



## **Пояснительная записка**

Назначение вступительного экзамена – оценить общеобразовательную подготовку по дисциплине «Здоровье человека» выпускников общеобразовательных учреждений с целью их аттестации и конкурсного отбора в высшее образование. Содержание и структура работы определяются целями единого государственного экзамена: обеспечение объективной оценки качества подготовки лиц, освоивших образовательные программы среднего (полного) общего образования, с использованием заданий стандартизированной формы.

### **Цели и задачи вступительного испытания**

Цель: помочь абитуриенту самостоятельно изучить материалы школьной программы по дисциплине.

Задачи:

- конкретизировать содержание предметных тем образовательного стандарта по разделам курса;
- рекомендовать последовательность изучения тем и разделов дисциплины, учитывая межпредметные и внутрипредметные связи.

### **Форма проведения вступительного испытания**

Вступительные испытания по дисциплине проводятся университетом в форме тестирования.

### **Требования к подготовке абитуриента**

На вступительном экзамене по дисциплине поступающий в высшее учебное заведение должен

Знать:

- общие понятия о здоровье;
- влияние окружающей среды на здоровье;
- факторы, способствующие укреплению здоровья;
- режим дня, труда и отдыха;
- правила личной гигиены и здоровье человека;
- основы рационального питания и его значение для здоровья.

Уметь:

- оказывать первую помощь (доврачебную) при травмах;
- составлять рацион питания;
- оценивать параметры физиологического развития человека;
- ухаживать за собственным телом (кожей, волосами, ногтями);
- применять знания в практической деятельности.

### **1. Продолжительность проведения вступительного испытания**

Продолжительность вступительного испытания составляет 180 минут.

## 2. Содержание программы вступительных испытаний

№ п/п	Раздел, тема и краткое содержание
1	Введение
1.1	Тема «Общие понятия о здоровье». Здоровье и здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровье. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества.
2	Раздел «Здоровый образ жизни»
2.1	Тема «Влияние окружающей среды на здоровье» Факторы окружающей среды - физические, химические, биологические, психосоциальные. Понятие о средах воздействия, путях воздействия. Вклады различных факторов в формировании индивидуального здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье. Факторы, способствующие укреплению здоровья. Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека. Основные источники загрязнения окружающей среды. Техносфера как источник негативных факторов. Влияние высоких температур на организм человека. Тепловой и солнечный удар. Солнечные и термические ожоги. Влияние низких температур на организм человека. Переохлаждение организма, обморожения. Профилактика отрицательного влияния высоких и низких температур на организм человека. Понятие о терморегуляции.
2.2	Тема «Факторы, способствующие укреплению здоровья» Двигательная активность и закаливание организма. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха. Рациональное питание и его значение для здоровья. Значение правильного питания. Витамины, их значение для организма. Понятие о гиповитаминозах и гипервитаминозах. Влияние двигательной активности на здоровье человека. Закаливание и его влияние на здоровье.
2.3	Тема «Правила личной гигиены и здоровье человека» Гигиенические подходы к формированию здоровья и здорового образа жизни. Гигиена органов дыхания. Гигиена зрения. Гигиена слуха. Гигиена питания. Гигиена физического и умственного труда. Сон, его значение и гигиена.
2.4	Тема «Вредные привычки» Вредные привычки: определение, виды и их влияние на общее состояние организма. Табакокурение, употребление алкоголя, токсических веществ, наркотических средств и психотропных веществ, табакокурения как факторы, ухудшающие функциональное состояние организма человека. Профилактика вредных привычек. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные компоненты, влияющие на нервную, сердечно-сосудистую систему и дыхательную системы организма. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотические средства и токсические вещества. Общие понятия наркомании и токсикомании. Социальные последствия пристрастия к наркотикам.
2.5	Тема «Профилактика заболеваний и мероприятия по оздоровлению организма» Определение понятия профилактики. Цель и задачи профилактики в сохранении здоровья. Виды профилактики. Основные средства профилактики. Общие принципы профилактики заболеваний и мероприятия по оздоровлению организма. Здоровьесберегающие технологии в обеспечении сохранения и укрепления здоровья населения, их классификация.



