

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Шуйский филиал ИвГУ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель председателя Приемной  
комиссии по Шуйскому филиалу  
ФГБОУ ВО «Ивановский  
государственный университет»

«30» октября 2023 г.



**Программа  
вступительного испытания (собеседование) по предмету**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ БАКАЛАВРИАТА

ШУЯ 2024

### **Пояснительная записка**

Условия проведения и программа вступительного испытания (собеседование) по Физической культуре определяются на основе следующих документов:

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 (ред от 19.10.2009));
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, базовый и профильный уровни (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 (ред от 19.10.2009));
- Порядок приема граждан в федеральные государственные бюджетные образовательные учреждения высшего образования;
- Правила приема в федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ивановский государственный университет»;
- Положение о проведении в ИвГУ вступительных испытаний

**Целью** вступительного экзамена является установление степени готовности абитуриентов к успешному освоению основной образовательной программы высшего образования. Программа вступительного экзамена построена таким образом, что предусматривает возможность оценки знаний, умений и навыков по двум основным разделам: 1. Физическая культура. 2. Медико-биологические основы физической культуры

Вступительный экзамен проводится в форме собеседования. Собеседование может проходить как в очном, так и в дистанционном формате.

#### **1. Содержание программы по первому разделу «Физическая культура»**

Абитуриент должен иметь представление:

- об основных понятиях в области физической культуры и спорта Абитуриент должен знать:
- историю развития физической культуры и спорта;
- психолого-педагогические основы физической культуры;
- основы развития физических качеств;
- основы формирования двигательных навыков;
- правила соревнований;

Абитуриент должен уметь:

- определять основные параметры жизнедеятельности организма;
- организовать самостоятельные занятия физической культурой; Абитуриент должен владеть:
- навыками самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Тема 1. Социокультурные основы физической культуры**

Физическая культура общества. Понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности. Всесторонность и гармоничность развития личности. Физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство. Средства физической культуры. Физическая подготовленность к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Укрепление здоровья и содействие творческому долголетию человека.

Зарождение физической культуры. История возникновения первых Олимпийских игр древности. Олимпийские игры современности. История развития физической культуры в России. История развития отдельных видов спорта (гимнастики, легкой атлетики, лыжного спорта, футбола, волейбола, ручного мяча.. плавания).

Современное олимпийское движение. Зимние и летние Олимпийские игры, сроки их проведения, социальное значение, органы управления, олимпийская хартия и символика.

Массовое физкультурно-оздоровительное движение, его цепь и формы организации.

Отечественные и зарубежные физкультурно-оздоровительные системы (полиатлон, аэробика, шейпинг, армрестлинг, атлетизм, у-шу и другие), их цели, задачи, содержание и формы организации занятий.

## **Тема 2. Психолого-педагогические основы физической культуры**

Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных умений, навыков (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами, с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Педагогические, психологические основы овладения двигательными действиями и развития физических качеств.

Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой. Психофункциональные особенности собственного организма. Индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием, общие принципы создания простейших sportсооружений и площадок

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятия физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуальных занятий.

Основы начальной военной физической подготовки; совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижения на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.

## **Тема 3. Медико-биологические основы физической культуры**

Строение тела человека. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Напряжение и расслабление мышц при выполнении двигательных действий. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; роль органов зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Положения человеческого тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические).

Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Физиологические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.

Здоровье человека: общественное, индивидуальное. Виды здоровья - физическое и психическое. Здоровый образ жизни. Основные показатели индивидуального здоровья. Режим дня человека и его значение для здоровья. Особенности режима труда и отдыха в детском и юношеском возрасте. Основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния его здоровья.

Биологические ритмы и работоспособность человека. Значение двигательной активности в жизни человека. Рациональное питание и здоровье. Особенности питания при различных физических и умственных нагрузках, школьная патология, причины ее возникновения.

Вредные привычки (табакокурение, употребление алкоголя, наркомания, токсикомания), причины возникновения и пагубное влияние на организм человека. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных мероприятий (гидропроцедуры, массаж) и индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.

Виды травм. Правила оказания первой помощи при ранениях, ушибах, растяжениях, переломах, отравлениях, тепловом и солнечном ударах, ожогах, обморожениях, поражении электрическим током и молнией. Правила наложения повязок. Применение подручных средств для транспортировки пострадавших. Проведение комплекса сердечно-легочной реанимации на месте происшествия.

