

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Целищев Алексей Олегович  
Должность: Проректор по учебно-научной работе  
Дата подписания: 06.09.2023  
Уникальный программный ключ:  
a8cad4623edd7219a3b0897308bb14769288026a

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОСТОЧНАЯ ЭКОНОМИКО-ЮРИДИЧЕСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ  
(Академия ВЭГУ)»**

УТВЕРЖДАЮ  
ректор Академии ВЭГУ  
профессор Е.К. Миннибаев  
« 01 » сентября 2023 г.



**ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И (ИЛИ) ТВОРЧЕСКОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ**

по направлению подготовки

49.03.02 Физическая культура для лиц с нарушением состояния здоровья  
(адаптивная физическая культура)

44.03.01 Педагогическое образование

УФА - 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительных испытаний для абитуриентов Академии ВЭГУ составлена на основе федеральных государственных образовательных стандартов третьего поколения, подготовленных в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 и Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 19 сентября 2013 г. N 1076 г. Москва "Об утверждении перечня дополнительных вступительных испытаний творческой и (или) профессиональной направленности при приеме на обучение по программам бакалавриата и программам специалитета".

Цель настоящей программы – ознакомить абитуриентов, поступающих в Академию ВЭГУ по направлению подготовки 034400.62 «Физическая культура для лиц с нарушением состояния здоровья (адаптивная физическая культура)», квалификация (степень) «академический бакалавр», с содержанием и требованиями к вступительным испытаниям по комплексному экзамену.

Уровень подготовки абитуриентов должен соответствовать государственному стандарту основного общего образования, требования которого направлены на реализацию деятельностного, практико-ориентированного и личностно-ориентированного подходов. Их суть заключается в освоении абитуриентами интеллектуальной и практической деятельности; овладении знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для сохранения окружающей среды и собственного здоровья.

Программа предусматривает изучение и освоение абитуриентами интегративных знаний и умений, накопленных обществом и охватывающих теорию и практику по защите человека от современного комплекса опасных факторов.

Учитывая специфику данного направления подготовки, в состав комплексного экзамена вошли вопросы, касающиеся человека как важнейшей части живой природы. Соответственно, данная программа ориентирована на

содержание основных разделов образовательных программ по предметам «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура». Будущему педагогу и специалисту по адаптивной физической культуре для грамотной организации физического воспитания и обучения необходимы знания о строении и основных функциях человеческого тела. Поэтому особое внимание уделяется вопросам анатомии, физиологии, гигиены человека, в частности, его опорно-двигательному аппарату и тем изменениям, которые в нем происходят под влиянием физических упражнений. Эти особенности следует учитывать при организации учебных и тренировочных занятий, планирования и проведения физкультурно-оздоровительной, реабилитационной работы с различным контингентом населения.

Знание основ здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности абитуриенту необходимо для определения опасностей, угрожающих человеку в современной жизни, основных способов, средств и методов индивидуальной и коллективной защиты в чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера, выживания в экстремальных природных и городских условиях; в изучении и освоении основ медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи.

Данная программа отражает и обеспечивает единство требований к качеству подготовки абитуриентов и создает равные возможности для получения высшего профессионального образования вне зависимости от региона. В программе конкретизировано содержание предметных тем образовательного стандарта и с учетом логики учебного процесса отражена рекомендуемая последовательность их рассмотрения.

Программа вступительных испытаний для абитуриента Академии ВЭГУ по комплексному предмету включает три раздела: пояснительную записку; разделы основного содержания; советы и рекомендации абитуриенту.

## РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

### Человек и его здоровье

Науки о человеке: анатомия, физиология, гигиена, медицина, психология.

Строение и процессы жизнедеятельности организма человека.

Нейрогуморальная регуляция процессов жизнедеятельности организма.

Нервная система. Отделы нервной системы: центральный и периферический. Рефлекторный характер деятельности нервной системы. Спинной мозг, строение и функции. Головной мозг, строение и функции. Соматическая и вегетативная нервная система. Нарушения деятельности нервной системы и их предупреждение. Эндокринная система. Железы внешней и внутренней секреции, их строение и функции. Гормоны. Регуляция деятельности желез. Взаимодействие нервной и гуморальной регуляции.

Питание. Пищевые продукты и питательные вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, вода, витамины. Пищеварение. Строение и функции пищеварительной системы. Пищеварительные железы. Роль ферментов в пищеварении. Профилактика пищевых отравлений, кишечных инфекций, гепатита.

Дыхание. Система органов дыхания и ее роль в обмене веществ. Механизм вдоха и выдоха. Заболевания органов дыхания и их профилактика. Предупреждение распространения инфекционных заболеваний и соблюдение мер профилактики для защиты собственного организма. Чистота атмосферного воздуха как фактор здоровья. Приемы оказания первой помощи при отравлении угарным газом, спасении утопающего.

