

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Уральский государственный университет физической культуры»

Приёмная комиссия

УТВЕРЖДЕНО решением Ученого совета
протокол № 6 от «16» января 2026г.

И.о. ректора ФГБОУ ВО «УралГУФК»

В.И. Игнатенко



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И БЖД»**

для поступающих в ФГБОУ ВО «УралГУФК» в 2026 году

на направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки) (уровень бакалавриата)

Форма обучения: очная, заочная

Челябинск 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительных испытаний в УралГУФК по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА и БЖД» разработана на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по ОБЖ утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413.

2. Федеральный компонент государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре утверждён приказом Минобразования РФ от 05.03.2004 №1089 (Стандарт действует в редакции от 07.06.2017).

3. Федеральная рабочая программа среднего общего образования по ОБЖ для 10–11 классов.

Вступительные испытания по физической культуре и основам безопасности и защиты Родины направлены на определение возможностей поступающих осваивать соответствующие профессиональные образовательные программы.

ЦЕЛЬ: установить уровень освоения абитуриентами Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре и безопасности жизнедеятельности.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ АБИТУРИЕНТОВ

1. Знать и понимать:

1.1 Физическая культура:

Роль и значение физической культуры в формировании целостной личности, здорового образа жизни и социальной активности; основные положения теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки; цели, задачи и структуру Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); основы законодательства РФ в сфере физической культуры и спорта; технику и терминологию базовых физических упражнений из разделов школьной программы; критерии и методы оценки физического развития и физической подготовленности.

1.2 Безопасность жизнедеятельности:

Конституционные обязанности граждан РФ по защите Отечества; правовые основы военной службы и альтернативной гражданской службы; структуру и задачи Вооруженных Сил РФ, других войск и воинских формирований; классификацию, характеристики и закономерности развития чрезвычайных ситуаций природного, техногенного, биолого-социального и военного характера; принципы построения и функционирования Единой государственной системы предупреждения и ликвидации ЧС (РСЧС) и гражданской обороны; анатомо-физиологические особенности состояний, требующих оказания первой помощи; состав и правила использования аптечки; медико-тактическую характеристику очагов поражения при ЧС; компоненты ЗОЖ и их влияние на устойчивость организма к вредным факторам; психологические и социальные аспекты формирования зависимостей и девиантного поведения.

2. Уметь:

2.1 Физическая культура:

Объяснять и анализировать взаимосвязь между объемом, интенсивностью физической нагрузки и реакциями организма; эффективность различных методов развития физических качеств; биомеханические основы техники двигательных действий; определять индивидуальные режимы физической нагрузки; составлять планы-конспекты и простейшие тренировочные программы для развития физических качеств или обучения двигательным навыкам; распознавать и описывать технические ошибки при выполнении физических упражнений; основные средства и методы в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

2.2 Безопасность жизнедеятельности:

Объяснять и прогнозировать причинно-следственные связи возникновения ЧС; возможные последствия опасных ситуаций для личности, общества и государства; механизмы воздействия негативных факторов на здоровье человека; анализировать и оценивать уровень личной и коллективной безопасности в различных условиях; потенциальные риски в бытовой, социальной и природной среде; информацию из разных источников на предмет достоверности и потенциальных угроз (фейки, манипуляции); разрабатывать последовательность грамотных действий при угрозе или возникновении конкретной ЧС (пожар, террористический акт, обнаружение взрывного устройства, попадание в заложники).

3. Использовать полученные знания и умения:

3.1 Физическая культура:

Технически правильно выполнять нормативы ГТО и базовые двигательные действия; самостоятельно проводить занятия с использованием методов развития физических качеств; осуществлять самоконтроль и дозирование нагрузки по объективным и субъективным показателям; обосновывать значение физической культуры для профессиональной деятельности и качества жизни; объяснять принципы построения тренировочного процесса.

3.2 Безопасность жизнедеятельности:

Грамотно применять средства индивидуальной и коллективной защиты; оказывать первую помощь при неотложных состояниях, включая проведение сердечно-легочной реанимации; действовать по сигналам оповещения ГО; для выработки осознанной гражданской позиции и патриотизма; для формирования устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни и отказа от вредных привычек; для обеспечения личной безопасности в условиях современных вызовов и угроз (кибербуллинг, экстремизм, терроризм).

