостью
- Г) лимфой

6. Какими свойствами обладает мышечная ткань?

- А) только возбудимостью

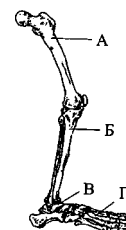
- Б) проводимостью
- В) только сократимостью
- Г) сократимостью и возбудимостью

7. *Функцию носителей наследственной информации выполняют:*

- А) белки;
- Б) молекулы ДНК;
- В) углеводы;
- Г) жиры

8. *Какой буквой на рисунке обозначена бедренная кость.*

- А
- Б
- В
- Г



9. *Хромосомы – носители наследственности; у человека в половых клетках:*

- А) 46 хромосом;
- Б) 23 хромосомы;
- В) 48 хромосом

10. *В процессе пищеварения белки расщепляются до:*

- А) глюкозы
- Б) аминокислот
- В) глицерина и жирных кислот
- Г) углекислого газа и воды

11. *Одной из функций носовой полости является:*

- А) задержка микроорганизмов;
- Б) обогащение крови кислородом
- В) охлаждение воздуха

12. *Возбудителем туберкулеза является:*

- А) ВИЧ;
- Б) палочка Коха;
- В) сенная палочка
- Г) канцерогенные вещества

13. *Фагоцитоз – это процесс:*

- А) поглощения и переваривания микробов и чужеродных частиц лейкоцитами;
- Б) свертывания крови;
- В) размножения лейкоцитов;
- Г) перемещения фагоцитов в тканях

14. *Условный рефлекс ...*

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| А) характерен для всех особей вида; | В) передается по наследству; |
| Б) приобретается в течение жизни; | Г) является врожденным. |

15. *Двояковыпуклая эластичная прозрачная линза, окруженная ресничной мышцей:*

- А) Хрусталик
- Б) зрачок
- В) радужка
- Г) стекловидное тело

16. *В состав анализатора входят:*

- А) рецептор и зона коры больших полушарий.
- Б) рецептор, проводник и зона коры больших полушарий
- В) рецептор и проводник

17. *При недостатке инсулина не*

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| А) переваривается крахмал | В) усваивается клетками глюкоза |
| Б) всасывается глюкоза | Г) вырабатываются ферменты |

18. Процесс слияния мужских и женских половых клеток называется:

- А) деление
- Б) оплодотворение
- В) соединение

19. Что содержит первичная моча?

- А) только вредные вещества
- Б) только полезные вещества
- В) как вредные, так и полезные вещества
- Г) только воду

20. Как называется наружный слой кожи человека?

- А) дерма
- Б) эпидермис
- В) гиподерма
- Г) подкожная жировая клетчатка

Часть В

В1. Выберите правильный ответ:

- а) Большой круг кровообращения
- б) Малый круг кровообращения
- 1. Начинается в правом желудочке.
- 2. Начинается в левом желудочке.
- 3. Заканчивается в левом предсердии.
- 4. Заканчивается в правом предсердии.

1	2	3	4

В2. Установите соответствие между анализатором и долей коры больших полушарий, в которой осуществляется анализ данных ощущений.

АНАЛИЗАТОРЫ

- А) вкусовой
- Б) обонятельный
- В) зрительный
- Г) мышечный
- Д) тактильный

ДОЛЯ КОРЫ

- 1) височная
- 2) теменная
- 3) затылочная

А	Б	В	Г	Д

В3. Найдите ошибки в тексте и исправьте их

Лейкоциты.

Белые кровяные клетки. Они мельче эритроцитов. Имеют нитевидное тело и хорошо выраженное ядро. В 1 мм³ крови их от 9 до 15 тыс. Как и эритроциты, лейкоциты не способны самостоятельно передвигаться. Лейкоциты пожирают бактерии, попавшие в организм. Такой способ питания называют пиноцитозом. Кроме того, особая группа лейкоцитов вырабатывает иммунные тела – особые вещества, способные нейтрализовать любую инфекцию. Изучением защитных свойств крови занимался И.П.Павлов

Часть С. Дайте развернутый ответ

В чем состоит барьерная функция печени?

Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
- определять топографическое расположение и строение органов и частей тела;	Выполнение практических работ Оценка правильности выполнения самостоятельной работы Устный опрос во время занятия Контрольная работа
- применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;	Выполнение практических работ Оценка правильности выполнения самостоятельной работы Устный опрос во время занятия
- оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в детском и подростковом возрасте;	Выполнение практических работ Оценка правильности выполнения самостоятельной работы Устный опрос во время занятия
- проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей;	Оценка правильности выполнения самостоятельной работы Устный опрос во время занятия
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете, при организации обучения младших школьников;	Оценка правильности выполнения самостоятельной работы Устный опрос во время занятия
- учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса	Выполнение практических работ Оценка правильности выполнения самостоятельной работы Устный опрос во время занятия
Усвоенные знания:	
- основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека;	Выполнение практических работ Оценка правильности выполнения самостоятельной работы Устный опрос во время занятия Контрольная работа
- основные закономерности роста и развития организма человека;	Выполнение практических работ Оценка правильности выполнения самостоятельной работы Устный опрос во время занятия Контрольная работа
- строение и функции систем органов здорового человека;	Выполнение практических работ Оценка правильности выполнения самостоятельной работы Устный опрос во время занятия Контрольная работа

- физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;	Выполнение практических работ Оценка правильности выполнения самостоятельной работы Устный опрос во время занятия Контрольная работа
- возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков;	Выполнение практических работ Оценка правильности выполнения самостоятельной работы Устный опрос во время занятия Контрольная работа
- влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение;	Выполнение практических работ Оценка правильности выполнения самостоятельной работы Устный опрос во время занятия Контрольная работа
- основы гигиены детей и подростков;	Оценка правильности выполнения самостоятельной работы Устный опрос во время занятия Контрольная работа
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	Оценка правильности выполнения самостоятельной работы Устный опрос во время занятия Контрольная работа
- основы профилактики инфекционных заболеваний;	Устный опрос во время занятия
- гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы	Устный опрос во время занятия

3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена – дифференцированный зачет в 3 семестре.

Обучающиеся допускаются к сдаче дифференцированного зачета при выполнении всех видов самостоятельных, практических и контрольных работ, предусмотренных рабочей программой и календарно-тематическим планом дисциплины.

Дифференцированный зачет проводится за счет времени отведенного на изучение дисциплины. При условии своевременного и качественного выполнения обучающимся всех видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Дифференцированный зачет в 3 семестре

Перечень вопросов к зачету

1. Предмет, значение и задачи анатомии, физиологии и гигиены человека.
2. Основные закономерности роста и развития.
3. Наследственность и ее роль в процессах роста и развития.
4. Акселерация роста и развития.
5. Возрастные анатомо-физиологические особенности.
6. Возрастная периодизация.
7. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе.
8. Гигиенические основы режима дня учащихся.
9. Гигиена одежды и обуви.

10. Значение и функциональная деятельность элементов нервной системы.
11. Строение и функционирование спинного мозга.
12. Строение и функционирование головного мозга.
13. Развитие больших полушарий и локализация функций в коре головного мозга.
14. Условные и безусловные рефлексы. И.П. Павлов.
15. Торможение условных рефлексов.
16. Аналитико-синтетическая деятельность коры больших полушарий.
17. Первая и вторая сигнальные системы.
18. Типы высшей нервной деятельности.
19. Эндокринные железы. Их взаимосвязь и функции.
20. Понятие об анализаторах.
21. Органы зрения. Строение глаза.
22. Слуховой анализатор.
23. Вестибулярный аппарат.
24. Общая характеристика крови.
25. Форменные элементы крови.
26. Кровообращение.
27. Сердце: строение и возрастные изменения.
28. Оказание первой помощи при кровотечениях.
29. Строение органов дыхания и голосового аппарата.
30. Дыхательные движения. Акты вдоха и выдоха.
31. Оказание первой помощи при остановке дыхания.
32. Гигиенические требования к воздушной среде учебных заведений.
33. Строение пищеварительного канала Процесс пищеварения.
34. Основные формы обмена веществ в организме.
35. Возрастные особенности энергетического обмена.
36. Особенности функций и строения опорно-двигательного аппарата.
37. Виды и функциональные особенности мышечной ткани детей и подростков.
38. Рост и работа мышц.
39. Роль мышечных движений в развитии организма.
40. Особенности роста костей черепа.
41. Рост позвоночника. Позвоночник взрослого и ребенка.
42. Развитие грудной клетки.
43. Особенности развития таза и нижних конечностей. Скелет нижних конечностей
44. Развитие костей верхних конечностей.
45. Влияние мебели на осанку. Гигиенические требования к оборудованию школы
46. Оказание первой помощи при переломах, вывихах и ушибах.
47. Развитие половых органов ребенка. Период полового созревания.
48. Принципы оказания первой помощи в чрезвычайных ситуациях.
49. Медицинские средства индивидуальной защиты.
50. Первая помощь при травматических повреждениях.
51. Первая помощь при ранениях.
52. Первая помощь при термических поражениях.
53. Первая помощь при отравлениях.
54. Первая помощь при поражении молнией и электрическим током.
55. Первая помощь при утоплении.