Внутренняя среда организма: кровь, лимфа, тканевая жидкость.

Кровь, ее функции. Клетки крови. Плазма крови. Свертывание крови.

Иммунитет. Иммунная система человека. Вакцинация.

Транспорт веществ. Кровеносная система. Значение кровообращения. Сердце и кровеносные сосуды. Сердечно-сосудистые заболевания, причины и

предупреждение. Артериальное и венозное кровотоечения. Приемы оказания первой помощи при кровотоечениях.

Обмен веществ и превращения энергии как необходимое условие жизнедеятельности организма. Пластический и энергетический обмен. Обмен и роль белков, углеводов, жиров. Водно-солевой обмен. Витамины, их роль в организме, содержание в пище. Суточная потребность организма в витаминах.

Выделение. Мочеполовая система. Мочеполовые инфекции, меры их предупреждения для сохранения здоровья.

Размножение и развитие. Наследование признаков у человека. Наследственные болезни, их причины и предупреждение. Инфекции, передающиеся половым путем, их профилактика. ВИЧ-инфекция и ее профилактика.

Опора и движение. Строение и функции опорно-двигательной системы. Профилактика травматизма. Приемы оказания первой помощи себе и окружающим при травмах опорно-двигательной системы. Предупреждение плоскостопия и искривления позвоночника. Признаки хорошей осанки.

Покровы тела. Уход за кожей, волосами, ногтями. Приемы оказания первой помощи себе и окружающим при травмах, ожогах, обморожениях и их профилактика.

Органы чувств, их роль в жизни человека. Анализаторы. Нарушения зрения и слуха, их профилактика.

Психология и поведение человека. Высшая нервная деятельность. Безусловные и условные рефлексы, их биологическое значение.

Биологическая природа и социальная сущность человека. Особенности психики человека: осмысленность восприятия, словесно-логическое мышление, способность к накоплению и передаче из поколения в поколение информации.

Индивидуальные особенности личности: способности, темперамент, характер. Роль обучения и воспитания в развитии психики и поведения человека. Рациональная организация труда и отдыха. Сон и бодрствование. Значение сна.

Культура отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих. Соблюдение санитарногигиенических норм и правил здорового образа жизни. Укрепление здоровья: двигательная активность, закаливание, аутотренинг, рациональное питание. Факторы риска: стрессы, гиподинамия, переохлаждение, переутомление. Вредные и полезные привычки, их влияние на состояние здоровья.

Социальная и природная среда, адаптация к ней человека.

### **Взаимосвязи организмов и окружающей среды**

Экология - наука о взаимосвязях организмов и окружающей среды.

Биосфера – глобальная экосистема. Границы биосферы. Учение В.И.Вернадского о биосфере.

Экологические проблемы, их влияние на собственную жизнь, жизнь других людей: парниковый эффект, кислотные дожди, опустынивание, сведение лесов, разрушение озонового слоя, снижение биологического разнообразия, загрязнение окружающей среды.

Последствия деятельности человека в экосистемах, влияние собственных поступков на живые организмы и экосистемы.

### **Основы безопасности жизнедеятельности**

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.

Здоровый образ жизни. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье. Вредные привычки и их профилактика.

Опасные ситуации на транспорте. Поведение пассажиров в общественном транспорте.

Пожар. Возможные причины пожара. Меры пожарной безопасности. Правила поведения на пожаре. Использование средств пожаротушения.

Использование индивидуальных средств защиты: домашней медицинской аптечки, ватно-марлевой повязки, респиратора, противогаза.

Безопасное поведение человека в природных условиях: ориентирование на местности, подача сигналов бедствия, добывание огня, воды и пищи, сооружение временного укрытия.

Ситуации криминогенного характера, меры предосторожности и правила поведения. Опасные ситуации и меры предосторожности в местах большого скопления людей (в толпе, местах проведения массовых мероприятий, на стадионах). Меры предосторожности при угрозе совершения террористического акта.

Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

Чрезвычайные ситуации природного характера и поведение населения в случае их возникновения. Действия населения при наводнениях и землетрясениях.

Чрезвычайные ситуации техногенного характера и поведение населения в случае их возникновения. Средства коллективной защиты и правила пользования ими. Эвакуация населения.

Чрезвычайные ситуации экологического характера.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

## СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ АБИТУРИЕНТУ

Программа вступительных испытаний для абитуриента Академии ВЭГУ (комплексный экзамен) содержит в себе вопросы из основных разделов наук, изучающих человека: «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура». Для успешного прохождения вступительных испытаний абитуриент должен обладать базовыми знаниями по каждому из этих разделов.