СОДЕРЖАНИЕ, ПРОВЕРЯЕМОЕ НА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЯХ

1. Безопасность в природной среде

1.1. Подготовка и безопасность в туристическом походе. Отдых на природе, источники опасности в природной среде. Общие правила безопасности в походе. Особенности обеспечения безопасности в лыжном походе. Особенности обеспечения безопасности в водном походе. Основные правила безопасного поведения в лесу, в горах, на водоёмах.

1.2 Ориентирование и выживание в автономных условиях. Ориентирование на местности. Карты, традиционные и современные средства навигации (компас, GPS). Порядок действий в случаях, когда человек потерялся в природной среде. Источники опасности в автономных условиях. Сооружение убежища, получение воды и питания. Способы защиты от перегрева и переохлаждения в разных природных условиях, первая помощь при перегревании, переохлаждении и отморожении.

1.3 Природные чрезвычайные ситуации (ЧС): основы поведения. Природные чрезвычайные ситуации. Общие правила поведения в природных чрезвычайных ситуациях (предвидеть; избежать опасности; действовать: прекратить или минимизировать воздействие опасных факторов; дожидаться помощи).

1.4 ЧС, вызванные геологическими явлениями. Природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными геологическими явлениями и процессами: землетрясения, извержение вулканов, оползни, камнепады. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий, правила безопасного поведения, последствия таких ЧС.

1.5 ЧС, вызванные гидрологическими явлениями. Природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными гидрологическими явлениями и процессами: паводки, половодья, цунами, сели, лавины. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий, правила безопасного поведения, последствия таких ЧС.

1.6 ЧС, вызванные метеорологическими явлениями. Природные чрезвычайные ситуации, вызванные опасными метеорологическими явлениями и процессами: ливни, град, мороз, жара. Возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий, правила безопасного поведения, последствия таких ЧС.

1.7 Экологическая безопасность и глобальные угрозы. Влияние деятельности человека на природную среду. Причины и источники загрязнения Мирового океана, рек, почвы, космоса. Чрезвычайные ситуации экологического характера, возможности прогнозирования, предупреждения, смягчения последствий. Экологическая грамотность и разумное природопользование.

2 Основы медицинских знаний. Оказание первой помощи

2.1 Основы здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ). Понятия «здоровье», «охрана здоровья», «здоровый образ жизни», «лечение», «профилактика». Биологические, социально-экономические, экологические (геофизические), психологические факторы, влияющие на здоровье человека. Составляющие здорового образа жизни: сон, питание, физическая активность, психологическое благополучие.

2.2 Инфекционные заболевания и коллективная защита. Общие представления об инфекционных заболеваниях. Механизм распространения и способы передачи инфекционных заболеваний. Чрезвычайные ситуации биолого-социального характера, меры профилактики и защиты. Роль вакцинации, национальный календарь профилактических прививок. Значение изобретения вакцины для человечества.

2.3 Неинфекционные заболевания и их профилактика. Неинфекционные заболевания, самые распространённые неинфекционные заболевания. Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых, онкологических, эндокринных заболеваний и заболеваний дыхательной системы. Меры профилактики неинфекционных заболеваний. Роль диспансеризации в профилактике неинфекционных заболеваний. Признаки угрожающих жизни и здоровью состояний, требующие вызова скорой медицинской помощи (инсульт, сердечный приступ, острая боль в животе, эпилепсия и другие).

2.4 Психическое здоровье и психологическое благополучие. Психическое здоровье и психологическое благополучие. Критерии психического здоровья и психологического благополучия. Основные факторы, влияющие на психическое здоровье и психологическое благополучие. Основные направления сохранения и укрепления психического здоровья (раннее выявление психических расстройств; минимизация влияния хронического стресса; профилактика злоупотребления психоактивными веществами; помощь перенёсшим психотравмирующую ситуацию). Меры, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья.

2.5 Теория и практика первой помощи. Первая помощь, история возникновения скорой медицинской помощи и первой помощи. Состояния, при которых оказывается первая помощь. Мероприятия по оказанию первой помощи. Алгоритм первой помощи.

