

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 03.06.2026 13:29:44
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Утверждена приказом
и.о. ректора ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»
от «28» мая 2026 г. № 111

ПРОГРАММА
вступительного испытания
**«Физиологические и гигиенические основы
физической культуры и спорта»**

Разработчик программы ВИ:	Программа ВИ рассмотрена на заседании кафедры АФКиМБД Протокол от «26» мая 2026 г. № 23	Программа ВИ принята на заседании УС Протокол от «28» мая 2026 г. № 6
Лаврова Н.Ю., к.м.н., доцент		

1. Пояснительная записка

Настоящая программа вступительного испытания (далее – программа ВИ) «Физиологические и гигиенические основы физической культуры и спорта» предназначена для лиц, поступающих в ФГБОУ ВО «Чайковская государственная академия физической культуры и спорта» по программе бакалавриата на базе профессионального образования (среднего профессионального, высшего образования; далее – ПО; СПО; ВО).

Программа ВИ предназначена для лиц, поступающих на следующие направления подготовки и профили образовательных программ по очной и заочной формам обучения, на бюджетные и платные места:

Наименование образовательной области	Код и наименование укрупненной группы направлений подготовки	Код и наименование направлений подготовки	Наименование образовательных программ (профилей образовательных программ)
Гуманитарные науки	49.00.00 Физическая культура и спорт	49.03.01 Физическая культура	- Физкультурное образование; - Менеджмент в физической культуре и спорте; - Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
		49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	- Физическая реабилитация
		49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм	- Спортивно-оздоровительный туризм
		49.03.04 Спорт	- Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании; - Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании; - Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании; - Спортивная подготовка в командных игровых видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании

Лица, желающие освоить программу бакалавриата и имеющие документ о СПО, ВО, допускаются к конкурсу по результатам прохождения данного вступительного испытания.

Целью вступительного испытания является определение уровня подготовленности поступающих по дисциплинам, необходимым для освоения программы бакалавриата, предусмотренного Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования.

Программа вступительного испытания и экзаменационные материалы для поступающих составлены в соответствии с ФГОС СПО 49.02.01 «Физическая культура» (в действующей редакции), ФГОС СПО 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» (в действующей редакции), ФГОС СПО 49.02.03 «Спорт» (в действующей редакции), ФГОС СПО 43.02.16 «Туризм и гостеприимство» (в действующей редакции) и действующими рабочими учебными программами по соответствующим дисциплинам, а также в соответствии с Порядком подготовки и проведения вступительных испытаний при приеме на обучение в ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС» (в действующей редакции).

Категориями поступающих, которые проходят вступительное испытание, являются:

- поступающие на базе ПО;
- лица из Беларуси (на базе ПО);
- лица из новых и приграничных территорий Российской Федерации (на базе ПО);
- иностранные граждане, лица без гражданства;
- инвалиды, в т.ч. дети-инвалиды, лица с ОВЗ (по рекомендациям, указанным в Заключении психолого-медико-педагогической комиссии, Индивидуальной программе реабилитации и абилитации).

Вид внутреннего вступительного испытания «Физиологические и гигиенические основы физической культуры и спорта» - внутреннее вступительное испытание на базе профессионального образования. Форма проведения вступительного испытания – письменное тестирование.

Письменное тестирование рассчитано на 60 минут.

Поступающим предлагается тест, который состоит из двух частей. Обе части содержат по 10 заданий. Задания части 1 предусматривают выбор одного правильного ответа из четырех предложенных, а части 2 – написание термина по предлагаемому определению.

В соответствии со своей сложностью вопросы имеют разный уровень балльной оценки. Правильные ответы в части 1 оцениваются в 4 балла, а в части 2 – в 6 баллов.

Максимальный балл за прохождение вступительного испытания - 100 баллов. Минимальный балл - 36 баллов.

Вступительное испытание также проводится в форме собеседования для следующих категорий лиц:

- лица из новых и приграничных территорий Российской Федерации (на базе ПО);
- инвалиды, в т.ч. дети-инвалиды, лица с ОВЗ (по рекомендациям, указанным в Заключении психолого-медико-педагогической комиссии,

Индивидуальной программе реабилитации и абилитации).

Накануне вступительного испытания проводится консультация продолжительностью до 60 мин.

Зачисление на программу бакалавриата проводится по результатам конкурсного отбора.

2. Содержание вступительного испытания

Содержание вступительного испытания направлено на проверку степени владения поступающим основными понятиями и закономерностями в области физиологии и гигиены человека.

При подготовке к вступительному испытанию по дисциплине «Физиологические и гигиенические основы физической культуры и спорта» следует обратить внимание на содержание следующих тем:

1) Уровни строения организма человека. Клетка, ее основные органоиды, их функции.

2) Белки, жиры, углеводы. Их строение и функции в организме.

3) Нуклеиновые кислоты. Биосинтез белка. АТФ.

4) Отделы скелета человека. Строение и рост костей. Изменения химического состава костей с возрастом. Строение и функции скелетных мышц.

