

**ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В ФГБОУ ВО «УРАЛГУФК»**  
**НАПРАВЛЕНИЕ**  
**49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ**  
**ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**  
**ПРОФИЛЬ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ»**  
**«ИЗБРАННЫЙ ВИД ПО ПРОФИЛЮ»**  
**(профессиональное испытание)**

**Максимальное количество баллов – 100**

**Минимальное количество баллов - 50**

Абитуриенты, поступающие на места в рамках контрольных цифр приема граждан на обучение за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета и на места по договорам об образовании (договоры об оказании платных образовательных услуг) проходят вступительные испытания профессиональной направленности в форме устного экзамена (2 вопроса в билете).

Устный экзамен включает подготовку по вопросам билета (40 минут) и устный ответ (не более 20 минут).

Абитуриенты должны ответить на вопросы о факторах, влияющих на здоровье человека: факторы риска развития заболеваний человека, основные методы укрепления здоровья, иметь представления о здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений, питания, закаливания на системы организма человека, о самоконтроле при использовании физических упражнений в оздоровительных целях, а также знать основы уровней функционирования организма (клетка, системы организма, организм).

**Шкала оценивания устного ответа**

| <b>Баллы</b>             | <b>Критерии оценки</b>   |
|--------------------------|--|
| <b>80-100<br/>баллов</b> | <p><b><i>Высокий уровень освоения, оценка «отлично».</i></b><br/> Абитуриент должен:<br/> иметь глубокие и твердые знания материала о факторах, влияющих на здоровье человека (факторах риска развития заболеваний человека, основных методов укрепления здоровья); иметь представления о здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений, питания, закаливания на системы организма человека; о самоконтроле при использовании физических упражнений в оздоровительных целях, а также знать основы уровней функционирования организма (клетка, системы организма, организм);<br/> понимать сущность и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);<br/> давать полные, четкие, логически последовательные, правильные ответы на поставленные вопросы;<br/> уметь выделять главное и делать выводы;<br/> уметь самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии, обосновывать выдвигаемые предложения и принимаемые решения.</p> |
| <b>65-79<br/>баллов</b>  | <p><b><i>Продвинутый уровень освоения, оценка «хорошо».</i></b><br/> Абитуриент должен:<br/> иметь достаточно полные и твердые знания программного материала о факторах, влияющих на здоровье человека (факторах риска развития заболеваний человека, основных методов укрепления здоровья); иметь представления о здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений, питания, закаливания на системы организма человека; о самоконтроле при использовании физических упражнений в оздоровительных целях, а также знать основы уровней функционирования организма (клетка, системы организма, организм), допуская</p>   |

|                        |  |
|------------------------|--|
|                        | <p>при этом несущественные неточности;<br/>         правильно понимать сущность и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);<br/>         давать последовательные, правильные, конкретные, без существенных неточностей ответы на поставленные вопросы;<br/>         свободно устранять замечания при недостаточно полном освещении отдельных положений при постановке дополнительных вопросов;<br/>         уметь достаточно полно анализировать факты, события, явления и процессы.</p>  |
| <b>50-64 баллов</b>    | <p><b><i>Пороговый уровень освоения, оценка «удовлетворительно».</i></b><br/>         Абитуриент должен:<br/>         знать основной программный материал о факторах, влияющих на здоровье человека (факторах риска развития заболеваний человека, основных методов укрепления здоровья); иметь представления о здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений, питания, закаливания на системы организма человека; о самоконтроле при использовании физических упражнений в оздоровительных целях, а также знать основы уровней функционирования организма (клетка, системы организма, организм);<br/>         понимать сущность и взаимосвязи основных рассматриваемых явлений (процессов);<br/>         давать правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;<br/>         уметь применять теоретические знания к решению основных практических задач, допуская при этом непринципиальные ошибки.</p>   |
| <b>менее 50 баллов</b> | <p><b><i>Компетенция не освоена, оценка «неудовлетворительно»</i></b><br/>         У абитуриента отсутствуют знания значительной части программного материала о факторах, влияющих на здоровье человека (факторах риска развития заболеваний человека, основных методов укрепления здоровья);<br/>         имеет слабое представление о здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений, питания, закаливания на системы организма человека; о самоконтроле при использовании физических упражнений в оздоровительных целях, а также об основах уровней функционирования организма (клетка, системы организма, организм);<br/>         дает неправильные ответы на вопросы;<br/>         допускает существенные и грубые ошибки в ответах;<br/>         недопонимает сущность излагаемых вопросов;<br/>         не умеет применять теоретические знания при решении практических задач;<br/>         не владеет навыками в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений.</p> |