3 Безопасность в социуме

3.1. Основы социального общения и взаимодействия. Определение понятия «общение». Навыки конструктивного общения. Эмпатия и уважение к партнёру по общению как основа коммуникации. Общие представления о понятиях «социальная группа», «большая группа», «малая группа». Межличностное общение, общение в группе, межгрупповое общение (взаимодействие). Особенности общения в группе. Психологические характеристики группы и особенности взаимодействия в группе.

3.2. Конфликты: природа, динамика и конструктивное разрешение. Понятие «конфликт», стадии развития конфликта. Конфликты в межличностном общении, конфликты в малой группе. Факторы, способствующие и препятствующие эскалации конфликта. Способы поведения в конфликте (деструктивное и агрессивное поведение; конструктивное поведение). Роль регуляции эмоций при разрешении конфликта, способы саморегуляции. Способы разрешения конфликтных ситуаций. Ведение переговоров при

разрешении конфликта. Основные формы участия третьей стороны в процессе урегулирования и разрешения конфликта.

3.3. Социальные угрозы: буллинг и насилие. Опасные проявления конфликтов (буллинг, насилие). Способы противодействия буллингу и проявлению насилия.

3.4. Психологическое влияние и информационная безопасность личности. Способы психологического воздействия. Психологическое влияние в малой группе. Положительные и отрицательные стороны конформизма. Убеждающая коммуникация. Манипуляция в общении: цели, технологии и способы противодействия.

3.5. Влияние на большие группы и защита от деструктивных технологий. Психологическое влияние на большие группы. Способы воздействия на большую группу: заражение; убеждение; внушение; подражание. Противодействие вовлечению молодёжи в противозаконную и антиобщественную деятельность.

4 Безопасность в информационном пространстве

4.1. Основы цифровой среды и личной безопасности. Понятия «цифровая среда», «цифровой след». Влияние цифровой среды на жизнь человека. Приватность, персональные данные. «Цифровая зависимость», её признаки и последствия. Опасности и риски цифровой среды, их источники. Правила безопасного поведения в цифровой среде.

4.2. Техногенные угрозы: вредоносное ПО и кибермошенничество. Вредоносное программное обеспечение. Виды вредоносного программного обеспечения, его цели, принципы работы. Правила защиты от вредоносного программного обеспечения. Кража персональных данных, паролей. Мошенничество, фишинг, правила защиты от мошенников.

4.3. Социально-поведенческие угрозы в сети. Поведенческие опасности в цифровой среде и их причины. Опасные персоны, имитация близких социальных отношений. Неосмотрительное поведение и коммуникация в Интернете как угроза для будущей жизни и карьеры. Травля в Интернете (кибербуллинг), методы защиты от травли.

4.4. Критическое мышление и медиаграмотность. Достоверность информации в цифровой среде. Источники информации, проверка на достоверность. «Информационный пузырь», манипуляция сознанием, пропаганда. Фальшивые аккаунты, вредные советчики, манипуляторы. Понятие «фейк», цели и виды, распространение фейков. Правила и инструменты для распознавания фейковых текстов и изображений.

4.5. Цифровое право и ответственность. Понятие прав человека в цифровой среде, их защита. Ответственность за действия в Интернете. Запрещённый контент. Защита прав в цифровом пространстве.

5 Основы противодействия экстремизму и терроризму

5.1. Основные понятия, сущность и формы проявления угроз. Экстремизм и терроризм как угроза устойчивого развития общества. Понятия «экстремизм» и «терроризм», их взаимосвязь. Варианты проявления экстремизма, возможные последствия. Преступления террористической направленности, их цель, причины, последствия. Формы террористических актов.

5.2. Противодействие вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность. Опасность вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность: способы и признаки. Предупреждение и противодействие вовлечению в экстремистскую и террористическую деятельность.

5.3. Действия населения при угрозе и совершении террористического акта. Уровни террористической угрозы. Правила поведения и порядок действий при угрозе или в случае террористического акта, проведении контртеррористической операции.

5.4. Государственная система и правовые основы противодействия. Правовые основы противодействия экстремизму и терроризму в Российской Федерации. Основы государственной системы противодействия экстремизму и терроризму, её цели, задачи, принципы. Права и обязанности граждан и общественных организаций в области противодействия экстремизму и терроризму.

ВОПРОСЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек и девиантного поведения
2. Роль физической культуры в формировании бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих
3. Значение физической культуры в школьный период жизни человека
4. Основные понятия о физической культуре личности (физическая культура, личность, физическая культура личности, что характеризует физическую культуру личности).
5. Каковы главные правила безопасности на открытой спортивной площадке?
6. Каковы главные правила безопасности в спортивном зале.
7. Что является основным средством физического воспитания? Охарактеризуйте его.
8. Охарактеризуйте особенности организации и проведение спортивных соревнований в школе (лыжная подготовка, легкая атлетика, спортивные игры).
9. Дайте характеристику особенностей физического воспитания детей в семье, его значение и основные формы.
10. Формы работы по физическому воспитанию в летнем оздоровительном лагере
11. Охарактеризуйте понятие «двигательная активность». Каково значение двигательной активности для развития школьников?
12. Дайте определение понятия «двигательный режим». Охарактеризуйте недельный двигательный режим школьника
13. Раскройте понятие «двигательные качества» человека. Охарактеризуйте значение двигательных качеств в жизнедеятельности человека.
14. Охарактеризуйте особенности организации и проведения подвижных перемен с учащимися начальных классов.
15. Охарактеризуйте особенности организации и проведения физкультурных минуток на уроках в младших классах.
16. Расскажите об основных закалывающих процедурах, их влиянии на здоровье человека, основные правила и принципы закалывания.
17. Дайте характеристику структуры урока физкультуры: его составные части, задачи и содержание.
18. Охарактеризуйте цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Назовите вашу ступень ВФСК ГТО и охарактеризуйте ее.
19. Охарактеризуйте понятие «питание» и значение питания для роста и развития организма. Приведите правила питания и основные питательные вещества.
20. Охарактеризуйте особенности реакции организма на различные физические нагрузки.
21. Охарактеризуйте основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.
22. Что такое «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и какова роль физической
23. Что понимается под термином «спортивная тренировка»? Назовите её основные принципы.
24. Объясните значение разминки перед основной физической нагрузкой. Что происходит с организмом во время качественной разминки?
25. Что такое «спортивная этика» (фэйр плей)? Приведите примеры этичного и неэтичного поведения в спорте.

26. Вы поняли, что отстали от группы и потерялись в лесу. Каковы ваши первые три действия? (Что нужно сделать сразу, а чего делать категорически нельзя?).

27. Перечислите три способа подачи сигнала о помощи в безлюдной местности, которые можно использовать днем (без специальных технических средств).

28. Для защиты от переохлаждения в полевых условиях можно соорудить временное убежище. Назовите два основных требования к месту для его сооружения.

29. Ваш спутник долго был на морозе, у него появилась сильная дрожь, сонливость, невнятная речь. Как называется это состояние и каковы первые меры помощи?

30. Чем опасен шквалистый ветер (ураган) в городе и на открытой природной местности? Назовите по одному примеру опасности для каждого случая.

31. Что такое паводок и чем он отличается от наводнения? Какой из этих процессов чаще всего возникает внезапно?

32. Какая природная чрезвычайная ситуация (например, лесные пожары, паводки, ураганы, землетрясения) наиболее вероятна и опасна для нашего региона? Обоснуйте свой ответ одной-двумя фразами (география, климат, рельеф).

33. Что означает термин «разумное природопользование» применительно к туристу на природе? Сформулируйте два конкретных правила такого поведения (например, что делать с мусором, как вести себя у водоема).

34. Объясните разницу между понятиями «профилактика» и «лечение». Приведите по одному примеру профилактической и лечебной меры для одного и того же заболевания (например, гриппа).

35. Назовите четыре ключевых элемента здорового образа жизни, которые напрямую зависят от воли и выбора человека. Какой из них, на ваш взгляд, самый сложный для соблюдения и почему?

36. Что такое «эпидемия»? Какие два основных правила поведения должен соблюдать человек в условиях объявленной эпидемии гриппа или другой заразной болезни в городе?

37. Перечислите не менее трёх признаков (симптомов), которые могут указывать на развитие у человека острого нарушения мозгового кровообращения (инсульта). Почему важно действовать быстро при их обнаружении?

