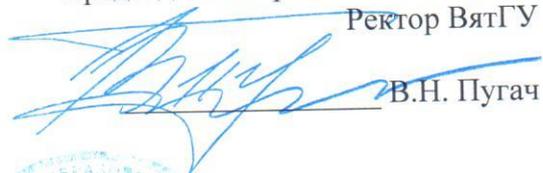


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Вятский государственный университет»
(ВятГУ)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель приемной комиссии,
Ректор ВятГУ


В.Н. Пугач



Протокол заседания
Приемной комиссии
от 29.10.2021 № 25

ПРОГРАММА

ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

«Основы безопасности жизнедеятельности и физической культуры»
для лиц, поступающих на базе среднего профессионального образования

Киров 2021

Программа составлена в соответствии с направленностью (профилем) образовательных программ среднего профессионального образования, входящих в укрупненную группу специальностей:

49.00.00	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
----------	-----------------------------

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель вступительного испытания – определить степень освоения поступающими знаний по предметам основы безопасности жизнедеятельности и физическая культура, изучавшимися абитуриентами по программам общего и среднего специального образования, определяющих готовность к получению высшего профессионального образования.

Задачи вступительного испытания:

- проверить знания теоретических основ по предметам основы безопасности жизнедеятельности (безопасность жизнедеятельности) и физическая культура;
- установить уровень подготовленности по предметам основы безопасности жизнедеятельности (безопасность жизнедеятельности) и физическая культура;
- составить представление о профессиональных возможностях абитуриента.

Требования к абитуриенту предъявляются согласно ФГОС ОО, ФГОС СПО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" от 05.07.2021 № 64101 и Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.12.2020 № 747 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования" Зарегистрирован 22.01.2021 № 62178)

Абитуриент должен знать:

- 1) значимость культуры безопасности жизнедеятельности и безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; основные виды потенциальных опасностей; принципы снижения вероятности их реализации;
- 2) роль России и государства в обеспечении государственной и международной безопасности, обеспечении обороны страны, защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций.
- 3) Принципы развития событий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму;
- 4) основы противодействия экстремизму, терроризму, другим действиям противоправного характера, а также асоциального поведения;
- 5) основы здорового образа жизни и факторы, пагубно влияющие на здоровье человека и способы исключения из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);
- 6) причины, механизмы возникновения и последствий опасных и чрезвычайных ситуаций
- 7) меры, средства предупреждения (в том числе задачи и основные мероприятия гражданской обороны), правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций в разных средах пребывания; способы защиты населения от оружия массового поражения;
- 8) основы обороны государства и воинской службы; организацию и порядок призыва граждан на военную службу; основные виды военно-профессиональной деятельности, прохождения военной службы по призыву и контракту;
- 9) меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах
- 10) роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- 11) основы медицинских знаний и экологической культуры, порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим;
- 12) методы проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом рисков.

Должен уметь:

- 1) умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- 2) оценивать ситуацию и прогнозировать возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, и различным информационным источникам;
- 3) предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий;
- 4) организовывать и проводить мероприятия по защите и формированию безопасного поведения при опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- 5) оказывать первую помощь при травмах
- 6) применять первичные средства пожаротушения;
- 7) применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией;
- 8) планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить программы оздоровления и физического развития
- 9) организовывать самостоятельные систематические занятия физическими упражнениями с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма
- 10) проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, оценивать состояние организма, определять тренирующее воздействие физических упражнений
- 11) выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений
- 12) повышать функциональные возможности организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Должен владеть:

- 1) Способами и мерами индивидуальной защиты, рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях, предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций
- 2) Навыками оказания первой помощи пострадавшим
- 3) Основами технических действий и приемами различных видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Контрольные задания вступительного экзамена выполняются в виде теоретического тестирования по представленным в программе разделам:

II. РАЗДЕЛ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы личной и комплексной безопасности

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни. Основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту.

Пожарная безопасность.

Безопасность на дорогах. Правила и безопасность дорожного движения. Модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения.

Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях. Подготовка к активному отдыху на природе. Активный отдых на природе и безопасность. Дальний

(внутренний) и выездной туризм, меры безопасности. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.

