



Программа профессионального вступительного испытания «**Экология человека и валеология**» для поступающих на базе СПО на программы бакалавриата и специалитета составлена авторами:

| № п/п | ФИО                               | Ученая степень, ученое звание | Должность     | Кафедра / департамент                |
|-------|-----------------------------------|-------------------------------|---------------|--------------------------------------|
| 1     | Чудиновских Анатолий Владимирович | к.б.н., доцент                | Доцент        | Кафедра теории физической культуры   |
| 2     | Гайл Виктор Вадимович             | к.п.н., доцент                | Зав. кафедрой | Кафедра теории физической культуры   |
| 3     | Рукавишников Ирина Владимировна   | К.х.н., доцент                | Доцент        | Кафедра экономики природопользования |

## СОДЕРЖАНИЕ

### профессионального вступительного испытания «**Экология человека и валеология**» для поступающих на базе СПО на программы бакалавриата и специалитета

#### **1. Физическая культура и спорт как общественное явление**

Возникновение физической культуры и спорта. Олимпийские игры в Древней Греции. Системы физического воспитания. СССР в Международном олимпийском движении. Система физического воспитания П.Ф. Лесгафта. Физкультурно-спортивные объединения международного уровня. Спорт.

#### **2. Система физического воспитания, ее цель, задачи, средства**

Цель и задачи физического воспитания. Средства физического воспитания. Физические упражнения. Гигиенические факторы. Оздоровительные силы природы.

#### **3. Физическое воспитание в учреждениях СПО**

Характеристика программы физического воспитания в учреждениях СПО. Компоненты программы освоения дисциплины «Физическая культура». Теоретический материал. Учебно-методический материал. Учебно-тренировочные занятия.

#### **4. Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания**

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессиография. Профессиограмма и спортограмма. Классификация профессий. Задачи профессиональной двигательной подготовки. Профессиональные заболевания.

#### **5. Нетрадиционные виды двигательной активности**

Атлетическая гимнастика. Шейпинг. Ушу. Хатха-йога. Дыхание по методу К.П. Бутейко. Аутотренинг.

#### **6. Тестирование занимающихся физическими упражнениями**

Силовой индекс. Теппинг-тест. Ортостатическая проба. Проба Руфье.

#### **7. Хронические заболевания**

Сколиоз. Остеохондроз. Миопия. Синдром приобретенного иммунодефицита. Оздоровительное влияние физических упражнений. Словарь терминов

#### **8. Медико-биологические, эргономические и психофизиологические основы безопасности жизнедеятельности**

Общие принципы и механизмы адаптации организма человека к условиям среды обитания. Структура и общие характеристики анализаторов. Психические процессы,

свойства и состояния, влияющие на безопасность труда. Совместимость элементов системы "человек-среда". Виды трудовой деятельности

### **9. Основные понятия БЖД**

Основные понятия БЖД. Аксиома о потенциальной опасности деятельности. Основы теории риска. Системный анализ безопасности.

### **10. Формы антропоэкологического взаимодействия**

Антропоэкологические закономерности. Исторические формы экологической культуры. Понятия "антропоэкологическая система", "экологическая культура". Состояние антропоэкологического взаимодействия.

### **11. Экология в современном мире**

Понятие "экология". Структура современной экологии. Экосистемы. Устойчивость экосистем.

## **Литература (электронные ресурсы) для подготовки:**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. — 2-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 320 с. ISBN 978-5-4468-5831-6  
[http://kts24.ru/sites/default/files/Uroki/FK/702217666\\_Bishaeva.pdf](http://kts24.ru/sites/default/files/Uroki/FK/702217666_Bishaeva.pdf)
2. Тягунов, Г.В. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г.В. Тягунов, А.А. Волкова, В.Г. Шишкунов, Е.Е. Барышев. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2016. — 236 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98922>
3. Цепелев, В.С. Безопасность жизнедеятельности в техносфере. В двух частях. Часть 1. Основные сведения о БЖД [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.С. Цепелев, Г.В. Тягунов, И.Н. Фетисов. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2014. — 120 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98963>
4. Экология : учебник / В.Н. Большаков, В.В. Качак, В.Г. Коберниченко и др. - Москва : Логос, 2013. - 504 с. - ISBN 978-5-98704-716-3. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233716>
5. Хаскин, В.В. Экология. Человек — Экономика — Биота — Среда : учебник / В.В. Хаскин, Т.А. Акимова. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 495 с. - ISBN 978-5-238-01204-9. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118249>

## **Спецификация**

### **профессионального вступительного испытания «Экология человека и валеология»**

#### **Форма вступительного испытания**

Вступительное испытание «Экология человека и валеология» проводится в форме компьютерного тестирования с применением прокторинга, включающего идентификацию личности и мониторинг действий поступающего в ходе выполнения заданий. Экзаменационная работа состоит из 30 заданий. Время выполнения работы 90 минут. Навигация по тесту – свободная. Проверка внесенных ответов и расчет итогового балла происходит автоматически. В случае выявления нарушений процедуры прохождения тестирования в качестве результата экзамена выставляется 0 баллов.

Для получения доступа к демонстрационному варианту следует зарегистрироваться на сайте <https://school.urfu.ru>

| <i>Раздел</i>   | <i>Количество заданий</i> |
|---|---------------------------|
| Физическая культура и спорт как общественное явление  | 3                         |
| Система физического воспитания, ее цель, задачи, средства   | 3                         |
| Физическое воспитание в учреждениях СПО   | 2                         |
| Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания                             | 2                         |
| Нетрадиционные виды двигательной активности   | 2                         |
| Тестирование занимающихся физическими упражнениями  | 2                         |
| Хронические заболевания   | 2                         |
| Медико-биологические, эргономические и психофизиологические основы безопасности жизнедеятельности | 4                         |
| Основные понятия БЖД  | 4                         |
| Формы антропоэкологического взаимодействия  | 3                         |
| Экология в современном мире   | 3                         |