3	Раздел «Основы медицинских знаний»
3.1	Тема «Понятие первой (доврачебной) помощи». Перечень состояний, при которых оказывается первая (доврачебная) помощь. Признаки жизни. Общие правила оказания первой (доврачебной) помощи.
3.2	Тема «Понятие травм и их виды» Правила первой помощи при ранениях. Правила наложения повязок различных типов. Первая помощь при травмах различных областей тела. Первая помощь при проникающих ранениях грудной и брюшной полости, черепа. Первая помощь при сотрясениях и ушибах головного мозга. Первая помощь при переломах. Первая помощь при электротравмах и повреждении молнией.
3.3	Тема «Первая помощь при синдроме длительного сдавливания» Понятие травматического токсикоза. Местные и общие признаки травматического токсикоза. Основные периоды развития травматического токсикоза.
3.4	Тема «Понятие и виды кровотечений» Первая помощь при наружных кровотечениях. Первая помощь при капиллярном кровотечении. Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения жгута и закрутки. Первая помощь при венозном кровотечении. Смешанное кровотечение. Основные признаки внутреннего кровотечения.
3.5	Тема «Первая помощь при ожогах» Понятие, основные виды и степени ожогов. Первая помощь при термических ожогах. Первая помощь при химических ожогах. Первая помощь при воздействии высоких температур. Последствия воздействия высоких температур на организм человека. Основные признаки теплового удара. Предупреждение развития перегревов. Воздействие ультрафиолетовых лучей на человека.
3.6	Тема «Первая помощь при воздействии низких температур» Последствия воздействия низких температур на организм человека. Основные степени отморожений.
3.7	Тема «Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути» Первая помощь при попадании инородных тел в верхние дыхательные пути. Основные приемы удаления инородных тел из верхних дыхательных путей.
3.8	Тема «Первая помощь при отравлениях» Первая помощь при отравлениях. Острое и хроническое отравление.
3.9	Тема «Первая помощь при отсутствии сознания» Первая помощь при отсутствии сознания. Признаки обморока. Первая помощь при отсутствии кровообращения (остановке сердца). Основные причины остановки сердца. Признаки расстройства кровообращения и клинической смерти. Правила проведения непрямого (наружного) массажа сердца и искусственного дыхания.
3.10	Тема «Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика» Основные инфекционные болезни, их классификация и профилактика. Пути передачи возбудителей инфекционных болезней. Индивидуальная и общественная профилактика инфекционных заболеваний. Инфекции, передаваемые половым путем, и их профилактика. Ранние половые связи и их последствия для здоровья.

### 3. Критерии оценивания экзаменационной работы

Основой успешной сдачи вступительных испытаний по дисциплине «Здоровье человека» является прежде всего знание учебного материала, изложенного в школьных учебниках биологии.

Каждый экзаменационный билет по дисциплине «Здоровье человека» состоит из трех блоков.

Блок А включает 20 тестовых заданий с выбором одного правильного ответа из четырех предложенных. Максимальное количество баллов – 20.

Блок В включает 9 тестовых заданий с выбором нескольких правильных ответов и задания на установление соответствия. Если в ответе допущена одна ошибка (неправильная или лишняя цифра) или неполный ответ (нет нужной цифры) присваивается 1 балл. Если ошибок больше одной – баллов за задание нет. Если в заданиях с последовательностью чисел допущена одна ошибка, абитуриент получает 1 балл и 0 баллов при большем количестве ошибок. За каждое задание максимально можно получить 2 балла. Максимальное количество баллов за блок – 18.

Блок С включает 7 заданий, которые предусматривают полные развернутые ответы из программы. Ответ на каждый вопрос оценивается до 3 баллов. Максимальное количество баллов – 21.