Опасные природные явления. Обеспечение безопасности в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера. Безопасное поведение, защита населения и территорий при землетрясениях, извержениях вулканов, ураганах, бурях, смерчах, грозах, снежных заносах, сходе лавин, метели, вьюге, селях, оползнях, наводнениях, лесных, степных и торфяных пожарах.

Техногенные опасности и угрозы (радиационно-опасные объекты, химически опасные объекты, пожаро- и взрывоопасные объекты, газо- и нефтепроводы, транспорт, гидротехнические сооружения, объекты коммунального хозяйства), их поражающие факторы и последствия. Меры защиты и безопасное поведение при них. Защита при авариях на пожароопасных и взрывоопасных объектах. Опасные факторы пожаров и взрывов, меры по их предотвращению. Защита при авариях (катастрофах) на химических и радиационных опасных объектах. Воздействие радиации на человеческий организм.

Чрезвычайные ситуации военного характера. Опасности, возникающие при ведении военных действий или вследствие этих действий (прямые, косвенные, связанные с изменением среды обитания людей). Ядерное, химическое, бактериологическое оружие. Обычные средства поражения. Международный и внутригосударственный терроризм. Мероприятия по предупреждению возникновения и развития чрезвычайных ситуаций

Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций

Организация защиты населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций. Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Организационные основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени. Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.

МЧС России – федеральный орган управления в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций. Основные задачи МЧС России в области гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Задачи РСЧС, силы и средства. Гражданская оборона, её структура и задачи по защите населения от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий. Законодательные акты и нормативно-техническая документация по действиям в чрезвычайных ситуациях. Основные положения Федеральных Законов «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» и «О гражданской обороне». Основные мероприятия, проводимые в Российской Федерации по защите населения от чрезвычайных ситуаций.

Основы военной службы

Национальная безопасность и национальные интересы России. Угрозы национальной безопасности России. Обеспечение национальных интересов России. Военная доктрина Российской Федерации. Вооруженные силы России, их структура и предназначение. Виды и рода войск Вооруженных сил России. Основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Основные виды воинской деятельности. Военнослужащие Вооруженных Сил Российской Федерации и взаимоотношения между ними.

Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации

Терроризм и экстремизм – чрезвычайные опасности для общества и государства. Основные причины возникновения терроризма и экстремизма. Противодействие терроризму в

мировом сообществе. Нормативно-правовая база противодействия терроризму, экстремизму и наркотизму в Российской Федерации. Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации.

Профилактика террористической и экстремистской деятельности. Ответственность за антиобщественное поведение, участие в террористической и экстремистской деятельности. Обеспечение личной безопасности при угрозе террористического акта.

Взрывы в местах массового скопления людей. Захват воздушных и морских судов, автомашин и других транспортных средств и удерживание в них заложников. Правила безопасного поведения и меры безопасности в случае взрыва, перестрелки, похищения или захвата в заложники.

Основы здорового образа жизни

Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Составляющие здорового образа жизни. Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки и их влияние на здоровье (курение, употребление алкоголя, наркомания). 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 части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика алкоголизма и наркозависимости.

Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека. Инфекции, передаваемые половым путём, и их профилактика. Правовые аспекты взаимоотношения полов. Семья в современном обществе.

Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

Оказание первой помощи. Первая помощь и правила её оказания. Средства оказания первой помощи. Основные неинфекционные заболевания и их профилактика. Наиболее часто встречающиеся инфекционные заболевания, их возбудители, пути передачи, меры профилактики. Первая помощь при неотложных состояниях. Правила оказания первой помощи при неотложных состояниях. Первая помощь при массовых поражениях. Комплекс простейших мероприятий по оказанию первой помощи при массовых поражениях.

Ранения, их виды. Первая медицинская помощь при ранениях. Профилактика осложнения ран. Правила наложения повязок на голову, верхние и нижние конечности. Кровотечения, их виды. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Способы временной остановки кровотечений. Точки пальцевого прижатия артерий.

Правила наложения кровоостанавливающего жгута. Характеристика ситуаций, при которых возможно массовое поражение людей. Основные инфекционные заболевания, их классификация и профилактика. Наиболее характерные инфекционные заболевания, механизм передачи инфекции, в том числе при применении бактериологического оружия. Профилактика наиболее часто встречающихся инфекционных заболеваний.