38. Какой вредной привычке чаще всего подвержены люди, пытающиеся справиться с хроническим стрессом с помощью быстрых, но деструктивных методов? Назовите два здоровых способа минимизации влияния хронического стресса.

39. Чем принципиально отличается оказание первой помощи при артериальном кровотечении от помощи при венозном (укажите разницу в методе остановки крови)?

40. Представьте, что человек получил открытый перелом голени с сильным кровотечением. Опишите последовательность ваших действий: что вы сделаете в первую, вторую и третью очередь?

41. Приведите два признака, по которым можно отличить манипуляцию от обычной просьбы или убеждения.

42. Как может проявляться негативное давление группы на человека? Приведите один конкретный пример и коротко поясните, как можно ему противостоять.

43. Почему в соцсетях или массовых новостях быстро распространяются панические слухи? Какой механизм психологического воздействия на большую группу людей здесь работает?

44. Назовите два самых распространённых признака того, что на ваше устройство (телефон, компьютер) попала вредоносная программа (вирус).

45. Вам в мессенджере пришло сообщение от «друга» с просьбой срочно перевести деньги, так как он «в беде». Он пишет с незнакомого номера. Каковы будут ваши первые два действия, чтобы не стать жертвой мошенничества?

46. Что такое «фейк» (фейковая новость) и какое одно простое действие может помочь проверить достоверность шокирующей новости, увиденной в соцсети?

47. Чем отличается экстремизм от терроризма? Дайте простое определение каждому понятию.

48. Каковы первые два действия, которые должен предпринять гражданин, если он обнаружил в общественном месте (в метро, у школы) подозрительный бесхозный предмет (сумка, коробка, пакет с торчащими проводами)?

49. Назовите два возможных признака, которые могут указывать на то, что человека пытаются вовлечь в экстремистскую деятельность (например, в интернете или через знакомых).

50. В новостях объявили «повышенный («синий») уровень террористической опасности» в вашем городе. Что это означает на практике для обычного человека? Назовите одно основное правило поведения.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОТВЕТА НА СОБЕСЕДОВАНИИ

Критерий 1. Полнота, точность и глубина знаний

Высокий уровень (25 баллов): Ответ полный и точный. Абитуриент демонстрирует глубокое понимание темы: раскрывает ключевые понятия, приводит точные определения, называет детали, факты, даты, нормативные акты (например, номер закона о воинской обязанности). Объясняет причинно-следственные связи и теоретические основы.

Средний уровень (10 баллов): Ответ в основном правильный, но неполный. Абитуриент знает основную суть, но допускает неточности в деталях или терминологии, не может раскрыть отдельные аспекты вопроса. Связи между явлениями объясняет поверхностно.

Низкий уровень (5 баллов): Ответ фрагментарный и/или с существенными ошибками. Абитуриент вспоминает лишь отдельные факты или общие фразы, не может дать чётких определений. Знания носят отрывочный характер.

Неудовлетворительный уровень (0 баллов): Отсутствие знаний по существу вопроса. Ответ не соответствует вопросу или состоит из бытовых рассуждений без опоры на программу.

Критерий 2. Логика, структура и аргументация ответа

Высокий уровень (25 баллов): Ответ логически выстроен, структурирован (есть введение, основная часть, вывод). Абитуриент последовательно излагает материал, аргументирует свои положения примерами, ссылками на теорию или практику. Делает обоснованные выводы.

Средний уровень (10 баллов): Ответ имеет логику, но недостаточно чёткую структуру. Аргументация присутствует, но примеры не всегда уместны или выводы слабо следуют из сказанного. Возможны небольшие логические неувязки.

Низкий уровень (5 баллов): Ответ нелогичен, бессистемен. Мысли излагаются хаотично, перескакивают с одной темы на другую. Аргументы отсутствуют или не соответствуют тезису. Выводы не сделаны или противоречат сказанному.

Неудовлетворительный уровень (0 баллов): Полное отсутствие логики и структуры. Ответ представляет собой набор несвязанных предложений.

