

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Магнитогорский государственный технический университет  
им. Г. И. Носова»

Факультет физической культуры и спортивного мастерства

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета физической  
культуры и спортивного мастерства



/Р.А. Козлов

16.01.2026 г

**ПРОГРАММА**  
**ПРОФИЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**  
по предмету «**ЧЕЛОВЕК. АНАТОМИЯ. ЗОЖ**»

## Правила проведения вступительного испытания

Профильное вступительное испытание по предмету «Человек. Анатомия. ЗОЖ» для лиц, имеющих среднее профессиональное образование, и проводится в форме компьютерного тестирования на русском языке. Допускается использование в тестах вопросов (заданий) с выбором ответа, кратким и развёрнутым ответом.

По заявлению поступающего вступительное испытание проводится с использованием дистанционных технологий при условии идентификации поступающих при сдаче вступительных испытаний ([Правила проведения вступительных испытаний с использованием дистанционных технологий](#)).

Согласно п. 31 Правил приема для поступающих на базе среднего профессионального образования соответствующего профиля, МГТУ им. Г.И.Носова самостоятельно определяет форму и перечень вступительных испытаний, при этом:

определяет соответствие направленности (профиля) программ бакалавриата, программ специалитета направленности (профилю) среднего профессионального образования и содержание вступительных испытаний на базе профессионального образования в соответствии с направленностью (профилем) программ бакалавриата, программ специалитета, за исключением вступительного испытания по русскому языку (Приложение 14);

Для поступающих на базе среднего профессионального образования несоответствующего профиля прием на обучение проводится по результатам ЕГЭ.

Вступительные испытания проводятся в разные сроки для разных групп поступающих. Поступающий однократно сдаёт вступительные испытания. Лица, не прошедшие вступительные испытания по уважительной причине, подтверждённой документально, допускаются к сдаче вступительного испытания в резервный день.

Тест содержит 50 вопросов с выбором 1 правильного ответа. Тест 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>
<b>1. Анатомия</b>		
01-01	Опорно-двигательная система человека. Влияние занятий физической культурой на костную и мышечную систему человека.	<b>знать:</b> строение опорно-двигательного аппарата человека, название и расположение костей и мышц; <b>уметь:</b> 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.	<b>знать:</b> строение пищеварительной системы человека; расположение органов и их функции; <b>уметь:</b> 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.	<b>знать:</b> строение сердечно-сосудистой и кровеносной систем; расположение органов и их функции; состав крови; <b>уметь:</b> 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.	<b>знать:</b> строение дыхательной системы, расположение и функции ее органов; <b>уметь:</b> 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.	<b>знать:</b> строение выделительной и эндокринной систем, расположение и функции их органов; <b>уметь:</b> 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.	<b>знать:</b> строение нервной системы, ее функции; условные и безусловные рефлексы; <b>уметь:</b> 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.	<b>знать:</b> понятие здоровья человека, критерии оценки показателей здоровья; <b>уметь:</b> оценивать уровень здоровья человека.
02-02	Компоненты здоровья: физический, психоэмоциональный, духовный, социальный	<b>знать:</b> компоненты здоровья человека; <b>уметь:</b> ориентироваться в показателях здоровья и его компонентах

2-03	Факторы, определяющие здоровье человека	<b>знать:</b> основные факторы, оказывающие положительное и негативное влияние на здоровье человека; <b>уметь:</b> предвидеть положительное или отрицательное влияние факторов на здоровье человека
02-04	Здоровый образ жизни и его составляющие	<b>знать:</b> понятие здорового образа жизни, его элементы <b>уметь:</b> 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	<b>знать:</b> негативное воздействие на организм человека вредных привычек; <b>уметь:</b> анализировать и прогнозировать негативное воздействие вредных привычек (зависимостей) на здоровье человека.
02-06	Стресс и его влияние на здоровье человека.	<b>знать:</b> понятие стресса, его причины, последствия и негативное воздействие на организм и здоровье человека; <b>уметь:</b> преодолевать стрессовые ситуации, используя доступные методы, в том числе физические упражнения.
<b>3. Физиология человека</b>		
03-01	Адаптация организма человека к физическим нагрузкам	<b>знать:</b> понятие адаптации, ее фазы, физиологические основы адаптационных процессов к физическим нагрузкам, <b>уметь:</b> регулировать физическую нагрузку с учетом адаптации организма к ней
03-02	Адаптация человека к изменениям окружающей среды	<b>знать:</b> физиологические основы адаптационных процессов а к изменениям окружающей среды; <b>уметь:</b> учитывать воздействие факторов окружающей среды при планировании своего образа жизни
03-03	Утомление и его признаки.	<b>знать:</b> понятие утомления, его признаки <b>уметь:</b> оценивать по признакам состояние организма
03-04	Процессы саморегуляции организма человека; поддержание гомеостаза, функциональные системы организма	<b>знать:</b> понятие гомеостаза, процессы саморегуляции организма человека, функциональные системы <b>уметь:</b> ориентироваться в функциональных системах организма
03-05	Физиологическая характеристика двигательной деятельности. Физиологическая оценка состояния тренированности	<b>знать:</b> классификация физических упражнений, понятие физической нагрузки, основные физиологические показатели <b>уметь:</b> измерять ЧСС, варьировать физическую нагрузку с учетом показателей

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

### **Шкала оценивания вступительного испытания**

Каждое задание теста с выбором ответа оцениваются в 2 балла. Максимальное количество баллов за вступительное испытание составляет 100 баллов, минимальное 45 баллов.

#### **4. 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.