

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

 **УТВЕРЖДАЮ**
Декан ФФКиСМ
/Козлов Р.А.

25.10.2022

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

профильное вступительное испытание по предмету «Человек. Анатомия. ЗОЖ»

Программы бакалавриата /специалитета

Магнитогорск – 2022

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. По заявлению поступающего вступительное испытание может проходить на базе университета. 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
-------	--	---

№ п/п	Наименование темы	Перечень учебных элементов <i>Абитуриент должен ...</i>
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;

№ п/п	Наименование темы	Перечень учебных элементов <i>Абитуриент должен ...</i>
		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
№ п/п	Наименование темы	Перечень учебных элементов Абитуриент должен ...
		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.

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.