Основная литература по разделу

1. Косолапова, Н. В. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: учеб. для сред. проф. образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко, Е. Л. Побежимова. - Москва: Академия, 2017. - 288 с.

2. Плошкин, В. В. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] / В.В. Плошкин. – Москва/Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 380 с.

3. Семехин Ю. Г., Бондин В. И. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2015 (Университетская библиотека Онлайн)

4. Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 7 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2014.

5. Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 8 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2014.

6. Смирнов А. Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 9 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2014.

Дополнительная литература по разделу:

7. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студ. сред. учеб. заведений / Э. А. Арустамов, Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко, Г. В. Гуськов. — М.: Академия, 2014 — 176 с.

8. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для студ. сред. учеб. заведений / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко, — М.: Академия, 2017 — 338с.

9. Прудников С. П. Защита населения и территорий от чрезвычайных ситуаций [Электронный ресурс]: учебник / С.П. Прудников. - Минск: РИПО, 2016. - 267 с.

10. Семехин Ю. Г. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.Г. Семехин. - М./Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 412 с.

11. Тулякова О. В. Теоретические основы опасных ситуаций социального характера и защита от них. Методика обучения (раздел "Опасности в сфере духовной жизни общества"): учеб. пособие / О. В. Тулякова; ВятГУ, Педагогический институт, ФФКС, каф. МБД. - Киров: [б. и.], 2017. - 106 с.

III. РАЗДЕЛ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общие знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы

регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

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

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закаливание. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Приёмы саморегуляции и самоконтроля. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.).

Состав и техника комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Дневник контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Разработка и применение упражнений прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Различные способы выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: техника передвижений, владение мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: техника висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: техника спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: техника переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: техника приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: техника плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Основная литература по разделу:

1. Физическая культура. 5-7 кл.: учебник для общеобраз. учреждений под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013. – 239с.

2. Физическая культура. 8-9 кл.: учебник для общеобраз. учреждений под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012. – 207с.

3. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобраз. учреждений под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012. – 237с.

4. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – М. : Изд-во Юрайт, 2020. – 424 с.

Дополнительная литература по разделу:

5. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: КноРус, 2015. – 213 с.
6. Деметер Г. С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения / Г. С. Деметер. – М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.
7. Лукьянов Россия и олимпийские движение: вчера – сегодня – завтра. – М.: Терра-спорт., 2004. – 250с.
8. Олимпийцы земли Вятской /сост. В. Чудиновских. – Киров, 2010. – 200 с.
9. Твой Олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 144 с.
10. Штейнбах В. Л. Век Олимпийский : Книга I / В. Л. Штейнбах. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 344 с.
11. Штейнбах В. Л. Век Олимпийский : Книга II / В. Л. Штейнбах. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 584 с.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ, ВЫНОСИМЫХ НА ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ ЭКЗАМЕН

1. Виды потенциальных опасностей и их последствия.
2. Правила модели поведения пешеходов, велосипедистов, пассажиров и водителей транспортных средств при организации дорожного движения
3. Правила безопасного поведения при организации отдыха на природе
4. Правила безопасного поведения при автономном существовании человека в природной среде.
5. Опасные природные явления геофизического и геологического характера: поражающие факторы и последствия
6. Безопасное поведение при ЧС геофизического и геологического характера
7. Опасные природные явления гидрологического характера: поражающие факторы и последствия
8. Безопасное поведение при ЧС гидрологического характера
9. Опасные природные явления метеорологического характера: поражающие факторы и последствия
10. Безопасное поведение при ЧС метеорологического характера
11. Опасные космогенные явления: поражающие факторы и последствия
12. Безопасное поведение при действии космогенных опасностей
13. Техногенные опасности и угрозы (радиационно-опасные объекты, химически опасные объекты, пожаро- и взрывоопасные объекты, газо- и нефтепроводы, транспорт, гидротехнические сооружения, объекты коммунального хозяйства).
14. Поражающие факторы и последствия техногенных опасных ситуаций.
15. Меры защиты и безопасное поведение при авариях на пожароопасных и взрывоопасных объектах.
16. Опасные факторы пожаров и взрывов, меры по их предотвращению.
17. Защита при авариях (катастрофах) на химических и радиационных опасных объектах.
18. Воздействие радиации на человеческий организм.
19. Чрезвычайные ситуации военного характера.

