

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ «ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Блок 1. Основы знаний по физической культуре

1. Первые олимпийские игры древнего периода. Символика, ритуал и традиции Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в их возрождении.
2. Современные олимпийские игры и спортивное движение. Виды спорта, включенные в Олимпийские игры. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх.
3. Соотношение основных понятий физической культуры: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая нагрузка», «физические качества». Их специфика, отличия, взаимосвязь.
4. Цель и задачи физического воспитания. Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитаний.
5. Средства физического воспитания. Характеристика физических упражнений как основного средства физического воспитания. Спортивный инвентарь.
6. Формы организации занятий физическими упражнениями в школе. Формы занятий в режиме дня школьника и их значение. Урок физической культуры и его характеристика.
7. Двигательные качества. Их характеристика. Гибкость и ее характеристики, способы развития и способы оценки ее уровня.
8. Выносливость и сила. Их характеристики, способы развития и оценки их уровня.
9. Формирование здорового образа жизни у школьников.
10. Быстрота, ловкость (координационные способности). Их характеристики и способы развития в школьном возрасте.
11. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека, на опорно-двигательную систему. Правильная осанка.
12. Роль нервной системы при занятиях физическими упражнениями. Понятие об утомлении и переутомлении.

13. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние органов пищеварения и выделения при занятиях физическими упражнениями. Основы питания, обмена веществ и энергии.

14. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем при занятиях физическими упражнениями. Правильное дыхание при их выполнении.

15. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Режим дня. Двигательный режим.

16. Меры предупреждения простудных заболеваний и травм на занятиях физической культурой и спортом. Основные виды закаливания. Оказание первой (доврачебной) помощи при травмах.

17. Легкая атлетика. История ее возникновения. Классификация легкоатлетических упражнений и характеристика упражнений общеобразовательной программы.

18. Лыжная подготовка. Перечислить классические лыжные ходы. Особенности проведения занятий и правила их техники безопасности в школе. Специфика подбора и подготовки лыжного инвентаря и снаряжения.

19. Туризм как средство физического воспитания. Виды походов и их классификация. Подготовка и проведение туристического похода в школе. Организация «стоянок».

20. Плавание. Жизненно важный навык человека. Основы обучения плаванию. Спортивные способы плавания и характеристика действий этих видов плавания.

21. Гимнастика. Виды и формы занятий гимнастикой в школе. Характеристика упражнений общеобразовательной программы гимнастики: на гимнастических снарядах в висах и упорах, прыжки простые и опорные, акробатические упражнения.

22. Баскетбол. Передвижения, остановки, стойки, повороты, ловля и передача мяча. Виды бросков и ведения мяча в баскетболе. Основные правила игры.

23. Волейбол. Виды подач, приемов и передач мяча. Виды нападающих ударов и блокирования. Основные правила игры.

24. Гандбол. Виды бросков по воротам, финтов (обманных отвлекающих действий). История и основные правила проведения соревнований.

25. Футбол. Виды ударов, остановок и финтов (обманных отвлекающих действий). История и основные правила проведения соревнований.

Рекомендуемая литература

1. Александрова Г.В. Готовые экзаменационные ответы. Физическая культура. 11 класс / Г.В. Александрова. – М.: Тригон, 2006.
2. Биология: Человек: Учебник для 9 кл. общеобразоват. Учеб. заведений/ А.С. Батуев, И.Д. Кузьмина, А.Д. Ноздрачев и др. – 5-е изд. – М.: Дрофа, 1999.
3. Видякин М.Н. Начинающему учителю Физкультуры / М.Н. Видякин. – М.: Учитель, 2004.
4. Виленский М.Я. Физкультура: 5 – 7 класс. Учебник / М.Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2009.
5. Зданевич А.А. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов / А.А. Зданевич, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2009.
6. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник для ин-тов физич. культуры / под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – изд. 6-ое. – М.: Terra-Спорт, 2003.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся : программа для учащихся 1 – 11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008.
8. Кузнецов, В.С. Прикладная физическая подготовка: 10 – 11 кл.: Учеб.-метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
9. Кузнецов В.С. Физическая культура 9 и 11 выпускные классы / В.С. Кузнецов. – М.: АСТ-Пресс, 2005.
10. Курилова В.И. Туризм : учебное пособие / В.И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988.
11. Легкая атлетика : учеб.-метод. пособие для общеобразовательных школ / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа, В.И. Гапеев. – М.: «Олимпия пресс», 2006.
12. Лепешкин В. Физическая культура. Ответы на экзаменационные билеты. 9 класс : учебное пособие / В. Лепешкин. – М.: Экзамен, 2006.
13. Лукьяненко В. Физическая культура : Основы знаний : учебное пособие. – 2-ое изд., стереотипное / В. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2005.
14. Лях В.И. Мой друг – физкультура : учебник для учащихся 1 – 4 классов начальной школы. – 5-ое изд. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2009.
15. Лях В.И. Физическая культура : учебник для учащихся 8 – 9 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2009.
16. Мальцев А. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / А. Мальцев. – М.: Феникс, 2005.

17. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
18. Основы теоретических знаний по физической культуре и спорту: Пособие для поступающих на факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности / Под. ред. О.В. Гаевской. – Воронеж: Воронежский госпедуниверситет, 2011, 2012.
19. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
20. Спортивные игры : учебник для студентов педагогических вузов / под ред. В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 2002.
21. Соковня-Семенова, Н. Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь / Н. Н. Соковня-Семенова. – М.: Академия, 2000.
22. Спорт. Мировые достижения. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007.
23. Цузмер, А.М. Биология : Человек и его здоровье: Учебник для 9 кл. общеобразов. школ / Под. ред. В.Н. Загородской. – 23-е изд. – М. : Просвещение, 1998.

Блок 2. Основы знаний по безопасности жизнедеятельности

1. Предмет, цели и задачи безопасности жизнедеятельности. Значение безопасности жизнедеятельности в системе образования.
2. Классификация опасных процессов по природе возникновения.
3. Опасные процессы геологического характера экзогенной и эндогенной природы.
4. Опасные процессы метеорологического характера. Экстремальные ветры, температуры и барические градиенты.
5. Опасные процессы биологического характера. Инфекционные заболевания. Природа возникновения, профилактика и правила поведения человека в случае заражения.
6. Опасные процессы гидрологического характера. Наводнения. Подтопление. Природа возникновения, прогнозирование и правила поведения человека в случае возникновения.
7. Аварии с выбросом химически опасных веществ. Причины возникновения, последствия для человека и окружающей среды, правила поведения человека в случае возникновения.
8. Аварии с выбросом радиоактивных веществ. Причины возникновения, последствия для человека и окружающей среды, правила поведения человека в случае возникновения.
9. Аварии на транспорте. Причины возникновения, последствия для человека и окружающей среды, правила поведения человека в случае возникновения.
10. Правила обращения с электробытовым и газовым оборудованием. Профилактика аварийных ситуаций, связанных с поломками электрического и газового оборудования.
11. Пожароопасные объекты экономики. Причины возникновения пожаров. Обеспечение пожарной безопасности предприятия.
12. Пожарная безопасность жилых зданий. Правила поведения человека в случае возникновения пожара в жилом здании.
13. Основные средства пожаротушения. Огнетушители, их виды, правила использования.

14. Специальные и подручные индивидуальные средства защиты органов дыхания и кожи.
15. Медицинские средства защиты. Индивидуальная медицинская аптечка.
16. Коллективные средства защиты человека. Убежища, противорадиационные укрытия. Временные убежища.
17. Основные правила реанимации. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца.
18. Переломы. Виды переломов. Правила оказания доврачебной помощи при различных переломах. Транспортировка пострадавших.
19. Кровотечения. Виды кровотечений. Правила наложения жгута и транспортировки пострадавших.
20. Понятие о здоровом образе жизни. Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения.
21. Современный терроризм. Правила поведения человека в случае захвата заложников.
22. Преступность. Причины преступного поведения. Профилактика преступности в современном обществе.
23. Современные экологические проблемы человечества. Причины возникновения. Пути решения экологических проблем.
24. Проблемы здоровья современного человека. Факторы, формирующие здоровье человека.
25. Закон о воинской службе. Права и обязанности военнослужащих срочной службы.

Рекомендуемая литература

1. Бубнов В.Г. Оказание экстренной помощи до прибытия врача / В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнова. – М.: НЦ ЭНАС, 2000.
2. Жилов Ю.Д. Основы медико-биологических знаний : учебник / Ю.Д. Жилов, Г.И. Куценко, Е.Н. Назарова; под ред. Ю.Д. Жилова. – М.: Высшая школа, 2001.
3. Латчук В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 6 кл., 7 кл., 8 кл., 9 кл., 10 кл., 11 кл. / В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов. – М.: Просвещение, 2010.
4. Марков, В.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учеб. заведений 11 кл. / В.В. Марков, В.Н. Латчук, С.К. Миронов, С.Н. Вайнгородский. – М.: Дрофа, 2010.
5. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 10 кл. / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. – М.: Просвещение, 2010.
6. Смирнов, А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 11 кл. / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнов. – М.: Просвещение, 2010.
7. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 кл. / И.К.Топоров. – М.: Просвещение, 2010.

Экзамен «Теория физической культуры и безопасности жизнедеятельности» сдается традиционным способом – устно, по вопросам билета.

Образец билета № ____

1. Цель и задачи физического воспитания. Значение физической культуры для всестороннего развития личности.
2. Опасные процессы геологического характера экзогенной и эндогенной природы.