#### **Тема 4. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание)**

Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием, общие принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок для занятий различными видами спорта.

#### **Тема 5. Гимнастика**

Название гимнастических снарядов и элементов спортивной гимнастики, правила безопасности во время занятий гимнастикой. Признаки правильной осанки. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силы, гибкости, ловкости.

Разминка перед занятиями гимнастическими упражнениями. Страховка и помощь во время занятий гимнастикой. Основы техники выполнения гимнастических упражнений, освоенных по школьной программе. Влияние занятий гимнастикой на телосложение человека, воспитание волевых качеств, психических особенностей личности. Особенности методики занятий гимнастикой с младшими школьниками.

## **Тема 6. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол).**

Терминология спортивных игр; техника ловли, передач, ведения, ударов или бросков; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры):

Влияние спортивных игр на развитие физических качеств, психических процессов, нравственных и волевых качеств.

## **Тема 7. Легкая атлетика**

Название легкоатлетических упражнений, освоенных по школьной программе, метательных снарядов, легкоатлетического инвентаря и оборудования. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные функциональные системы; организма. Основы техники легкоатлетических упражнений, разучиваемых в школе. Основные правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Разминка перед занятием легкой атлетикой. Темп, скорость и объем легкоатлетических упражнений для развития выносливости; быстроты, силы, ловкости и гибкости. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.

## **Тема 8. Лыжный спорт**

Название инвентаря и одежды лыжника-гонщика. Правила подбора лыж, палок, ботинок и простейшего ухода за инвентарем. Правила безопасности во время занятия лыжным спортом и гигиенические требования.

Влияние занятий лыжным спортом на укрепление здоровья и основные функциональные системы организма. Название основных способов передвижения на лыжах и основы техники передвижения на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам, разминка перед занятиями лыжным спортом; правила использования лыжных мазей в различных условиях скольжения. Темп, скорость и объем упражнений на лыжах, направленных на развитие физических качеств - выносливости, быстроты, силы, ловкости.

Основные механизмы энергообеспечения лыжника-гонщика. Виды соревнований по лыжному спорту и наивысшие спортивные достижения российских лыжников.

## **Тема 9. Плавание**

Название упражнений в плавании, способов плавания и предметов для обучения плаванию. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, укрепление основных функциональных систем организма. Гигиена и техника безопасности на занятиях по плаванию.

Основы техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие физических качеств, формирование нравственных качеств личности, развитие психики человека. Правила соревнований по плаванию. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему.

## **Содержание программы по второму разделу «Медико-биологические основы физической культуры»**

Абитуриент должен знать:

- структуру и содержание здорового образа жизни, как ведущего фактора формирования здоровья;
- основные компоненты образа жизни;
- основные факторы риска;
- основные физиологические параметры организма человека;

- типичные причины возникновения неотложных состояний;
- основные признаки неотложных состояний;
- основные приемы первой медицинской помощи;
- основные признаки нарушений здоровья ребенка. Абитуриент должен уметь:
- определять основные параметры жизнедеятельности организма;
- организовать оказание первой медицинской помощи в быту; Абитуриент должен владеть:
- методиками оказания первой медицинской помощи при важнейших неотложных состояниях.

### **Тема 1. Основные факторы, формирующие здоровье и профилактика аддиктивного поведения средствами физической культуры**

Классификация факторов, формирующих здоровье: поведенческие (образ жизни), социальные (условия жизни, образования и труда), биологические (наследственность, конституция, возрастно-половые факторы), медицинские (доступность и качество медицинской помощи), экологические (природные и климатогеографические факторы). Понятие о факторах здоровья и факторах риска. Школьные факторы риска.

Понятие об образе жизни, стиле жизни. Структура здорового образа жизни: сбалансированное питание, адекватная физическая активность, рациональный режим труда и отдыха, направленность на создание здоровой семьи, здоровый психологический климат, высокая культура здоровья.

Понятие об аддиктивном поведении, его причинах. Понятие о вредных привычках, их социальных и медицинских последствиях. Курение. Кофеинизм. Пьянство, алкоголизм. Токсикомания и наркомания. Лекарственная зависимость. Группа нехимических зависимостей. Интернет-зависимость. Игромания. Профилактика последствий случайных половых связей: инфекций, передающихся преимущественно половым путем и нежелательной беременности. Медицинские и социальные последствия аборта. Медико-социальные и психолого-педагогические проблемы эпидемии ВИЧ/СПИД. Основные направления профилактики аддиктивного поведения в образовательных учреждениях. Особенности аддиктивного поведения сельских школьников.