### Вопросы к устному экзамену

1. Понятие о здоровье, факторы, воздействующие на здоровье человека.
2. Значение здоровья и его составляющих в жизни человека.
3. Понятие о качестве жизни, факторы, влияющие на качество жизни.
4. Здоровый образ жизни, понятие, составляющие здорового образа жизни.
5. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека.
6. Роль личной гигиены в поддержании здорового образа жизни.
7. Роль питания в поддержании здорового образа жизни.
8. Режим и гигиена питания, как составляющие здорового образа жизни.
9. Роль питания в лечении и реабилитации человека.
10. Значение белков, жиров, углеводов в питании человека.
11. Значение витаминов в питании человека.
12. Минеральные вещества, их значение в жизни человека.
13. Вода, ее значение в жизни человека.
14. Закаливание: понятие, методы, основные правила.

15. Физическая нагрузка, ее влияние на здоровый образ жизни.
16. Режим дня, понятие о рациональном режиме дня, влияние режима дня на здоровье человека.
17. Понятие о психологической составляющей здоровья человека.
18. Профилактика воздействия неблагоприятных экологических факторов на организм человека.
19. Сердечно-сосудистая система, ее роль в организме человека, влияние физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы.
20. Дыхательная система, ее роль в организме человека, влияние физических упражнений на дыхательную систему.
21. Опорно-двигательный аппарат, его строение, влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
22. Нервная система, ее роль в организме человека, влияние физических упражнений на состояние нервной системы.
23. Эндокринная система, ее роль в организме человека, влияние физических упражнений на эндокринную систему.
24. Пищеварительная система, ее роль в организме человека, влияние физических упражнений на пищеварительную систему.
25. Иммунная система, ее роль в организме человека, влияние физических упражнений и закаливания на иммунную систему.
26. Физическая культура: понятие, основные элементы и составляющие физической культуры.
27. Лечебная гимнастика: понятие, область применения.
28. Спорт: понятие, составляющие.
29. Суточные биоритмы человека, понятие, значение для жизни и здоровья.
30. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой, их профилактика.
31. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.
32. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Факторы, влияющие на формирование осанки.
33. Признаки утомления, степень утомления, действия занимающегося и педагога (тренера, инструктора и т.д.) при различной степени утомления.
34. Основные формы занятий физической культурой.
35. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
36. Физические качества, их развитие при помощи физических упражнений.
37. Индивидуальное физическое развитие, основные показатели для его оценки.
38. Понятие о самомассаже, основные приемы, использование самомассажа при занятиях физической культурой.
39. Физическая нагрузка, понятие, основные способы ее оценки и регулирования.
40. Координация человека, понятие, оценка уровня ее развития.

#### **Список рекомендуемой литературы**

- Физическая культура. 5–6–7 классы. Учебник / Виленский М.Я. – М.: Издательство «Просвещение», 2011. – 156с.
- Физическая культура. 6–7 классы. Учебник / Матвеев А.А. – М.: Издательство «Просвещение», 2012. – 192с.
- Физическая культура. 8–9 классы. Учебник ФГОС. Учебник / Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Издательство «Просвещение», 2012. – 207с.
- Физическая культура. 10–11 классы. Учебник ФГОС / Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Издательство «Просвещение», 2014. – 237с.
- Биология. Общая биология, 10–11 класс. Базовый уровень / Сивоглазов В.И., Агафонова И.Б., Захарова Е.Т. – М., 2010. – 368 с.
- Биология. Общая биология. 11 класс. Профильный уровень. Учебник / Захаров В.Б., Мамонтов С.Г., Сонин Н.И. – М., 2010 – 288с.
- Биология. 11 класс. Профильный уровень. Учебник / Пономарева И.Н., Корнилова О.А., Симонова Л.В. – М.: Вентана-Граф, 2012 г. – 416 с.