5) Органы пищеварения. Отделы желудочно-кишечного тракта. Пищеварительные железы. Ферменты. Расщепление питательных веществ в отделах ЖКТ.

6) Органы дыхания. Воздухоносные пути и легкие. Альвеола. Перенос газов кровью. Работа диафрагмы при дыхании.

7) Органы мочевого выделения. Почки и мочевыводящие пути. Нефрон.

8) Органы размножения. Мужские и женские половые железы и половые клетки.

9) Сердечно-сосудистая система. Кровь, ее состав и функции. Плазма и клетки крови. Гемоглобин. Иммуитет. Виды кровеносных сосудов. Положение, строение и работа сердца. Камеры сердца. Сердечные клапаны. Большой и малый круги кровообращения.

10) Нервная ткань. Нейрон. Виды нейронов. Центральная и периферическая нервная система. Спинной и головной мозг. Рефлекс. Виды рефлексов. Рефлекторная дуга, её нейроны. Рецептор. Вегетативная нервная система. Высшая нервная деятельность. Сон.

11) Анализаторы, их роль в организме, строение и функции. Зрительный анализатор. Строение глазного яблока. Слуховой анализатор. Строение уха. Орган равновесия (вестибулярный аппарат). Мышечное чувство. Осязание. Строение и функции кожи. Органы вкуса и обоняния.

12) Гуморальная регуляция процессов в организме. Гормоны. Эндокринные железы: гипофиз, щитовидная железа, надпочечники, поджелудочная железа, половые железы.

13) Обмен веществ и превращение энергии в организме человека. Витамины.

14) Здоровье человека. Факторы здоровья (аутотренинг, закаливание, двигательная активность). Факторы риска (стрессы, гиподинамия,

переутомление, переохлаждение). Вредные и полезные привычки. Зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды. Личная и общественная гигиена, здоровый образ жизни. Профилактика инфекционных заболеваний. Предупреждение травматизма. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни. Репродуктивное здоровье человека. Последствия влияния алкоголя, никотина, наркотических веществ на развитие зародыша человека.

3. Демоверсия вступительного испытания (в форме письменного тестирования)

Демонстрационная версия вступительного испытания представлена в Приложении к программе вступительного испытания.

4. Вопросы для прохождения вступительного испытания (в форме собеседования)

1. Строение и функции скелета человека. Гигиена опорной (костной) системы.

2. Строение и функции мышечной системы человека. Гигиена мышц.

3. Строение и функции пищеварительной системы человека. Гигиена питания.

4. Строение и функции дыхательной системы человека. Гигиена дыхания.

5. Строение и функции мочевыделительной системы человека. Гигиена почек и мочевыводящих путей.

6. Строение и функции половой системы человека. Репродуктивное здоровье.

7. Строение и функции сердечно-сосудистой системы человека. Гигиена сердца и сосудов.

8. Строение и функции нервной системы человека. Гигиена нервной системы.

9. Строение и функции зрительного анализатора. Гигиена зрения.

10. Строение и функции слухового и вестибулярного анализаторов. Гигиена слуха.

11. Строение и функции кожи. Гигиена кожи. Гигиена обуви и одежды.

12. Гуморальная регуляция процессов жизнедеятельности организма. Гигиена эндокринной системы.

5. Особенности проведения вступительных испытаний для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При проведении вступительных испытаний для поступающих из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее поступающие с ограниченными возможностями здоровья) Академия обеспечивает создание условий с учетом особенностей психофизического развития поступающих, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее соответственно - специальные условия, индивидуальные особенности).

При очном проведении вступительных испытаний в Академии обеспечен беспрепятственный доступ поступающих с ограниченными возможностями

здоровья в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (в том числе наличие пандусов, подъемников, поручней, расширенных дверных проемов, при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже здания).

Очные вступительные испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья проводятся в отдельной аудитории.

Число поступающих с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории не должно превышать:

- при сдаче вступительного испытания в письменной форме 12 человек;
- при сдаче вступительного испытания в устной форме - 6 человек.

Допускается присутствие в аудитории во время сдачи вступительного испытания большего числа поступающих с ограниченными возможностями здоровья, а также проведение вступительных испытаний для поступающих с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с иными поступающими, если это не создает трудностей для поступающих при сдаче вступительного испытания.

Допускается присутствие в аудитории во время сдачи вступительного испытания ассистента из числа работников Академии или привлеченных лиц, оказывающего поступающим с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с лицами, проводящими вступительное испытание).

Продолжительность вступительного испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья увеличивается не более чем на 1,5 часа.

Поступающим с ограниченными возможностями здоровья предоставляется в доступной для них форме информация о порядке проведения вступительных испытаний.

Поступающие с ограниченными возможностями здоровья могут в процессе сдачи вступительного испытания пользоваться техническими средствами, необходимыми им в связи с их индивидуальными особенностями.

