

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Восточно-Сибирский государственный университет
технологий и управления»



УТВЕРЖДАЮ
Ректор ВСГУТУ

В.Е.Сактоя

12 2019 г.

ПРОГРАММА

вступительного испытания по дисциплине «Залеология»
(для абитуриентов, поступающих на очную и заочную формы
обучения специальности 38.05.02 «Таможенное дело»)

квалификация выпускника: специалист таможенного дела

СОГЛАСОВАНО

Зав. кафедрой «Таможенное дело»

Танганова Т.А.

Протокол № 40

от « 15 » 12 2019 г.

Содержание

1. Общие положения	3
2. Организационно-методические указания по проведению экзамена	4
3. Содержание программы	5
4. Критерии оценивания вступительного испытания по валеологии	5
5. Права абитуриента	12
6. Обязанности абитуриента	12

Программа вступительных экзаменов по валеологии в ФГБОУ ВО «Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления» разработана на основе примерной программы по валеологии для основной общеобразовательной школы, разработанной Министерством образования и науки РФ с учетом требований к уровню подготовки выпускников основной школы.

Формой вступительного испытания по валеологии является для абитуриентов, поступающих на очную и заочную формы обучения – тестирование.

Цель программы: проверить уровень знаний, умений и навыков абитуриентов по валеологии.

Задачи программы:

1. Выявить уровень знаний, необходимых для успешного освоения общеобразовательных и профессиональных компетенций по избранной специальности.

2. Помочь абитуриенту самостоятельно готовиться для успешной сдачи контрольного тестирования.

Содержание экзаменационных контрольных нормативов определяется на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минобрнауки России № 1089 от 05 марта 2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

3. Правила приема граждан в Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета, программам магистратуры.

Кроме нормативных документов, учитываются также требования к подготовке выпускников основной школы, представленные в рекомендованных Минобрнауки РФ документах.

1. Общие положения

Вступительные испытания организуются и проводятся в аудиториях Восточно-Сибирского государственного университета технологий и управления по расписанию, установленному ВУЗом для абитуриентов, поступающих на специальность «Таможенное дело».

Вступительные испытания проводятся для абитуриентов в назначенное время в форме письменного комплексного тестирования на русском языке.

Вступительные испытания проводятся с использованием автоматизированных систем тестирования, что обеспечивает объективность

контроля. Выбор вопросов производится автоматически методом случайной выборки из базы тестовых вопросов.

При проведении вступительного испытания к каждому заданию предложены пять вариантов ответа, из которых возможен один верный.

Условия и способ выполнения контрольного теста определяются экзаменационной комиссией и проводятся в соответствии с официальными правилами проведения тестов.

Комплексное тестирование включает общетеоретические вопросы по валеологии.

Банк заданий вступительного испытания состоит из вопросов разного уровня сложности.

Абитуриенты, которые не смогли явиться на вступительные испытания по уважительным причинам (болезнь или другие непредвиденные подтвержденные документально обстоятельства, препятствующие участию во вступительных испытаниях), по решению приемной комиссии ФГБОУ ВО «ВСГУТУ» допускаются к их сдаче в пределах сроков, определенных расписанием вступительных испытаний. Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания (по любому виду и программе испытания) без уважительных причин, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не допускаются, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов. Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается.

На экзамене по валеологии поступающий должен показать уровень знаний по данному предмету.

2. Организационно-методические указания по проведению экзамена

Состав экзаменационной комиссии определяется Председателем приемной комиссии ВСГУТУ.

Перед началом вступительного испытания абитуриентам сообщаются правила и порядок сдачи экзамена, их права и обязанности.

Вступительные испытания проводятся в тестовой форме. Содержание, продолжительность, критерии оценки тестового испытания определяются экзаменационной комиссией.

В случае опоздания на вступительный экзамен абитуриент должен предупредить членов экзаменационной комиссии о причинах задержки.

Если абитуриент не смог явиться на экзамен по уважительной причине он обязан предоставить в экзаменационную комиссию подтверждение этих обстоятельств или справку о болезни. На основании поступившего от абитуриента документа, комиссия рассматривает возможность пересдачи тестирования.

Для поступающих проводятся консультации по содержанию программ вступительных испытаний, по организации экзамена, критериям оценки, предъявляемым требованиям и т.п.

Примечание: абитуриент допускается до сдачи вступительного испытания по валеологии только при наличии экзаменационного листа, который выдается при сдаче документов в приемную комиссию ВУЗа.

