

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления»  
(ФГБОУ ВО ВСГУТУ)

СОГЛАСОВАНО:

Зам. председателя приемной комиссии  
проректор по СВ  
к.т.н., доц. Р.Г. Хулукнинов

« 12 » мая 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель приемной комиссии  
ректор, д.э.н., профессор  
В.Е. Сактоев



« 12 » мая 2020 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
по специальности 38.05.02 «Таможенное дело»

ВНЕСЕНО:

Председатель предметной комиссии  
преп. Д.Е. Дашеев

« 12 » мая 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Общие положения.....	3
2	Перечень дидактических единиц для вступительного испытания .....	4
3	Критерии оценивания уровня подготовки поступающего .....	5
4	Список рекомендуемой литературы .....	6

## 1. Общие положения

Прием граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства (далее – поступающие) на обучение по образовательным программам специалитета в Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления» (ВСГУТУ) регламентируется ежегодно утверждаемыми Правилами приема граждан в ФГБОУ ВО ВСГУТУ.

Настоящая Программа дополнительных вступительных испытаний устанавливает содержание вступительных испытаний с целью определения подготовленности претендентов и наличия способностей для обучения по соответствующему направлению.

Форма вступительных испытаний – тестирование. Время отведенное на тестирование - 2 часа.

Вступительные испытания ВСГУТУ проводит с использованием дистанционных технологий в порядке, установленном правилами приема, утвержденными организацией самостоятельно, или иным локальным нормативным актом организации. При проведении вступительных испытаний ВСГУТУ обеспечивает идентификацию личного поступающего, самостоятельно выбранным способом.

## **2. Перечень дидактических единиц для вступительного испытания**

Объем знаний и степень владения материалом, описанные в программе, соответствуют курсу «Валеология» средней общеобразовательной школы. Поступающий может применять весь инструментарий пройденного курса в общеобразовательной школе. Однако для решения экзаменационных задач достаточно уверенного владения лишь теми понятиями и их свойствами, которые перечислены в настоящей программе.

### **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.

### **3. Критерии оценивания уровня подготовки поступающего**

При приеме на обучение по программам бакалавриата и программам специалитета результаты вступительных испытаний, проводимых ВСГУТУ самостоятельно, оцениваются по 100-балльной шкале.

Минимальное количество баллов для вступительного испытания при приеме на обучение по составляет 50 баллов.

#### 4. Список рекомендуемой литературы

1. Валеология : О том, как беречь здоровье : Учеб. для 1-го кл. / Н. А. Александров и др. - Йошкар-Ола : Марийс. полигр.-изд. комбинат, 1997. - 63,[1] с. : ил.; 22 см.
2. Валеология : Учеб. пособие-хрестоматия : [Для старшеклассников, их родителей, учителей и всех, кто хочет жить и жить еще лучше] / Ин-т культур.-образоват. технологий, Валеоцентр; Авт.-сост. Лодкина С. Р. - Екатеринбург : Валеоцентр, 1997. - 285,[2] с.
3. Винокурова, Арина Михайловна. Валеология [Текст] : учебно-методическое пособие / А. М. Винокурова ; М-во образования и науки Российской Федерации, Байкальский гос. ун-т экономики и права. - Иркутск : Изд-во БГУЭП, 2012. - 116 с.
4. Жетписбаев Г.А. Валеология. Учебное пособие для студентов юридических и гуманитарных вузов и факультетов. – Алматы: Юридическая литература, 2004. – 121 с.
5. Заготова Светлана, Валеология: Справочник школьника. Учебное пособие. / С. Заготова. – М.: Баро-Пресс, 2004. – 448 с.
6. Зайцев, Георгий Кирович. Воспитание и здоровье. Валеология по Брехману [Текст] : [учебное пособие] / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Псковский государственный университет. - Псков : Псковский гос. ун-т, 2016. - 235 с.
7. Зайцев, Георгий Кирович. Школьная валеология : пед. основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г. К. Зайцев. - 2-е изд., перераб. и доп. - Санкт-Петербург : Акцидент, 1998. - 157 с.
8. Зусманович, Феликс Наумович. Валеология : Учеб. пособие / Ф. Н. Зусманович; М-во общ. и проф. образования РФ. Курган. гос. ун-т. - Курган, 1998. - 58 с.
9. Колбанов, Владимир Васильевич. Валеология : Основные понятия, термины и определения / В. В. Колбанов. - СПб. : ДЕАН, 2000. - 253, [2] с.
10. Мархоцкий, Я.Л. Валеология: учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – Минск: Вышэйшая школа, 2006. – 286 с.
11. Масияускене, Ольга Владимировна. Валеология : учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / О. В. Масияускене, Ж. Г. Муравянникова ; под общ. ред. Б. В. Кабарухина. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. - 251 с.
12. Прохорова, Эльза Модестовна. Валеология [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки 43.03.01 "Сервис" (квалификация (степень) "бакалавр") / Э. М. Прохорова ; Российский гос. ун-т туризма и сервиса. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : ИНФРА-М, 2016. – 252.
13. Прохорова, Эльза Модестовна. Валеология: словарь терминов и понятий / Э. М. Прохорова. - Москва : ИНФРА-М, 2019. - 107, [3] с.
14. Смотрицкий А. Л. Практикум по теории и методике физического воспитания : пособие; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2015. – 98.
15. Татарникова, Лариса Гавриловна. Валеология подростка : Пособие к курсу "Валеология" для учащихся 5-7-х кл. / Л. Г. Татарникова, М. В. Поздеева. - СПб. : Петроградский и Ко (PETROC), 1996. – 277.
16. Физическая культура и здоровье учащихся: учеб.-метод. пособие для учителей физической культуры: в 3 ч. / под общ. ред. М.Е. Кобринского и А.Г. Фурманова. – Минск, 2009.
17. Черемисинов, В.Н. Валеология: учеб. пособие / В.Н. Черемисинов. – Москва: Физическая культура, 2005. – 144 с.
18. Чмиленко, Виктория Ильинична. Валеология : Учеб. пособие / В. И. Чмиленко; Об-ние довузов. образования "Уникум-центр" РУДН, Тул. гос. ун-т. - М. : Уникум-центр, 1999. - 200 с.

19. Чумаков Б. Н. Валеология: Учеб. пособие. - 2-е изд. испр. и доп. - М.: Педагогическое общество России, 2000 - 407 с.
20. Шурыгина Ю.Ю. Научно-практические основы здоровья. Учебное пособие / Ю.Ю.Шурыгина. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2009. – 219 с.