

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 СивР
к.т.н., доц. Р.Г. Худукчинов


« 12 » мая 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

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

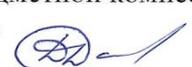



« 12 » мая 2020 г.

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ
для специальности 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»

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 среднего профессионального образования в Технологический колледж Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления» (ТК ВСГУТУ) регламентируется ежегодно утверждаемыми Правилами приема граждан в Технологический колледж ФГБОУ ВО ВСГУТУ.

Настоящая Программа вступительных физических испытаний устанавливает содержание вступительных испытаний с целью определения подготовленности претендентов и наличия способностей для обучения по соответствующей специальности.

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 специальности среднего профессионального образования 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях» результаты вступительного испытания 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.