

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«Южно-Уральский государственный университет»

(Национальный исследовательский университет)

Институт спорта, туризма и сервиса

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ

директор ИСТИС

В.В.Эрлих

2026

ПРОГРАММА ВНУТРЕННЕГО ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

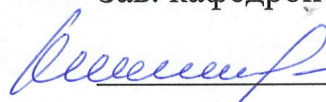
по «Основам здорового образа жизни»

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ

44.03.01 «Педагогическое образование»

Разработчик программы:

Зав. кафедрой ТМФКС

 Ненашева А.В.

Порядок и форма организации вступительных испытаний

Форма проведения – тестирование. Тест состоит из 20 вопросов, на каждый из которых представлено 4 ответа. Правильным является один ответ. Время прохождения 45 минут. Один правильный ответ дает 5 баллов. Максимальное количество баллов за тест – 100.

Основы тематики тестирования

1. Понятие о здоровье
2. Образ жизни и здоровье
3. Двигательная активность и здоровье
4. Влияние двигательной активности на скелетно-мышечную систему
5. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему
6. Влияние двигательной активности на дыхательную систему
7. Влияние двигательной активности на нервную систему
8. Роль физической культуры в развитии ребенка
9. Предупреждение нарушений осанки
10. Физическая культура и здоровье
11. Спорт и здоровье
12. Проблема питания и здоровье
13. Понятие о правильном питании
14. Роль витаминов в правильном питании
15. Вегетарианство и здоровье
16. Экология и здоровье
17. Радиация и здоровье
18. Вода как фактор здоровья
19. Влияние климата на здоровье
20. Роль воды в закаливании организма
21. Правила личной гигиены тела
22. Роль режима дня в здоровье человека
23. Влияние курения на организм человека
24. Влияние алкоголя на организм человека
25. Влияние наркотиков на организм человека

Литература

1. Варфоломеева, З.С. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте. / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Е.В. Максимихина, С.Е. Шивринская. - Электрон. дан. - М.: ФЛИНТА, 2012. — 153 с.
2. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А. Карпушин. - М.: Издательство "Советский спорт". - 2013. - 300 с.
3. Фомин, Н.А. Физиология человека / Н.А. Фомин. - М.: Просвещение, 1995. - 234 с.
4. Дубровский, В.И. Спортивная физиология / В.И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 2005. - 462 с.
5. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека / Н.И. Федюкович. - Ростов н/Д., 1999.
6. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2010. - 314 с.
7. Вайнер, Э. Н. Валеология / Э. Н. Вайнер М.: Флинта: Наука, 2007. - 411с.
8. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие / А. М. Митяева. - М.: Академия, 2008. - 187 с.
9. Епишев, В. В. Физиологические механизмы адаптационных изменений организма при нетрадиционных методах оздоровления: монография / В. В. Епишев, И. В. Изаровская; под науч. ред. А. П. Исаева; Юж.-Урал. гос. ун-т ; ЮУрГУ - Челябинск: Издательство ЮУрГУ, 2008. - 114 с.
10. Макарова, Г.А. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. - М. Советский спорт, 2006. - 586 с.
11. Тен, Е. Е. Основы медицинских знаний: учеб. / Е. Е. Тен. - М.: Академия, 2009. - 255 с.
12. Воронова, Е. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е. Воронова. - Ростов на Дону: Феникс, 2014.
13. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2013.
14. Морозов, М. Основы здорового образа жизни / М. Морозов. — М.: ВЕГА, 2014.
15. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
16. Гомончук, М.Н. Искусство быть здоровым: Принципы здорового образа жизни / М.Н. Гомончук. - М.: Воениздат, 2003. - 72 с.
17. Дробат, Е.М. Простые истины о питании и здоровье: Домашний справочник / Е.М. Дробат. - М.: Книжный дом, 2004. - 607 с.
18. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: RETORIKA-A, 1999. - 560 с.
19. Зайцев, Г.К. Валеология: Культура здоровья: Книга для учителей и студентов педагогических специальностей / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. - М.: Бахрах-М, 2003. - 268 с.

20. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учебное пособие / В.В. Марков. - М.: Академия, 2001. - 320 с.

21. Чумаков, Б.Н. Основы здорового образа жизни / Б.Н. Чумаков. - М.: Педагогическое общество России, 2004. - 416 с.

22. Петленко В.П. Основы валеологии. В 5-ти томах / В.П. Петленко. - СПб. 1996.

23. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавроница, Т. И. Чедова. – Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020. – 1,68 Мб; 128 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyy-obraz-zhizni.pdf>

24. Основы валеологии (здоровый образ жизни): Учебн. пособ. / Сост. Е.А. Радченко, Р.А. Курмашев. – Бишкек: Изд-во КРСУ, 2009 – 118 с.

25. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / Под редакцией Ющука Н.Д., Маева И.В., Гуревича К.Г. - М.: Издательство «Перо», 2012 – 659 с.