

Министерство образования и науки Российской Федерации

Ивановский государственный университет

Институт физической культуры и спорта

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

для поступающих на направление подготовки бакалавриата
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(образовательная программа «Лечебно-оздоровительная
физическая культура»)

Иваново, 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вступительное испытание проводится с целью установления степени готовности абитуриентов к успешному освоению основной образовательной программы высшего профессионального образования. Программа вступительного испытания построена таким образом, что предусматривает возможность оценки знаний, умений и навыков по двум основным разделам: 1. Здоровый образ жизни (ЗОЖ); 2. физическая культура (ФК).

Вступительное испытание в 2017 году проводится в форме тестов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛУ «ЗОЖ»

1. Абитуриент должен иметь представление:
 - об основных видах состояний организма (здоровье, болезнь, "третье состояние");
 - об основных уровнях здоровья, науках их изучающих;
 - об основных показателях и тенденциях общественного здоровья;
 - об основных методах оценки индивидуального здоровья;
 - об основных видах профилактики.
2. 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;
 - основные приемы первой медицинской помощи.
3. Абитуриент должен уметь:
 - использовать различные средства пропаганды ЗОЖ;
4. Абитуриент должен владеть:
 - методами оказания первой медицинской помощи при важнейших неотложных состояниях.

Контрольные вопросы для самоподготовки

1. Понятие о здоровье, основные компоненты и уровни здоровья, науки изучающие здоровье
2. Основные показатели здоровья и тенденции в здоровье россиян.
3. Группы здоровья детей. Заболеваемость детей.
4. Понятие о болезни и "третьем состоянии". Основные направления сохранения и укрепления здоровья.
5. Виды профилактики. Организация профилактических мероприятий.
6. Основные группы факторов, формирующих здоровье.
7. Основные методы оценки индивидуального здоровья.
8. Структура здорового образа жизни.
9. Принципы рационального питания.
10. Методы и формы пропаганды ЗОЖ в образовательных учреждениях.
11. Понятие о стрессе и его влияние на здоровье.
12. Профилактика вредных привычек.
13. Профилактика близорукости,
14. Профилактика нарушений осанки, сколиозов.
15. Профилактика плоскостопия

16. Понятие о неотложных состояниях, первая медицинская помощь.
17. Профилактика травматизма
18. Профилактика инфекционных заболеваний и СПИДа.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Абитуриент должен иметь представление:
 - об основных понятиях в области физической культуры и спорта
2. Абитуриент должен знать:
 - историю развития физической культуры и спорта;
 - психолого-педагогические основы физической культуры;
 - основы развития физических качеств;
 - основы формирования двигательных навыков;
 - правила соревнований;
3. Абитуриент должен уметь:
 - определять основные параметры жизнедеятельности организма;
 - организовать самостоятельные занятия физической культурой;
4. Абитуриент должен владеть:
 - навыками самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

Контрольные вопросы для самоподготовки

1. Физическая культура общества. Понятие о физической культуре личности, физическом воспитании, физическом совершенстве.
2. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.
3. Понятие о двигательных и скоростных способностях, физическом развитии, физической подготовленности.
4. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц
5. Педагогические, психологические основы овладения двигательными действиями и развития физических качеств.
6. Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств.
7. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.
8. Основные формы и виды физических упражнений.
9. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.
10. Понятие о профессионально-прикладной физической подготовке
11. Понятие о базовых видах физкультурно - спортивной деятельности (гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание).
12. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием, общие принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок для занятий различными видами спорта.
13. Основные параметры жизнедеятельности организма
14. Основы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
15. Влияние ФК на здоровье человека.
16. Средства оздоровительной физической культуры (гигиенической, лечебно-оздоровительной).
17. Понятие о закаливании и массаже.
18. Основные виды физической рекреации.
19. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Артюнина Г.П., Игнатова С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: Учеб. пособ. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2005. – 560с.
2. Марков В.В. Основы ЗОЖ и профилактика болезней: Учеб. пособие, 2002 – 320с.
3. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. - 7-е изд. - Москва: Просвещение, 2012. - 240 с.
4. Лях В. И. Физическая культура. 8-9 классы / В. И. Лях. - Москва: Просвещение, 2013.
5. 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.
6. Правила соревнований по видам спорта /последние издания/.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медпомощь: Учеб. пособие, 2002. - 208 с.
8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - Ставрополь: Изд-во СГУ. - 2001. - 224 с.
9. Физическая культура. 4 класс, 5,6,7 класс: Экспериментальное учебное пособие по физической культуре. для общеобразовательных школ/ Под ред. В.С. Каюрова, З.И. Кузнецовой. - М.: ФиС, 1981,1983.
10. Физическая культура: Учебник для учащихся. 5-7 классов общеобразовательных учреждений /Под ред. Г.Б. Мейксона и др. - М.: Просвещение, 1996.-143 с.
11. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений/Под ред. Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона, В.И. Ляха. - М.: Просвещение. 1997. -112с.
12. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. /Под ред. В.И. Ляха и др. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 1998. -155 с.
13. Физическая культура: Практическое пособие / В.И. Загоринский, И.П. Залетаев. Б.Ю.Пузырь и др. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Высшая школа, 1989.
14. Физическая культура в школе /научно-методический журнал/ - начиная с 1999 г. по последние издания.
15. Чесноков, Н. Н. Олимпиада по предмету "Физическая культура": методическое пособие / Н. Н. Чесноков, В. В. Кузин, А. А. Красников. - Москва: Физическая культура, 2005. - 112 с.