20. Опасности военных действий или вследствие этих действий (прямые, косвенные, связанные с изменением среды обитания людей).
21. Ядерное, химическое, бактериологическое оружие. Обычные средства поражения.
22. Правовые основы обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.
23. Мероприятия, проводимые в Российской Федерации, по защите населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени.
24. Основные задачи МЧС России в области гражданской обороны, защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.
25. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС): задачи РСЧС, силы и средства.
26. Гражданская оборона: структура и задачи по защите населения
27. Военная доктрина Российской Федерации.
28. Вооруженные силы России, их структура и предназначение.
29. Виды и рода войск Вооруженных сил России.
30. Основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений.
31. Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих.
32. Основные виды воинской деятельности. Военнослужащие Вооруженных Сил Российской Федерации и взаимоотношения между ними.
33. Ответственность за антиобщественное поведение, участие в террористической и экстремистской деятельности.
34. Правила личной безопасности при угрозе террористического акта.
35. Правила безопасного поведения и меры безопасности в случае взрыва, перестрелки, похищения или захвата в заложники.
36. Здоровый образ жизни и его составляющие.
37. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.
38. Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки и их влияние на здоровье (курение, употребление алкоголя, наркомания).
39. Алкоголь и его влияние на здоровье человека, социальные последствия употребления алкоголя, снижение умственной и физической работоспособности.
40. Курение и его влияние на состояние здоровья. Табачный дым и его составные части. Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему. Пассивное курение и его влияние на здоровье.
41. Наркотики, наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам.
42. Профилактика алкоголизма и наркозависимости.
43. Ранние половые связи и их отрицательные последствия для здоровья человека.
44. Первая помощь и правила её оказания.
45. Средства оказания первой помощи.
46. Основные неинфекционные заболевания и их профилактика.
47. Первая помощь при неотложных состояниях. Правила оказания первой помощи при неотложных состояниях
48. Первая помощь при массовых поражениях. Комплекс мероприятий по оказанию первой помощи при массовых поражениях.
49. Ранения, их виды. Первая медицинская помощь при ранениях.
50. Первая помощь при кровотечениях. Способы временной остановки кровотечений. Точки пальцевого прижатия артерий.
51. Олимпийские игры древности.
52. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения, олимпийские виды спорта.

53. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
54. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.
55. Понятие телосложения и характеристика его основных типов
56. Организация и проведение пеших туристских походов.
57. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), Физическое развитие человека.
58. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
59. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
60. Техническая подготовка занимающегося.
61. Техника движений и её основные показатели.
62. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
63. Адаптивная физическая культура.
64. Спортивная подготовка.
65. Здоровье и здоровый образ жизни.
66. Допинг. Концепция честного спорта.
67. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
68. Физическая культура человека.
69. Режим дня и его основное содержание.
70. Закаливание организма.
71. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях физической культурой.
72. Влияние занятий физической культурой на формирование качеств личности.
73. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
74. Восстановительный массаж.
75. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом
76. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
77. Подготовка к занятиям физической культурой.
78. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
79. Планирование занятий физической подготовкой.
80. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой
81. Организация досуга средствами физической культуры.
82. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
83. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
84. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
85. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
86. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
87. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
88. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика.
89. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне и на гимнастической перекладине.
90. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях; упражнения на разновысоких брусьях.

91. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.
92. Лыжные гонки. Способы передвижения на лыжах.
93. Баскетбол. Правила игры.
94. Волейбол. Правила игры.
95. Футбол. Правила игры.
96. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
97. Упражнения общеразвивающей направленности.
98. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
99. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений

IV. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Вступительное испытание проводится в следующих формах:

- в форме письменного бланкового тестирования;
- в форме тестирования с применением дистанционных технологий при обязательной идентификации личности поступающего.

Шкала оценивания – 100-балльная.

Минимальное количество баллов, подтверждающее успешное прохождение вступительного испытания – 40.

Время работы с тестом – 60 минут.