### **Тема 2. Первая медицинская помощь при травмах**

Понятие о травмах. Травматизм. Классификация травм по обстоятельствам возникновения, виду повреждающего фактора и характеру повреждений. Основные клинические признаки травм мягких тканей. Черепно-мозговая травма. Первая медицинская помощь при травмах мягких тканей. Основные клинические признаки вывихов, особенности вывихов у детей. Первая медицинская помощь при вывихах. Основы десмургии. Основные клинические признаки переломов, особенности переломов у детей. Первая медицинская помощь при переломах конечностей и позвоночника. Основные клинические признаки ожогов и отморожений. Первая медицинская помощь при ожогах и отморожениях. Первая медицинская помощь при поражении электрическим током. Характеристика и профилактика детского травматизма.

### **Тема 3. Основы реаниматологии**

Понятие о реаниматологии. Терминальные состояния, признаки клинической и биологической смерти. Показания к проведению комплекса сердечно-легочной реанимации, критерии эффективности. Способы искусственной вентиляции легких: изо рта в рот, изо рта в нос. Особенности искусственной вентиляции легких при утоплении. Особенности искусственной вентиляции легких при удушении газом. Правила проведения закрытого массажа сердца у взрослых и детей. Первая медицинская помощь при попадании инородных

тел в дыхательные пути. Особенности методики самопомощи при удалении инородных тел из дыхательных путей. Особенности методики удаления инородных тел из дыхательных путей при бессознательном состоянии.

#### **Тема 4. Первая медицинская помощь при отравлениях**

Основные виды острых отравлений: пероральные, ингаляционные, чрезкожные. Основные клинические признаки острых отравлений. Алгоритм оказания первой медицинской помощи при пероральных отравлениях. Клинические признаки наркотического отравления. Первая медицинская помощь при наркотическом отравлении. Первая медицинская помощь при отравлении препаратами бытовой химии. Первая медицинская помощь при отравлении медикаментами. Первая медицинская помощь при отравлении алкоголем и его суррогатами. Первая медицинская помощь при отравлении грибами. Алгоритм оказания первой медицинской помощи при ингаляционных отравлениях. Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом. Алгоритм оказания первой медицинской помощи при укусах змей, животных, насекомых. Общие принципы профилактики острых отравлений в условиях образовательного учреждения и в быту.

#### **Тема 5. Основы эпидемиологии**

Понятие об микробиологии, иммунологии и эпидемиологии. Понятие об инфекционных заболеваниях и эпидемическом процессе. Основные звенья эпидемического процесса. Возбудители инфекционных заболеваний. Источник возбудителя инфекции. Пути передачи инфекции. Восприимчивость населения. Иммуитет (естественный и искусственный). Особенности клинических признаков инфекционных заболеваний. Основные направления противоэпидемических мероприятий. Алгоритм действий при подозрении на возникновение инфекционного заболевания в образовательном учреждении. Профилактика инфекционных заболеваний в образовательных учреждениях и быту. Состав аптечки первой медицинской помощи. Правила пользования лекарственными средствами.

### **2. Вопросы для собеседования**

1. Физическая культура общества. Понятие физической культуры личности
2. Зарождение физической культуры. История возникновения первых Олимпийских игр древности.
3. Олимпийские игры современности.
4. Массовое физкультурно-оздоровительное движение, его цепь и формы организации.
5. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.
6. Педагогические, психологические основы овладения двигательными действиями и развития физических качеств.
7. Основы начальной военной физической подготовки; совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижения на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика)
8. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.
9. Особенности режима труда и отдыха в детском и юношеском возрасте.
10. Основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца.
11. Биологические ритмы и работоспособность человека.
12. Значение двигательной активности в жизни человека.
13. Физическое развитие и физическая подготовленность человека.

