

федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«ПЕРВЫЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА И.П. ПАВЛОВА»**
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова Минздрава России)



УТВЕРЖДАЮ
Ректор ФГБОУ ВО ПСПбГМУ
им. И.П. Павлова Минздрава России

 Багненко С.Ф.

«25» 10 2022 года

N241-13 от 25.10.2022

**Программа вступительных испытаний по основам физической культуры на
вступительном испытании в ПСПбГМУ им. И.П.Павлова Минздрава России**

ТЕМЫ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

1. Возникновение и развитие физической культуры. Олимпийские игры в Древней Греции. Современное олимпийское движение.
2. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся деятели физической культуры и спортсмены.
3. Понятия «физическая культура» и «физическое развитие».
4. Физическое развитие и физическая подготовленность как результат общего развития и воспитания.
5. Понятие о здоровье. Формирование здорового образа жизни.
6. Опорно-двигательный аппарат и его роль в осуществлении движений человека.
7. Роль центральной нервной системы в управлении движениями.
8. Роль дыхательной и сердечно-сосудистой системы в обеспечении мышечной деятельности.
9. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.
10. Легкая атлетика как средство физического воспитания. Основные виды, понятия и термины.
11. Плавание как жизненно важное умение и навык. Основные виды, понятия и термины.
12. Баскетбол как средство физического воспитания. Основные понятия и термины. Правила соревнований.
13. Волейбол как средство физического воспитания. Основные понятия и термины. Правила судейства соревнований.
14. Спортивная гимнастика как средство физического воспитания. Основные понятия и термины.
15. Лыжный спорт как средство физического воспитания. Основные виды, понятия и термины.
16. Физиологическая характеристика и средства преодоления предстартовых состояний.
17. Характеристика основных средств физического воспитания.
18. Характеристика прикладных навыков: ходьба, бег, прыжки, лазания, метания.
19. Средства и методы развития физического качества сила. Виды спорта, требующие развития силы.

20. Средства и методы развития физического качества скорость. Виды спорта, требующие развития скорости.
21. Средства и методы развития физического качества выносливость. Виды спорта, требующие развития выносливости.
22. Средства и методы развития физического качества гибкость. Виды спорта, требующие развития гибкости.
23. Средства и методы развития координационных способностей. Виды спорта, требующие развития координационных способностей.
24. Физическая нагрузка, принципы её распределения на занятиях физической культурой.
25. Физические способности и их использование в жизнедеятельности человека.
26. Развитие физических способностей как составляющей гармонического развития личности.
27. Методы оценки силовых способностей у занимающихся физической культурой и спортом.
28. Методы оценки быстроты у занимающихся физической культурой и спортом.
29. Методы оценки выносливости у занимающихся физической культурой и спортом.
30. Методы оценки гибкости у занимающихся физической культурой и спортом.
31. Методы оценки координационных способностей у занимающихся физической культурой и спортом.
32. Определение уровня физической подготовленности человека с помощью тестов.
33. Оценка функционального состояния организма при занятиях физической культурой. Дневник самоконтроля.
34. Оценка физического состояния человека. Привести примеры.
35. Методы оценки физической работоспособности.
36. Значение развития физических качеств и физических способностей человека в различном возрасте.
37. Особенности физического воспитания в дошкольном и школьном возрасте.
38. Использование физических упражнений для формирования правильной осанки.
39. Профилактика плоскостопия в детском возрасте.
40. Подвижные игры как средство физического воспитания.
41. Цель и задачи музыкально-ритмического воспитания. Значение и роль музыки в повышении двигательной активности.
42. Особенности занятий физическими упражнениями в пожилом возрасте.
43. Регуляция психоэмоционального состояния человека средствами физической культуры.
44. Использование физических упражнений для организации активного отдыха.
45. Значение и роль оздоровительной физической культуры.
46. Влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек.
47. Профессионально-прикладная физическая подготовка, её цель, задачи, формы и средства.
48. Традиционные массовые спортивные мероприятия, проводимые в России и Санкт-Петербурге, их роль и значение.
49. Порядок и основные принципы составления комплекса утренней гигиенической гимнастики. Привести пример собственного комплекса.
50. Закаливающие процедуры, рациональное питание, режим дня.
51. Особенности проведения закаливающих процедур в различное время года.
52. Гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями.
53. Гигиенические требования к местам проведения занятий физической культурой, спортивному инвентарю и спортивной форме (одежде) занимающихся.
54. Правила гигиены, санитарии и охраны окружающей среды в повседневной жизни.
55. Правила гигиены, санитарии и охраны окружающей среды в туристическом походе.
56. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

57. Профилактика теплового удара при занятиях физической культурой. Помощь пострадавшему от теплового удара.
58. Профилактика обморожений при занятиях физической культурой. Помощь пострадавшему от обморожения.
59. Первая помощь при кровотечениях во время занятий физической культурой.
60. Первая помощь при вывихах, переломах, растяжениях и ушибах, полученных во время занятий физической культурой.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Физическая культура: Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень/ В.И.Лях.- Изд-во «Просвещение» - М.,2015.-255с.

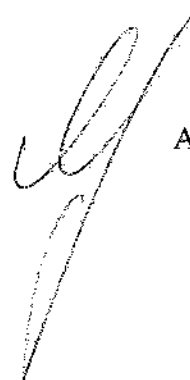
Заведующая кафедрой медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры, д.м.н., профессор



А.А. Потапчук

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебной работе,
д.м.н., профессор



А.И. Яременко