



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
Р.А. Козлов

21.10.2023 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

компьютерное тестирование по предмету

«Человек. Анатомия. ЗОЖ»

Направления подготовки:

44.03.01-Педагогическое образование (профиль «Физическая культура»)

49.03.01 Физическая культура

Правила проведения вступительного испытания

Профильное вступительное испытание по предмету «Человек. Анатомия. ЗОЖ» проводится в форме компьютерного тестирования, в соответствии с Правилами проведения вступительных испытаний с использованием дистанционных технологий. Время проведения испытания составляет 90 минут.

Тест содержит 50 вопросов с выбором 1 правильного ответа. Тест формируется случайным образом из банка вопросов, и проверяет профильные знания выпускников СПО, поступающих на родственную программу бакалавриата.

1. Дисциплины, включенные в программу вступительного испытания

Программа профильного вступительного испытания по предмету «Человек. Анатомия. ЗОЖ» разработана по материалам учебно-методических пособий, и соответствует естественнонаучному, социальному и гуманитарному профилям профессионального образования. Включает в себя следующие предметные области: анатомия, физиология, физическая культура, спорт, основы здорового образа жизни.

2. Содержание учебных дисциплин

№ п/п	Наименование темы	Перечень учебных элементов <i>Абитуриент должен ...</i>
1. Анатомия		
01-01	Опорно-двигательная система человека. Влияние занятий физической культурой на костную и мышечную систему человека.	знать: строение опорно-двигательного аппарата человека, название и расположение костей и мышц; уметь: находить и прощупывать на теле человека основные кости и мышцы, ориентироваться в деталях строения органов, объяснить характер изменений опорнодвигательного аппарата, происходящих под воздействием физических упражнений
01-02	Пищеварительная система человека. Влияние занятий физической культурой на пищеварительную систему.	знать: строение пищеварительная системы человека; расположение органов и их функции; уметь: ориентироваться в деталях строения органов пищеварительной системы; объяснить характер изменений в пищеварительной системе, происходящих под воздействием физических упражнений

01-03	Сердечно-сосудистая и кровеносная система человека. Влияние занятий физической культурой на сердечно-сосудистую и кровеносную системы.	знать: строение сердечно-сосудистой и кровеносной систем; расположение органов и их функции; состав крови; уметь: ориентироваться в деталях строения сердечно-сосудистой и кровеносной систем; объяснить характер изменений в этих системах, происходящих под воздействием физических упражнений.
01-04	Дыхательная система человека. Влияние занятий физической культурой на дыхательную систему человека.	знать: строение дыхательной системы, расположение и функции ее органов; уметь: ориентироваться в деталях строения дыхательной системы; объяснить характер изменений, происходящих под воздействием физических упражнений
01-05	Выделительная и эндокринная системы человека. Влияние занятий физической культурой на выделительную и эндокринную систему.	знать: строение выделительной и эндокринной систем, расположение и функции их органов; уметь: ориентироваться в деталях строения выделительной и эндокринной систем; объяснить характер изменений, происходящих под воздействием физических упражнений
01-06	Нервная система человека. Влияние занятий физической культурой на нервную систему.	знать: строение нервной системы, ее функции; условные и безусловные рефлексы; уметь: ориентироваться в деталях строения нервной системы; объяснить характер изменений, происходящих под воздействием физических упражнений

2. Здоровый образ жизни

02-01	Здоровье человека и его критерии оценки.	знать: понятие здоровья человека, критерии оценки показателей здоровья; уметь: оценивать уровень здоровья человека.
02-02	Компоненты здоровья: физический, психоэмоциональный, духовный, социальный	знать: компоненты здоровья человека; уметь: ориентироваться в показателях здоровья и его компонентах

02-03	Факторы, определяющие здоровье человека	знать: основные факторы, оказывающие положительное и негативное влияние на здоровье человека; уметь: предвидеть положительное или отрицательное влияние факторов на здоровье человека
02-04	Здоровый образ жизни и его составляющие	знать: понятие здорового образа жизни, его элементы уметь: ориентироваться в элементах, составляющих здоровый образ жизни, планировать здоровый образ жизни.
02-05	Влияние вредных привычек (алкоголь, табакокурение, наркотические вещества, нерациональное питание, компьютерная зависимость) на здоровье человека	знать: негативное воздействие на организм человека вредных привычек; уметь: анализировать и прогнозировать негативное воздействие вредных привычек (зависимостей) на здоровье человека.
02-06	Стресс и его влияние на здоровье человека.	знать: понятие стресса, его причины, последствия и негативное воздействие на организм и здоровье человека; уметь: преодолевать стрессовые ситуации, используя доступные методы, в том числе физические упражнения.