Абитуриент должен не механически заучивать материал, а понимать его суть, иметь не только хорошую теоретическую подготовку, но и уметь применять полученные знания на практике.

Таким образом, абитуриент должен обладать общебиологическими знаниями, экологической грамотностью, знать нормы и правила здорового образа жизни.

Итак, абитуриент должен *знать/понимать*:

- особенности организма человека, его строения, жизнедеятельности, высшей нервной деятельности и поведения;
- основные правила и способы обеспечения личной безопасности в различных ситуациях повседневной жизни человека;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

*уметь*

- анализировать и оценивать воздействие факторов окружающей среды, факторов риска на здоровье, последствий деятельности человека в экосистемах, влияние собственных поступков на живые организмы и экосистемы;

- выделить меры профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, ВИЧ-инфекции, вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
- оказать первую помощь при простудных заболеваниях, ожогах, обморожениях, травмах;
- осуществить рациональную организацию труда и отдыха, соблюдать правила поведения в окружающей среде;
- проводить наблюдения за состоянием собственного организма;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

## **ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ИСПЫТАНИЯМ ДЛЯ АБИТУРИЕНТА АКАДЕМИИ ВЭГУ (КОМПЛЕКСНЫЙ ЭКЗАМЕН)**

1. Строение и жизнедеятельность опорно-двигательной системы.
2. Профилактика травматизма. Приемы оказания первой помощи при травмах опорно-двигательной системы. Предупреждение плоскостопия и искривления позвоночника.
3. Приемы оказания первой помощи себе и окружающим при травмах кожных покровов, ожогах, обморожениях и их профилактика.
4. Строение и функции пищеварительной системы. Профилактика пищевых отравлений, кишечных инфекций.

5. Строение дыхательной системы, ее роль в обмене веществ. Заболевания органов дыхания и их профилактика.
6. Сердечно-сосудистые заболевания, причины и предупреждение. Приемы оказания первой помощи при кровотечениях.
7. Отделы нервной системы: центральный и периферический. Рефлекторный характер деятельности нервной системы.
8. Нейрогуморальная регуляция процессов жизнедеятельности организма как основа его целостности, связи с внешней средой.
9. Органы чувств, их роль в жизни человека, строение и функции. Нарушения зрения и слуха, их профилактика.
10. Высшая нервная деятельность. Безусловные и условные рефлексы, их биологическое значение.
11. Нарушения деятельности нервной системы и их предупреждение.
12. Культура отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих. Соблюдение санитарногигиенических норм и правил здорового образа жизни.
13. Биологическая природа и социальная сущность человека. Роль обучения и воспитания в развитии психики и поведения человека.
14. Биосфера – глобальная экосистема. Учение В.И.Вернадского о биосфере. Границы биосферы. Распространение и роль живого вещества в биосфере.
15. Глобальные изменения в биосфере, вызванные деятельностью человека: парниковый эффект, кислотные дожди, сведение лесов, разрушение озонового слоя, снижение биологического разнообразия, загрязнение окружающей среды.
16. Классификация чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального происхождения.
17. Геологические чрезвычайные ситуации (землетрясения, извержения вулканов, оползни, сели, снежные лавины).
18. Гидрологические чрезвычайные ситуации (наводнения, цунами).

19. Природные пожары.
20. Массовые заболевания. Иммуитет.
21. Особо опасные инфекции.
22. Аварии на радиационно-опасных объектах. Аварии на АЭС.  
Радиоактивное загрязнение местности. Лучевая болезнь.
23. Чрезвычайные ситуации экологического характера. Изменения состояния суши, свойств воздушной среды, гидросферы, биосферы.
24. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях.  
Действия при угрозе воздушного нападения.
25. Действия населения при оповещении о химическом заражении.
26. Действия населения в очаге инфекционного заболевания.
27. Эвакуация, использование укрытий и защитных сооружений,  
средства индивидуальной защиты.
28. Защита населения при техногенных катастрофах. Эвакуация. Пункты  
временного отселения.
29. Транспорт и его опасности. Дорожно-транспортная безопасность.
30. Пожары. Причины пожаров и взрывов. Правила противопожарной  
безопасности.
31. Вопросы обеспечения пожаро- и взрывобезопасности. Оказание  
первой помощи пострадавшим.
32. Влияние городской (урбанизированной) среды на здоровье человека.  
Меры профилактики опасных влияний.
33. Чрезвычайные ситуации локального характера в природе. Подача  
сигналов бедствия, питьевой режим и добывание пищи.
34. Опасные ситуации для здоровья, возникающие дома, на работе, в  
общественных местах.
35. Происшествия криминального характера. Правила безопасности.