



УТВЕРЖДАЮ:  
Ректор ФГБОУ ВО «УралГУФК»  
С.Г. Сериков

28 октября 2022 г.

**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**

Баллы	Критерии оценки
<b>80-100 баллов</b>	<p><b><i>Высокий уровень освоения, оценка «отлично».</i></b> Абитуриент должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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);</li> <li>понимать сущность и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);</li> <li>давать полные, четкие, логически последовательные, правильные ответы на поставленные вопросы;</li> <li>уметь выделять главное и делать выводы;</li> <li>уметь самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии, обосновывать выдвигаемые предложения и принимаемые решения.</li> </ul>
<b>65-79 баллов</b>	<p><b><i>Продвинутый уровень освоения, оценка «хорошо».</i></b> Абитуриент должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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 при этом несущественные неточности;</li> <li>правильно понимать сущность и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов);</li> <li>давать последовательные, правильные, конкретные, без существенных неточностей ответы на поставленные вопросы;</li> <li>свободно устранять замечания при недостаточно полном освещении отдельных положений при постановке дополнительных вопросов;</li> <li>уметь достаточно полно анализировать факты, события, явления и процессы.</li> </ul>

Баллы	Критерии оценки
50-64 баллов	<p><b>Пороговый уровень освоения, оценка «удовлетворительно».</b> Абитуриент должен:</p> <p>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);</p> <p>понимать сущность и взаимосвязи основных рассматриваемых явлений (процессов); давать правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; уметь применять теоретические знания к решению основных практических задач, допуская при этом непринципиальные ошибки.</p>
менее 50 баллов	<p><b>Компетенция не освоена, оценка «неудовлетворительно»</b> У абитуриента отсутствуют знания значительной части программного материала о факторах, влияющих на здоровье человека (факторах риска развития заболеваний человека, основных методов укрепления здоровья);</p> <p>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);</p> <p>дает неправильные ответы на вопросы; допускает существенные и грубые ошибки в ответах; недопонимает сущность излагаемых вопросов; не умеет применять теоретические знания при решении практических задач; не владеет навыками в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений.</p>

#### Вопросы к устному экзамену

- 1 Понятия клетка, ткань, орган, организм, их строение и виды.
- 2 Раскройте и охарактеризуйте понятия жизнь, вид, популяция, экосистема, биоценоз, биосфера.
- 3 Метаболизм, особенности обмена веществ и превращения энергии в организме человека, понятие о гомеостазе (саморегуляции), биосинтезе белка.
- 4 Структурная организация живых систем, дискретность, саморегуляция, самовоспроизведение (репродукция), наследственность, изменчивость, энергозависимость, рост и развитие, уровневая организация;
- 5 Клеточная, хромосомная, мутационная теории, их содержание, значение.
- 6 Эволюционная теория, научные гипотезы происхождения жизни и человека.
- 7 Основопологающие биологические законы и закономерности (Г.Менделя, Т.Моргана, Н.И.Вавилова, Э.Геккеля, Ф.Мюллера, К.Бэра), границы их применимости к живым системам;
- 8 Охарактеризуйте основные методы научного познания, используемые в биологии: наблюдение и описание живых систем, процессов и явлений; организация, особенности проведения и этические принципы биологического эксперимента.
- 9 Понятие о здоровом образе жизни, его роль в сохранении психического и физического здоровья, правильная организация активного отдыха и досуга.
- 10 Вредные привычки, их воздействие на организм человека и окружающих, профилактика вредных привычек.
- 11 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), основные характеристики, значение.
- 12 Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
- 13 Основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.

- 14 Функциональная направленность физических упражнений. Использование физических упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
- 15 Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, значение в жизни человека, физической культуре и спорте.
- 16 Безопасное поведение, ценность для личности, общества, государства; правила безопасного поведения и способы их применения в собственном поведении;
- 17 Возможные источники опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); основные способы предупреждения опасных и экстремальных ситуаций.
- 18 Неотложные состояния, особенности оказания первой помощи, в зависимости от вида неотложного состояния.
- 19 Профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний.
- 20 Понятие о психическом здоровье человека, сохранение психического здоровья.
- 21 Сердечно-сосудистая система, ее строение, роль в организме человека, влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
- 22 Дыхательная система, ее строение, роль в организме человека, влияние физических упражнений на дыхательную систему.
- 23 Пищеварительная система, ее строение, роль в организме человека, влияние физических упражнений на пищеварительную систему.
- 24 Эндокринная система, ее строение, роль в организме человека, влияние физических упражнений на эндокринную систему.
- 25 Костно-мышечная система, её строение, роль в организме человека, влияние физических упражнений на костно-мышечную систему.
- 26 Иммунная система, ее строение, роль в организме человека, влияние физических упражнений на иммунную систему.
- 27 Кожа, ее строение, роль в организме человека, влияние физических упражнений на кожу.
- 28 Нервная система, ее строение, роль в организме человека, влияние физических упражнений на нервную систему.
- 29 Мочевыделительная система, ее строение, роль в организме человека, влияние физических упражнений на мочевыделительную систему.
- 30 Органы чувств, их строение, понятие об анализаторе. Значение органов чувств в жизни человека.
- 31 Регуляторные системы организма. Понятие о видах регуляции, их значение в жизнедеятельности организма человека.
- 32 Внутренняя среда организма. Кровь, ее состав, значение крови в организме человека. Понятие о лимфатической системе.
- 33 Поведение и психика человека, врожденные и приобретенные формы поведения, закономерности работы головного мозга.
- 34 Сон, его значение в жизни человека, понятие о биологических ритмах.
- 35 Особенности высшей нервной деятельности человека. Познавательные процессы, воля, эмоции, внимание, их значение в жизни человека.
- 36 Понятие о наследственных и врожденных заболеваниях.
- 37 Развитие физического качества выносливости, значение в жизни человека, физической культуре и спорте.
- 38 Развитие физического качества силы, значение в жизни человека, физической культуре и спорте.
- 39 Развитие физических качеств быстрота и ловкость, значение в жизни человека, физической культуре и спорте.
- 40 Развитие физического качества гибкость, значение в жизни человека, физической культуре и спорте.

### **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.

*Приняты на заседании Ученого совета ФГБОУ ВО «УралГУФК» 28 октября 2022 года, протокол № 3.*