Критерий 3. Прикладное значение и решение ситуационных задач

Высокий уровень (25 баллов): Абитуриент уверенно применяет теорию к практике. В ответе на теоретический вопрос виден практический выход. При решении ситуационной задачи предлагает чёткий, полный и безопасный алгоритм действий, соответствующий стандартам первой помощи/безопасного поведения. Объясняет, почему выбран именно такой порядок действий.

Средний уровень (10 баллов): Связь теории с практикой прослеживается, но не полностью. При решении задачи алгоритм в целом верный, но есть пропуски

второстепенных, но важных шагов (например, забыл про «вызов скорой» или «указание времени наложения жгута»). Объяснение выбора действий краткое.

Низкий уровень (5 баллов): Слабое умение применять знания. Ответ носит абстрактный характер. При решении задачи алгоритм неполный, содержит грубые ошибки в последовательности или сути действий (например, при артериальном кровотечении предлагает наложить жгут ниже раны), что может усугубить ситуацию.

Неудовлетворительный уровень (0 баллов): Неспособность решить практическую задачу. Предложенные действия опасны, неадекватны или отсутствуют.

Критерий 4. Культура речи, коммуникация и убедительность

Высокий уровень (25 баллов): Речь грамотная, уверенная, свободная. Абитуриент использует научную и специальную терминологию уместно и точно. Темп речи позволяет легко воспринимать информацию. Поддерживает контакт с экзаменатором, отвечает на уточняющие вопросы, демонстрирует заинтересованность.

Средний уровень (10 баллов): Речь в целом грамотная, но возможны оговорки и паузы. Термины используются, иногда с небольшими неточностями. Темп может быть неровным. Коммуникация присутствует, но может быть не всегда уверенной.

Низкий уровень (5 баллов): Речь зажатая, сбивчивая, с большим количеством слов-паразитов. Терминология используется редко или с ошибками. Абитуриент испытывает явные затруднения в формулировках, часто обращается за помощью («я не знаю, как это сказать...»).

Неудовлетворительный уровень (0 баллов): Речь невнятная, косноязычная. Термины не используются или искажаются до неузнаваемости. Контакт с экзаменатором не устанавливается.

ПРИМЕР ИТОГОВОЙ ТАБЛИЦЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА СОБЕСЕДОВАНИЯ

№	Критерий	Макс. балл	Балл абитуриента	Комментарий экзаменатора
1	Полнота и точность знаний	25		
2	Логика и аргументация	25		
3	Прикладное значение	25		
4	Культура речи и коммуникация	25		
Итого за собеседование:		100		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишаева, А. А. Физическая культура. Учебник / А. А. Бишаева, А. А. Малков. – М.: КноРус, 2020. – 312 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура. Учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КноРус, 2020. – 216 с.
3. Зайцев, А. А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко. – М.: Юрайт, 2020. – 227 с.

4. Каракеян, В. И. **Безопасность жизнедеятельности**. Учебник / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. – М.: Машиностроение, 2022. – 456 с.
5. Киршин, Н. М. **Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф**: учебник / Н. М. Киршин. – М.: Академия, 2019. – 400 с.
6. Кузнецов, В. С. **Физическая культура**. Учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КноРус, 2020. – 256 с.
7. **Основы безопасности жизнедеятельности**. Учебное пособие / Г. В. Пачурин. – М.: Феникс, 2019. – 400 с.
8. **Основы практической медицины: 10-11 классы**. Учебное пособие / Л. И. Дежурный, Г. В. Неудухин, Л. Б. Шубина, Д. М. Грибков. – 6-е изд, стер. – М.: Просвещение, 2024. – 143 с. ISBN 978-5-09-115494-8
9. Петров, В. П. **Информационная безопасность человека и общества** / В. П. Петров, С. В. Петров. – М.: НЦ ЭНАС, 2019. – 336 с.
10. Поленов, Б. В. **Защита жизни и здоровья человека в XXI веке. Восемь основных источников опасности для человечества** / Б. В. Поленов. – М.: Группа ИДТ, 2020. – 720 с.
11. Буралев, Ю. В. **Безопасность жизнедеятельности на транспорте**: учебник / Ю. В. Буралев. – М.: Академия, 2018. – 384 с.
12. Вишняков, Я. Д. **Безопасность жизнедеятельности. Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях** / Я. Д. Вишняков. – М.: Academia, 2018. – 192 с.