4 Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

Критерии оценивания устного опроса

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически при-

менять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения; за грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

Критерии оценивания практических работ

Практическая работа оценивается максимально оценкой «5» (отлично).

Каждое задание оценивается максимально оценкой «5» (отлично).

По результатам оценивания всех заданий оценка соответствует средней.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

Критерии оценивания опорных конспектов

«5» (отлично) – аккуратность выполнения, читаемость текста, грамотность (терминологическая и орфографическая), полное раскрытие темы конспекта.

«4» (хорошо) – тема конспекта раскрыта, однако материал изложен недостаточно логично; аккуратность выполнения, читаемость конспекта, грамотность (терминологическая и орфографическая).

«3» (удовлетворительно) – материал изложен недостаточно логично, неаккуратное выполнение, читаемость конспекта, грамотность (терминологическая и орфографическая), тема конспекта раскрыта не в полной мере.

«2» (неудовлетворительно) – материал изложен нелогично, допущены терминологические и орфографические ошибки, неразборчивый почерк, тема конспекта не раскрыта.

Критерии оценивания таблиц

«5» (отлично) – выполнены все требования по составлению таблицы: логически последовательно изложен весь необходимый материал; присутствует логическая последовательность в суждениях; оформлено эстетично и аккуратно; присутствует логически верный вывод.

«4» (хорошо) – основные требования к таблице выполнены, но при этом допущены недочёты, в частности, имеются неточности в изложении материала; имеются упущения в оформлении; отсутствует логически верный вывод.

«3» (удовлетворительно) – имеются существенные отступления от темы таблицы, в

частности, тема освещена частично; допущены фактические ошибки в содержании; отсутствует логическая последовательность в суждениях; отсутствует вывод.

«2» (неудовлетворительно) – таблица не завершена, обнаруживается существенное непонимание ее темы.

Критерии оценивания памятки

«5» (отлично) – выполнены все требования по составлению памятки: логически последовательно изложен весь необходимый материал; присутствует логическая последовательность построения элементов; оформлено эстетично и аккуратно.

«4» (хорошо) – основные требования к памятке выполнены, но при этом допущены недочёты, в частности, имеются неточности в изложении материала; имеются упущения в оформлении.

«3» (удовлетворительно) – имеются существенные отступления от темы памятки, в частности, тема освещена частично; отсутствует логическая последовательность построения элементов; допущены фактические ошибки в содержании элементов памятки.

«2» (неудовлетворительно) – памятка не завершена, обнаруживается существенное непонимание ее темы.

Критерии оценивания контрольной работы

Ответы на вопросы к контрольной работе оцениваются максимально оценкой «5» (отлично).

Первая часть заданий максимально оценивается оценкой «5» (отлично).

Вторая часть заданий максимально оценивается оценкой «5» (отлично).

Третья часть заданий максимально оценивается оценкой «5» (отлично).

По результатам оценивания трех частей задания оценка соответствует средней.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

Критерии оценивания дифференцированного зачета

Ответ на вопросы к дифференцированному зачету оценивается максимально оценкой «5» (отлично).

Первый вопрос максимально оценивается оценкой «5» (отлично).

Второй вопрос максимально оценивается оценкой «5» (отлично).

Третий вопрос максимально оценивается оценкой «5» (отлично).

По результатам оценивания трех вопросов оценка соответствует средней.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет

теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.