



УТВЕРЖДАЮ
председатель приемной комиссии СКСИ
С.Е. Шиянов
«16» 01 20 25 г.



**ПРОГРАММА ВНУТРЕННЕГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ:
ВАЛЕОЛОГИЯ**

**(для поступающих на обучение на базе среднего профессионального образования
на 2025/26 учебный год по образовательной программе высшего образования –
программе бакалавриата:**

направление подготовки 37.03.01 Психология

направленность (профиль) программы: Общая психология и психологическое консультирование

форма обучения: очная, очно-заочная)

Разработана:

член экзаменационной комиссии по проведению вступительного испытания: Валеология,
д-р пед.наук, профессор, декан социально-психологического факультета

Т.В. Поштарева 07
«16» 01 2025г.

Ставрополь, 2025



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Содержание программы	3
Рекомендуемая литература	4
Общие правила проведения внутреннего вступительного испытания и шкалы оценивания	4

Введение

Программа внутреннего вступительного испытания: Валеология направлена на оказание поступающим на обучение по договорам об оказании платных образовательных услуг содействия по организации самостоятельной подготовки к внутреннему вступительному испытанию при приеме на обучение в Автономную некоммерческую организацию высшего образования «Северо-Кавказский социальный институт» (далее – институт) по образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата.

Внутренние вступительные испытания на базе профессионального образования проводятся в соответствии с ежегодными правилами, регламентирующими прием на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата.

Модель программы внутреннего вступительного испытания: Валеология в совокупности охватывает базовые положения различных областей валеологии и нацелена на выявление образовательного уровня поступающих на обучение, а также определяет общие правила проведения вступительного испытания и шкалы оценивания.

Внутреннее вступительное испытание: Валеология проводится в форме письменного бланкового тестирования и предполагает ответ поступающего на обучение на 30 заданий.

Содержание программы

Валеология

Социальная обусловленность категорий «здоровье» и «болезнь», факторы их определяющие.

Категории «болезнь» и «здоровье», их социальная обусловленность. Факторы, определяющие здоровье (образ жизни, наследственность, состояние окружающей среды, здравоохранение). Факторы риска здоровью. Социально-значимые и социально-опасные заболевания. Понятие образа жизни. Основные формы деятельности, составляющие образ жизни. Понятия «стиль жизни», «качества жизни», «уровень жизни».

Понятие валеологии. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Валеология как наука. Факторы, влияющие на здоровье человека. Компоненты здоровья. Понятие здорового образа жизни. Факторы, укрепляющие и ухудшающие здоровье. Основные направления валеологической деятельности. Воспитание культуры здоровья. Социальное значение здоровья человека и общества.

Образ жизни, его основные категории. Понятие и сущность здорового образа жизни. Концепция здорового образа жизни.

Взаимосвязь уровня культуры и здоровья. Мотивация здоровья и здорового образа жизни, основные мотивы формирования стиля жизни. Здоровье в иерархии потребностей, обратные связи, установка на здоровье. Обучение здоровью

Двигательная активность и здоровье.

Эволюционные предпосылки двигательной активности. Роль двигательной активности в обеспечении здоровья человека. Генетическая обусловленность двигательной активности. Влияние физических нагрузок на организм человека. Механизмы экономизации функций при занятиях физическими упражнениями. Двигательные навыки и двигательные качества.

Возрастные особенности воспитания двигательных качеств. Характеристика оптимального двигательного режима взрослого человека. Двигательная активность в режиме рабочего времени. Понятие об «активном отдыхе».

Основы рационального питания.

Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности. Учет анатомо-физиологических особенностей пищеварительной системы человека. Роль натурального питания. Учет состояния организма в расчетах рационального питания. Пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, макро- и микроэлементы, витамины; их значение для организма

Рекомендаций по рациональному питанию. Методы определения массы тела (фактической и должной). Пищевой режим. Ожирение, его причины и опасность для здоровья и профилактика.

Вредные привычки и их профилактика.

Привычки: понятие, сущность, многообразие и причины устойчивости. Алкоголизм как болезнь и социальная проблема. Влияние алкоголя на органы и системы организма взрослого человека и подростка.

Характеристика вредного воздействия табакокурения на организм взрослого и подростка. Психологическая и физиологическая зависимость от табака. Возраст и причины приобщения к табакокурению.

Наркомания: понятие и сущность. История распространения наркомании. Понятие наркотического опьянения, эйфории, абстинентного синдрома. Симптомы и течение болезни.

Профилактика вредных привычек. Роль самонаблюдения в борьбе с вредными привычками. Приемы развития самообладания: самоисследование, самоуправление, замена одного другим, предотвращение рецидива.

Психология здоровья

Понятие и сущность психического здоровья. Методы и приемы оценки психического здоровья. Регулирование психического состояния. Принципы тренировки психических возможностей.

Стресс и здоровье. Классификация стрессовых ситуаций: стрессоры активной деятельности; стрессоры оценок; стрессоры рассогласования деятельности; физические и природные стрессоры. Синдром хронической усталости. Психосоматические последствия стресса. Профилактика стресса.

Рекомендуемая литература

Основная:

1. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 137 с. Дополнительная:

2. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для среднего профессионального образования / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 381 с.

Дополнительная:

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний : учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 379 с.

2. Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни : учебное пособие для среднего профессионального образования / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 197 с.

Общие правила проведения внутреннего вступительного испытания и шкалы оценивания

Право для прохождения внутреннего вступительного испытания: Валеология определяется ежегодными правилами приема.

Цель данного вступительного испытания: определить уровень подготовки поступающего, необходимый для освоения соответствующей образовательной программы.

Внутреннее вступительное испытание: Валеология проводится в форме письменного бланкового тестирования и предполагает ответ поступающего на обучение на 30 заданий, различающихся по форме и уровню сложности. На выполнение работы отводится 2 часа (120 минут).

При подготовке к внутреннему вступительному испытанию рекомендуется пользоваться указанной в программе литературой. Проведение вступительного испытания определено соответствующими правилами их проведения.

Шкалы оценивания, система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом

Результаты письменного бланкового тестирования оцениваются по 100-балльной шкале согласно критериям оценивания и объявляются на официальном сайте и официальном стенде не



позднее третьего рабочего дня после проведения вступительного испытания.

За выполнение каждого из заданий 1-10 выставляется 2 балла. Задание считается выполненным верно, если ответ записан в той форме, которая указана в инструкции по выполнению задания.

За выполнение каждого из заданий 11-16 выставляется 3 балла. Задание считается выполненным верно, если ответ записан в той форме, которая указана в инструкции по выполнению задания.

За полное правильное выполнение заданий 17-24 выставляется 4 балла: полное правильное выполнение задания – 4 балла; выполнение задания с одной ошибкой (одной неверно указанной, в том числе лишней цифрой наряду со всеми верными цифрами) или неполное выполнение задания (отсутствие одной необходимой цифры) – 3 балла; выполнение задания с двумя ошибками (двумя неверно указанными, в том числе лишними цифрами наряду со всеми верными цифрами) или неполное выполнение задания (отсутствие двух необходимых цифр) – 2 балла; неверное выполнение задания (при указании трех и более ошибочных цифр) или отсутствие ответа – 0 баллов.

За выполнение каждого из заданий 25-30 выставляется 5 баллов: полное правильное выполнение задания – 5 баллов; неверное выполнение задания (при указании двух ошибочных цифр) или отсутствие ответа – 0 баллов.

Баллы, полученные за выполненные задания поступающим на обучение, суммируются и фиксируются в ведомости результатов вступительного испытания.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождения внутреннего вступительного испытания: Валеология устанавливается 27 баллов.