При проведении вступительных испытаний обеспечивается выполнение дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей поступающих с возможностями здоровья:

Категория поступающих с ОВЗ	Дополнительные требования к проведению вступительных испытаний
1) для слепых:	<p>- задания для выполнения на вступительном испытании оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых либо зачитываются ассистентом;</p> <p>- письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых либо надиктовываются ассистенту;</p> <p>- поступающим для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля,</p>

	компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;
2) для слабовидящих:	- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; - поступающим для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство, возможно также использование собственных увеличивающих устройств; - задания для выполнения, а также инструкция по порядку проведения вступительных испытаний оформляются увеличенным шрифтом;
3) для глухих и слабослышащих:	- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; - предоставляются услуги сурдопереводчика;
4) для слепоглухих:	- предоставляются услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих);
5) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих:	- вступительные испытания проводятся только в письменной форме; - дополнительные вступительные испытания профессиональной направленности, вступительные испытания при приёме на обучение по программам магистратуры проводятся в соответствии с требованиями заключения Психолого-медико-педагогической комиссии (далее – ПМПК), Индивидуальной программы реабилитации/абилитации инвалида (далее - ИПРА);
б) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей:	- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту; - вступительные испытания, проводимые в письменной форме, проводятся в устной форме; - дополнительные вступительные испытания профессиональной направленности, вступительные испытания при приёме в магистратуру проводятся в соответствии с требованиями заключения ПМПК, ИПРА

6. Список литературы

1. Биология: методические рекомендации обучающимся по организации самостоятельной подготовки к ЕГЭ 2024 года / Авторы-составители: В.С. Рохлов, Р.А. Петросова, Д.А. Фёдоров. – М.: ФГБНУ «ФИПИ», 2024.
2. Биология: учебное пособие для поступающих в вуз / Под ред. Е.Б. Савостьяновой. – М.: Издательство «Физическая культура», 2007.
3. Богданова Т.Л. Биология: Справочник для старшеклассников и поступающих в вузы. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2020.
4. Драгомилов А.Г., Маш Р.Д. Биология. 8 класс. Учебник. ФП. – М.: Просвещение/Вентана-Граф, 2021.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ
вступительное испытание на базе среднего общего образования
и профессионального образования
«ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ
(номер варианта)

Часть 1

Из четырех предлагаемых вариантов ответа выберите один правильный и впишите в поле ответа букву, которой он обозначен:

№пп	Задания	Ответ
1	Оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов в сбалансированном питании взрослого человека считают: а) 1 : 2 : 4 б) 1 : 0,5 : 5 в) 1 : 1 : 4 г) 1 : 1 : 5	
2	Какая из ниже перечисленных водных процедур оказывает на организм наиболее сильное воздействие: а) обтирание, б) обливание, в) душ, г) купание.	
3	Проявлением недостатка витамина А в организме является: а) рахит, б) диабет, в) куриная слепота, г) цинга.	
4	Эндокринная железа, работа которой нарушается при недостатке йода: а) эпифиз, б) надпочечники, в) щитовидная, г) поджелудочная.	
5	С возрастом доля минеральных веществ в составе кости: а) значительно уменьшается, б) незначительно уменьшается, в) возрастает, г) не изменяется.	
6	Не рекомендуется читать в движущемся транспорте, так как: а) там много людей, б) ослабевает ресничная мышца, в) там недостаточное освещение, г) там душно.	
7	Железа, вырабатывающая адреналин: а) поджелудочная, б) надпочечник, в) щитовидная, г) гипофиз.	
8	В какой доле коры головного мозга расположена слуховая зона: а) височной, б) теменной,	

	в) лобной, г) затылочной.	
9	Пределы комфортного уровня шума для человеческого уха: а) 0-20 Дб, б) 20-40 Дб, в) 40-60 Дб, г) 60-80 Дб.	
10	Какое заболевание глаза относится к инфекционным: а) травма глаза, б) близорукость, в) дальнозоркость, г) конъюнктивит.	

Часть 2

Напишите в поле ответа термин, соответствующий данному определению, одним полным словом (без аббревиатуры и сокращений), печатными буквами:

№пп	Задания	Ответ
1	Отравление, вызванное приемом резко повышенных доз витаминов	
2	Ускорение роста и физического развития детей и подростков	
3	Ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни, профессиональной деятельности, длительным постельным режимом	
4	Чрезвычайно широкое распространение инфекционных заболеваний, охватывающее целые континенты или весь земной шар	
5	Животный или растительный организм, живущий на поверхности или проникающий в другой организм, питающийся за счет него и обычно наносящий ему вред	
6	Защитные свойства, вырабатываемые в организме против инфекционных заболеваний	
7	Периодически наступающее состояние организма человека, которое сопровождается значительной обездвиженностью, отключённостью от внешних воздействий и отсутствием целенаправленной деятельности	
8	Органическая кислота, которая входит в состав хромосом и состоит из двойной полинуклеотидной спирали	
9	Железа, которая в организме человека образует гормоны и выделяет пищеварительный сок в тонкую кишку	
10	Оболочка глазного яблока, которая снабжает его кровью	