14. Влияние спортивных игр на развитие физических качеств, психических процессов, нравственных и волевых качеств.
15. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных мероприятий (гидропроцедуры, массаж) и индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.
16. Режим дня человека и его значение для здоровья.
17. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силы, гибкости, ловкости.
18. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).
19. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные функциональные системы; организма.
20. Основы техники легкоатлетических упражнений. Правила соревнований.
21. Основы техники плавания. Влияние занятий плаванием на здоровье, развитие физических качеств, формирование нравственных качеств личности.
22. Влияние занятий лыжным спортом на укрепление здоровья и основные функциональные системы организма.
23. Название основных способов передвижения на лыжах и основы техники передвижения на лыжах.
24. Понятие о здоровье, основные компоненты и уровни здоровья, науки изучающие здоровье
25. Основные показатели здоровья и тенденции в здоровье россиян.
26. Группы здоровья детей. Заболеваемость детей.
27. Понятие о болезни и "третьем состоянии". Основные направления сохранения и укрепления здоровья.
28. Виды профилактики. Организация профилактических мероприятий.
29. Основные группы факторов, формирующих здоровье.
30. Основные методы оценки индивидуального здоровья.
31. Структура здорового образа жизни.
32. Принципы рационального питания.
33. Методы и формы пропаганды ЗОЖ в образовательных учреждениях.
34. Понятие о стрессе и его влияние на здоровье.
35. Профилактика вредных привычек.
36. Профилактика близорукости,
37. Профилактика нарушений осанки, сколиозов.
38. Профилактика плоскостопия
39. Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие.
40. Основные признаки нарушений здоровья ребенка.
41. Понятие о кровотечении. Классификация и признаки кровотечений.
42. Основные методы остановки кровотечений.
43. Понятие о травме, классификация травм.
44. Виды травм мягких тканей. Первая медицинская помощь при травмах мягких тканей.
45. Понятие о вывихе. Первая медицинская помощь при вывихах.
46. Понятие о переломе. Первая медицинская помощь при переломах.
47. Степени ожогов. Первая медицинская помощь при ожогах.
48. Степени отморожения. Первая медицинская помощь при отморожениях.
49. Проведение искусственного дыхания
50. Проведение непрямого массажа сердца
51. Первая медицинская помощь при электротравме.
52. Первая медицинская помощь при укусах животных и змей.
53. Первая медицинская помощь при утоплении.
54. Само- и взаимопомощь при попадании инородного тела в дыхательные пути.



55. Основные принципы первой медицинской помощи при отравлениях.
56. Понятие об инфекционном заболевании. Эпидемический процесс.
57. Пути передачи инфекционных заболеваний.
58. Виды иммунитета.
59. Особенности клинических признаков инфекционных заболеваний.
60. Основные направления противоэпидемических мероприятий

Экзамен оценивается по 100 балльной системе.

#### **4. Шкала и критерии оценивания собеседования по Физической культуре**

Оценки	Характеристика ответа
86-100	Абитуриент свободно ведет диалог на заданную тему, обнаруживая свою заинтересованность, эрудированность в обсуждаемом вопросе; свободно владеет понятийным аппаратом, умеет грамотно высказывать свои мысли, логически их выстраивать.
72-85	Абитуриент поддерживает диалог на заданную тему, проявляет достаточное знание обсуждаемой проблемы, грамотно высказывает свои мысли, суждения, в общем, доказательны.
30-71	Абитуриент поддерживает диалог на удовлетворительном уровне, частично отвечает на вопросы комиссии, но затрудняется озвучить собственное видение обсуждаемой проблемы, затрудняется грамотно излагать свои мысли.
0-29	Абитуриент не сумел включиться в диалог.

При подготовке к экзамену абитуриенты могут воспользоваться списком рекомендуемой литературы, которая позволит успешно подготовиться к экзамену, а также поможет расширить эрудицию и эстетический кругозор поступающего.

#### **5. Правила проведения собеседования**

1. Дата и время проведения собеседования определяются расписанием вступительных испытаний, утвержденным ректором.
2. Направлением на вступительное испытание, проводимом в форме собеседования, является расписка о приеме документов, которую абитуриент получает в приемной комиссии при подаче заявления на поступление.
3. Абитуриент в день и время, указанные в расписании, должен явиться в аудиторию на собеседование, имея при себе документ, удостоверяющий личность, и расписку о приеме документов.
4. Собеседование проводят не менее двух экзаменаторов из состава экзаменационной комиссии, утвержденного приказом.
5. Абитуриенты, проходящие собеседование, получают два вопроса. Абитуриент самостоятельно определяет порядок ответа на вопросы.
6. Во время проведения собеседования запрещается переговариваться, использовать какую-либо литературу, электронные средства связи. При нарушении указанных требований абитуриент удаляется из аудитории, в связи с чем составляется акт об удалении.
7. Консультации с членами предметной (экзаменационной) комиссии во время проведения вступительного испытания допускаются только в части уточнения формулировки вопроса.