3. Физиология человека		
03-01	Адаптация организма человека к физическим нагрузкам	знать: понятие адаптации, ее фазы, физиологические основы адаптационных процессов к физическим нагрузкам, уметь: регулировать физическую нагрузку с учетом адаптации организма к ней
03-02	Адаптация человека к изменениям окружающей среды	знать: физиологические основы адаптационных процессов а к изменениям окружающей среды; уметь: учитывать воздействие факторов окружающей среды при планировании своего образа жизни
03-03	Утомление и его признаки.	знать: понятие утомления, его признаки уметь: оценивать по признакам состояние организма
03-04	Процессы саморегуляции организма человека; поддержание гомеостаза, функциональные системы организма	знать: понятие гомеостаза, процессы саморегуляции организма человека, функциональные системы уметь: ориентироваться в функциональных системах организма

03-05	Физиологическая характеристика двигательной деятельности. Физиологическая оценка состояния тренированности	знать: классификация физических упражнений, понятие физической нагрузки, основные физиологические показатели уметь: измерять ЧСС, варьировать физическую нагрузку с учетом показателей
4. Физическая культура. Спорт.		
04-01	Физическая культура и ее компоненты, средства.	знать: понятие физической культуры, ее структурные элементы, средства уметь: ориентироваться в понятиях «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая реабилитация», «физическая рекреация».
04-02	Физические качества и средства их воспитания	знать: основные физические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость, координационные способности; упражнения с помощью которых они развиваются уметь: подбирать упражнения на развитие физических качеств
04-03	Оздоровительная физическая культура и ее виды, формы	знать: понятие оздоровительной физической культуре, формы и классификацию видов оздоровительной физической культуры и ее воздействие на организм; уметь: ориентироваться в формах и видах оздоровительной физической культуры, планировать занятия оздоровительной направленности
04-04	Физическое воспитание и его роль в развитии человека.	знать: сущность и содержание физического воспитания в образовательных учреждениях, принципы общей, специальной, профессионально-прикладной физической подготовки. уметь: планировать занятия по физической культуре
04-05	Спорт: понятие, классификация, воздействие на человека	Знать: понятия спорта, классификацию: массовый, профессиональный, любительский, виды спорта, их отличия, воздействие на человека Уметь: ориентироваться в видах спорта

3. Литература для подготовки

1. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных колледжей : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 416 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04247-4.

2. *Кабанов, Н. А.* Анатомия человека : учебник для среднего профессионального образования / Н. А. Кабанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 464 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10759-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475092> .

3. *Петрушин, В. И.* Психология здоровья : учебник для среднего профессионального образования / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 381 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-11272-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471253> .

4. *Трифонова, Т. А.* Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

URL: <https://urait.ru/bcode/473314> .

5. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

6. *Несмелова, Н. Н.* Экология человека : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Н. Н. Несмелова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 157 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13283-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476843> .

7. *Никитушкин, В. Г.* Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва :

Издательство Юрайт, 2021. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472705> .

8. *Капилевич, Л. В.* Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10199-7. — Текст

: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475516> .

4. Шкала оценивания вступительного испытания

Каждое задание теста с выбором ответа оцениваются в 2 балла. Максимальное количество баллов за вступительное испытание составляет 100 баллов, минимальное 50 баллов.

5. Примерный вариант вступительного испытания

Примерный вариант профильного вступительного испытания по предмету «Человек. Анатомия. ЗОЖ» размещен в Интернет-лицее МГТУ им.Г.И.Носова по адресу <https://dpklms.magtu.ru> (раздел «Пройти пробное вступительное испытание»).

Программу разработали: канд. пед. наук, доцент В.В. Алонцев, канд. ист. наук, доцент О.А. Голубева, ст. преподаватель Т.Г. Овсянникова.