3. Содержание программы

Тема.	Содержание
1. Основные понятия валеологии	Валеология как учение о здоровье и здоровом образе жизни. Место валеологии в системе наук. Основные понятия валеологии. Уровни (виды) здоровья: физическое, психическое, социальное, мировоззренческое. Индивидуальное и общественное здоровье. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.
2. Образ жизни и здоровье.	Влияние образа жизни на долголетие. Уклад, качество, уровень, условия, стиль жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Организация здорового образа жизни. Основы адаптации. Двигательная активность и здоровье. Проблема здоровья. Болезнь и факторы риска. Оценка состояния здоровья. Медицинская активность. Субъект здоровья.
3. Физическая культура как фактор здоровья человека	Биологическое и социальное в человеке. Генетические факторы. Индивидуальные особенности человека. Возрастные особенности двигательной активности. Организация, содержание и методика физической культуры и тренировки. Режим труда и отдыха.
4. Социально-гигиенические основы здоровья.	Основные понятия гигиены. Основы рационального питания. Значение питания в обеспечении жизнедеятельности. Рациональное питание современного человека. Состояние окружающей среды. Медицинское обеспечение. Вредные привычки. Проблема наркомании и токсикомании. Наркотические вещества, их действие на человека.
5. Поведение человека и здоровье.	Темперамент человека и его социальная адаптация. Темперамент человека и влияние питания на состояние человека. Характер человека и его влияние на здоровье.

4. Критерии оценивания вступительного испытания по валеологии

Оценивание вступительного испытания по физической культуре проводится по 100-балльной шкале.

Время проведения вступительного испытания – 30 мин.

Количество заданий в тесте – 20 вопросов.

Минимальное количество набранных баллов для участия в конкурсе, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания по валеологии составляет 50 баллов.

Примерные вопросы вступительного испытания по валеологии:

1. Под физической культурой обычно понимают:
 - а) уровень физической подготовленности населения, обеспечиваемый занятиями физическими упражнениями;
 - б) часть общей культуры, связанная преимущественно с физическим воспитанием;
 - в) массовая форма занятий физическими упражнениями, направленная на укрепление здоровья населения;
 - г) физическая подготовка населения для достижения максимальных результатов в спорте;
 - д) деятельность человека, в которой проявляются ярко выраженная состязательность, стремление к победе и достижению высоких результатов, требующие повышенной мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека, которые совершенствуются в процессе рациональной тренировки и участия в соревнованиях;
2. Физическое развитие - это
 - а) процесс воспитания физических качеств человека;
 - б) процесс овладения двигательными умениями и навыками;
 - в) изменение морфо-функциональных свойств организма человека в течение жизни человека;
 - г) результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности;
 - д) умение человека выполнять заданную функцию с той или иной эффективностью.
3. Валеология – как наука изучает:
 - а) механизмы формирования, укрепления и сохранения здоровья;
 - б) функциональные резервы организма;
 - в) адаптивные возможности организма;
 - г) избавление человека от заболеваний, их диагностика и лечение;
 - д) все ответы верны.
4. Основоположник валеологии в России:
 - а) Селье Г.
 - б) Павлов И. П.
 - в) Брехман И. И.
 - г) Сеченов И. М.
 - д) Фрейд З.
5. Образ жизни влияет на здоровье человека:
 - а) менее 10 %
 - б) 10-15 %
 - в) 20-25 %
 - г) 50-55 %
 - д) 60-70%
6. Какая страна в мире занимает 1 место по продолжительности жизни:
 - а) Франция
 - б) Япония
 - в) США
 - г) Канада
 - д) Россия
7. По данным ВОЗ от какого фактора на 50-55% зависит состояние здоровья человека:
 - а) наследственность
 - б) образ жизни
 - в) окружающая среда

г) экология

д) стресс

8. Наследственность оказывает влияние на здоровье человека:

а) менее 10 %

б) 10-15 %

в) 20-25 %

г) 50-55 %

д) 40-45%

9. Медицинское обслуживание оказывает влияние на здоровье человека:

а) менее 10 %;

б) 10-15 %

в) 20-25 %

г) 50-55 %

д) 70-80%

10. Совокупность концепций, в которых не ограничиваемый рост численности населения рассматривается как причина социальных бедствий, политических потрясений и экологических катастроф называется:

а) популяционизм

б) расизм

в) мальтузианство

г) демография

д) социология

11 Быстрый рост численности мирового населения, обусловленный сохранением относительно высокой рождаемости и резким снижением смертности называется:

а) «беби-бум»

б) воспроизводство населения

в) демографический взрыв

г) депопуляция

д) деформизм

12. Как называется учение о наследственном здоровье человека и путях его улучшения?