8. Результаты собеседования оцениваются по 100-бальной шкале.
9. По результатам собеседования, поступающий имеет право подать в апелляционную комиссию письменное заявление о нарушении, по его мнению, установленного порядка проведения испытания и (или) несогласии с его результатами (далее – апелляция). Апелляции принимаются и решаются в соответствии с Правилами подачи и рассмотрения апелляций, определёнными Правилами приёма в Ивановский государственный университет.

## **6. Рекомендуемая литература**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. Издательство: Academia . Серия: Высшее профессиональное образование. Бакалавриат; 2013 г.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 249 с.
4. Депутатов, В. П. Учебно-практическое пособие по первой медицинской помощи для учителей сельских школ и студентов педвузов / В. П. Депутатов, А. В. Воробьев, В. Г. Гмырин ; под ред. О. Я. Боксера ; Министерство образования РФ, ГОУ ВПО "ШГПУ". - Шуя : Весть ГОУ ВПО "ШГПУ", 2000. - 128 с.
5. Жилов, Ю. Д. Основы медико-биологических знаний : учебник / Ю. Д. Жилов, Г. И. Куценко, Е. Н. Назарова ; под ред. Ю. Д. Жилова. - Москва : Высшая школа, 2001. - 256 с.
6. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А.А.Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
7. Кувшинов, Ю.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Ю.А. Кувшинов ; Министерство культуры Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет культуры и искусств», Институт социально-культурных технологий, Кафедра социальной педагогики. - Кемерово : КемГУКИ, 2013. - 183 с. - ISBN 978-5-8154-0275-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275372>
8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие /В.П. Лукьяненко. – Советский спорт, 2003.
9. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. 7-е изд. М.: Просвещение, 2010.
10. Мишин Б.И., Погадаев Г.И. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2009.
11. Муллер, Дядичкина, Богащенко: Физическая культура. Учебник для бакалавров Издательство: Юрайт-Издат, 2013 г
12. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Т. В. Карасева [и др.] ; Министерство образования и науки РФ; ФГБОУ ВПО "ИвГУ"; Шуйский филиал ИвГУ. - Шуя : Изд-во Шуйского филиала ФГБОУ ВПО "ИвГУ", 2014. - 124 с.
13. Основы медицинских знаний: (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях) : учебное пособие / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский, С.В. Виноградов ; под ред. И.В. Гайворонский. - 2 - е изд., испр. и доп. - СПб : СпецЛит, 2013. - 303 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN

- 978-5-299-00543-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=104904>
14. Основы теории физической культуры 10 – 11 классы: Учебное пособие [Ф.И.Собянин и др.] / Под общ. ред. Ф.И.Собянина, А.И.Замогильнова. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2006. –151 с.
  15. Первая медицинская помощь. Полный справочник / под ред. Ю. Ю. Елисеева. - Москва : Эксмо, 2007. - 768 с.
  16. Правила соревнований по видам спорта /последние издания/.
  17. Рубанович, В.Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман, М.А. Суботялов. - 2-е изд., стер. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. - 224 с. : ил.,табл., схем. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-379-01630-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57603>
  18. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. 3-е изд. М.: Просвещение, 2008. 237 с.
  19. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.
  20. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. - ISBN 978-5-4475-4855-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685>

## **7. Интернет – ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Режим доступа: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Режим доступа: <http://www.edu.ru>.  
Официальный сайт Олимпийского комитета России Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).
3. Лекции по дисциплине «Основы медицинских знаний»: Режим доступа: <http://www.intuit.ru/studies/courses/2300/600/lecture/12927>
4. Основы медицинских знаний (учебное пособие): К.Э. Зборовский. Режим доступа: <http://valeologija.ru/knigi/osnovi-medicinskix-znaniy-uchebnoe-posobie-zborovskij>
5. АВС-Медицина Основы медицинских знаний и умений, приемы оказания первой помощи пострадавшему от аварии или несчастного случая. Режим доступа: <http://abc-medicina.ru/>
6. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни (Артюнина Г.П., Гончар Н.Т., Игнаткова С.А.). Режим доступа: <http://studentam.net/content/view/954/118/>