Все задания с развернутым ответом даются в рукописном виде и загружаются в систему в виде файлов в форматах GIF, JPEG, PNG, PDF.

Таким образом, за экзамен можно набрать 59 первичных баллов (100 тестовых).

Оценка ответов абитуриентов осуществляется в соответствии с основными требованиями, предъявляемыми при сдаче вступительных испытаний.

Все задания отражают учебный материал по основным разделам программы вступительного экзамена: «Общие понятия о здоровье», «Здоровый образ жизни», «Основы медицинских знаний».

#### 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение

##### 4.1 Основная и дополнительная литература

###### *Основная литература:*

1. Агафонова И.Б. Биология (базовый и углубленный уровень). 10-11 классы. Учебник / И.Б. Агафонова, В.И. Сивоглазова. – М.: ООО «Дрофа», 2020. – 327 с.
2. Беляев Д.К. Биология (базовый и углубленный уровень). 10-11 классы. Учебник / Д.К. Беляев, Г.М. Дымшиц, П.М. Бородин. – М.: Просвещение, 2020. – 304 с.
3. Колесов Д.В. Биология: Человек: Линейный курс. 9 класс / Д.В. Колесов, Р.Д. Маш, И.Н. Беляев. – М., Дрофа, 2020. – 416 с.
4. Никишов А.И. Биология. Человек и его здоровье. 9 класс / А.И. Никишов, Н.А. Богданов. – М. ВЛАДОС, 2020 – 271 с.
5. Пономарева И.Н. Биология. 10 класс. Учебник. Базовый уровень / И.Н. Пономарева, О.А. Корнилова, Т.Е. Лоцилина. – М.: Вентана-Граф, 2021. – 224 с.
6. Рохлов В.С. Биология. Человек и его здоровье. 8 класс / В.С. Рохлов, С.Б. Трофимов. – М., ИОЦ Мнемозина, 2021. – 296 с.
7. Сухорукова Л.Н. Биология (базовый уровень). Учебник. 11 класс / Л.Н. Сухорукова, В.С. Кучменко. – М.: Просвещение, 2021. – 160 с.

###### *Дополнительная литература*

8. Биология. Пособие для поступающих в вузы / А.Г. Мустафин, Ф.К. Лагнуев, Н.Г. Быстренина, под ред. В.Н. Ярыгина. – М.: Высшая школа, 2019. – 492 с.
9. Болгова И.В. Сборник задач по общей биологии для поступающих в вузы / И. В. Болгова. – М.: Оникс, 2020. – 256 с.
10. Большой справочник для школьников и поступающих в вузы / А.С. Батуев, М.А. Гуленкова, А.Г. Еленевский. – М.: Дрофа, 2020. – 668 с.
11. Садовниченко Ю.А. ЕГЭ. Биология. Универсальный справочник. – М.: Эксмо-Пресс, 2020. – 496 с.
12. Соколов Д.А. ЕГЭ по биологии. Практическая подготовка. – М.: Издательство ВНУ, 2019. – 576 с.

13. Теремов А.В., Петросова Р.А. Биология. Биологические системы и процессы. 11 класс / А.В. Теремов, Р.А. Петросова. – М. Мнемозина, 2020. – 400 с.

4.2 Интернет-ресурсы

<http://rus-green.ru/publications/index.html> Гичев Ю.П. Здоровье человека и окружающая среда: SOS! 2007

<http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)

<http://school-collection.edu.ru/> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<https://bio.1sept.ru/bioarchive.php> Все для учителя биологии

<https://www.greeninfo.ru/> Энциклопедия растений

<http://www.anatomus.ru/> Анатомия человека в иллюстрациях

<https://www.sbio.info/> Вся биология

<https://college.ru/biologiya/> Открытый колледж: Биология

<https://stepenin.ru/tasks/bio-variants> Варианты ЕГЭ по биологии 2023/2024