а) популяционизм

б) генетика

в) мальтузианство

г) эволюционизм

д) евгеника

13 Постоянное обновление народонаселения вследствие процессов рождаемости и смертности, а для отдельных регионов и миграции называется:

а) воспроизводство населения

б) депопуляция

в) естественный прирост населения

г) демографический взрыв

д) субкультура

14 Значения среднегодового коэффициента смертности считается очень высоким:

а) свыше 30 %

б) до 10%

в) 10-15%

г) 15-20%

д) 20-30%

15. Как называется политика поощрения роста народонаселения?

а) популяционизм

б) геополитика

- в) мальтузианство
 - г) демография
 - д) коэффициент рождаемости
16. Резкое ухудшение развития народонаселения называется...
- а) демографический взрыв
 - б) депопуляция
 - в) демографический кризис
 - г) воспроизводство населения
 - д) демографическая революция
17. Укажите страну с наиболее низким показателем младенческой смертности.
- а) США
 - б) Япония
 - в) Россия
 - г) Швейцария
 - д) Кения
18. Окружающая среда, на которую оказывает влияние человек, называется:
- а) биотическая
 - б) абиотическая
 - в) биометрическая
 - г) экологическая
 - д) антропогенная
19. Наибольшей склонностью к ожирению характеризуются:
- а) астеники
 - б) нормостеники
 - в) гиперстеники
 - г) пикники
 - д) пропостеник
20. Что лежит в основе темперамента:
- а) доминанта полушарий головного мозга
 - б) характер;
 - в) свойства нервной системы
 - г) уровень физического развития
 - д) позитивные эмоции
21. В каких сосудах происходит взаимодействие крови с тканью:
- а) артерии
 - б) вены
 - в) капилляры
 - г) альвеолы
 - д) сердце
22. При спокойном вдохе человек вдыхает в среднем:
- а) 1,5 л
 - б) 0,5 л
 - в) 3,5 л
 - г) 2 л.
 - д) 3 л.
23. Частота сердечных сокращений при брадикардии:
- а) 40 ударов/мин
 - б) 66 ударов/мин
 - в) 78 ударов/мин
 - г) 82 ударов/мин
 - д) 90 ударов/мин
24. Гипоксия – это:

- а) сокращение сердечной мышцы
- б) постоянство внутренней среды
- в) недостаток кислорода в крови
- г) перенасыщение кислорода в крови
- д) спазмы в области груди

25. Низкое артериальное давление называется:

- а) аритмия
- б) гипертония
- в) гипотония
- г) брахикардия
- д) ишемия

26. Стресс – это:

- а) специфическая реакция
- б) неспецифическая реакция
- в) специфическая и неспецифическая реакция
- г) желание избежать неприятных ощущений
- д) отрицание негативного воздействия окружающей ситуации

27. Аритмия – это:

- а) учащенный пульс
- б) редкий пульс
- в) неравномерный пульс
- г) расхождение показаний пульса при нагрузках
- д) нескоординированность движений

28. Частота дыхания в покое составляет:

- а) 40 циклов в мин
- б) 24-38 циклов в мин
- в) 7 циклов в мин
- г) 56 циклов в мин
- д) 16-20 циклов в мин.

29. При активном реагировании организма на стресс, какой из гормонов преобладает:

- а) адреналин
- б) норадреналин
- в) тестостерон
- г) тироксин
- д) глюкагон

30. К органам дыхательной системы не принадлежат:

- а) гортань
- б) глотка
- в) пищевод
- г) полость носа
- д) трахея

31. «Дыхательные» мышцы – это:

- а) мышцы глотки
- б) мышцы гортани
- в) мышцы трахеи
- г) скелетные мышцы, увеличивающие и уменьшающие объем грудной клетки при

дыхании

- д) все верно

32. Цель непрямого массажа сердца

- а) восстановить дыхание
- б) восстановить работу печени

- в) восстановить работу сердца
 - г) восстановить работу легких
 - д) проведение операции на сердце
33. Артерии – это сосуды, по которым может течь кровь:
- а) артериальная
 - б) венозная
 - в) смешанная
 - г) артериальная или венозная
 - д) венозная или смешанная
34. Газообмен при дыхании происходит в:
- а) носу
 - б) носоглотке
 - в) гортани
 - г) трахее
 - д) легких
35. В каких продуктах содержится достаточное количество йода:
- а) молоко
 - б) творог
 - в) мясо
 - г) клубника
 - д) морская капуста
36. Недостаточное поступления витаминов с пищей называется:
- а) авитаминоз
 - б) гиповитаминоз
 - в) гипервитаминоз
 - г) дистрофия
 - д) анемия
37. Какой компонент пищи доставляет в организм холестерин:
- а) белки
 - б) жиры
 - в) углеводы
 - г) витамины
 - д) напитки
38. Рациональное питание предусматривает прием пищи:
- а) 3-4 раза в день
 - б) 5-6 раз в день
 - в) 7-8 раз в день
 - г) 9-10 раз в день
 - д) 1 раз в день
39. Укажите особенность воздействия амфетаминов на организм человека:
- а) отсутствие чувства голода
 - б) паранойя
 - в) стремление к одиночеству
 - г) сонливость
 - д) вялость
40. Самосовершенствование - это процесс, предполагающий
- а) самопознание, самоопределение, подражание;
 - б) самонаблюдение, самосравнение, самоутверждение;
 - в) самооценку, самообразование, самовоспитание;
 - г) самоопределение, самоутверждение
 - д) контроль, адаптация, перфекционизм

41. Укажите виды спорта, которые непосредственно не связаны с использованием физических упражнений как главных средств подготовки к спортивным достижениям.
- а) синхронное плавание;
 - б) шахматы;
 - в) биатлон;
 - г) футбол
 - д) фигурное катание
42. Спорт – это:
- а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
 - б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения в этой сфере;
 - в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических отношений и направленный на участие в спортивных соревнованиях
 - г) система мероприятий, направленных на восстановление здоровья, предупреждение заболеваний, устранение негативного воздействия гиподинамии
 - д) комплекс действий, направленных на выявление наиболее физически подготовленного индивида
43. Количество игроков в 1 баскетбольной команде во время игры
- а) 3
 - б) 4
 - в) 5
 - г) 6
 - д) 10
44. Переход игроков по площадке в волейболе производится при:
- а) потере мяча;
 - б) выигрыше очка с подачи соперника;
 - в) при выигрыше мяча со своей подачи
 - г) по решению судьи
 - д) по решению тренера
45. Для оценки гибкости применяют следующие тесты:
- а) висы на полусогнутых руках;
 - б) поднимание туловища из положения лежа;
 - в) наклон туловища из положения стоя на скамейке;
 - г) вис углом
 - д) плавание
46. Назовите «верную» физическую способность человека
- а) красота;
 - б) выносливость;
 - в) принципиальность;
 - г) гармоничность
 - д) разумность
47. Что такое ОГК в антропометрии?
- а) обхват грудной клетки;
 - б) образец главного критерия;
 - в) обхват головной клетки;
 - г) обхват голого колена
 - д) образец генного кода
48. Сколько % в идеальной фигуре должна составлять талия от окружности грудной клетки?
- а) 75%
 - б) 85%

в) 55%

г) 45%

д) 33%

49. Нарушение функций организма при недостаточной двигательной активности называется

а) гипертония;

б) гиподинамия;

в) гиперактивность;

г) стресс

д) гипотония

50. Аэробный режим работы лимитируется частотой сердечных сокращений

а) 120-130 ударов в мин;

б) 150-170;

в) 160-180;

г) 170-190

д) 90-110

5. Права абитуриента

При сдаче вступительного испытания абитуриент имеет право:

- ознакомиться с Правилами приема в Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления;

- самостоятельно изучать теоретический материал;

- получать информацию о содержании программы вступительного испытания, критериях оценивания, времени проведения испытания и др.;

- посетить консультацию, проводимую перед проведением вступительного испытания;

- в случае заболевания перед началом или вовремя вступительного испытания, если оно подтверждается соответствующим медицинским документом, абитуриент освобождается от вступительного испытания или его дальнейшей сдачи на период болезни до выздоровления, но до окончания проведения вступительных испытаний, установленных правилами приема;

- в случае ухудшения здоровья во время сдачи вступительного испытания получить необходимую медицинскую помощь;

- получать информацию о результатах, полученных абитуриентом, после проведения тестирования;

- в случае спорных моментов апеллировать к Председателю приемной комиссии письменно с подробным изложением факта, вызывающего по мнению абитуриента сомнение в правильности его оценки.

6. Обязанности абитуриента

Во время проведения вступительного испытания, абитуриенты должны соблюдать следующие правила:

- являться на место проведения вступительного испытания за 30 минут до его начала (в соответствии с установленным расписанием). При себе абитуриент должен иметь паспорт и экзаменационный лист;

- соблюдать требования дисциплины и этики поведения;
- работать самостоятельно;
- запрещается использовать какое-либо оборудование (мобильные средства связи, ноутбуки и пр.) сверх того, которое предоставляется приемной комиссией;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий;
- не покидать пределов помещения, которое установлено приемной комиссией для проведения вступительного испытания, до завершения выполнения заданий.

За нарушение правил поведения абитуриент удаляется в вступительного испытания с проставлением неудовлетворительной оценки за выполненную работу независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, утверждаемый приемной комиссией.