

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Факультет фізичного виховання
Кафедра основ здоров'я, фізичної реабілітації та екології

Затверджено
Вченою радою БДПУ
Протокол № 11
« 30 » Серпень 2017 р.
Голова вченої ради, ректор


_____ І. Т. Богданов

ПРОГРАМА

фахового вступного випробування
з дисципліни

«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

Освітній ступінь: бакалавр з нормативним терміном навчання (прийом на другий курс) на основі освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста

Спеціальність (напрямок підготовки): 227 Фізична реабілітація
6.010203 Здоров'я людини

Бердянськ - 2017

ЗМІСТ

1.	Пояснювальна записка	4
2.	Зміст програми	5
3.	Критерії оцінювання	6
4.	Список рекомендованої літератури	8

1. Пояснювальна записка

Мета фахового вступного випробування для вступу на здобуття ступеня бакалавра: з'ясувати рівень теоретичних знань та практичних навичок вступників, яких вони набули під час навчання на освітньо-кваліфікаційному рівні молодшого спеціаліста, з метою формування рейтингового списку та конкурсного відбору абітурієнтів на навчання за ступенем бакалавра за спеціальністю (напрямок підготовки) 227 Фізична реабілітація, 6.010203 Здоров'я людини в межах вакантних місць ліцензованого обсягу.

Форма фахового випробування - тестування.

Тест – це завдання стандартної форми, виконання якого дає можливість виявити рівень сформованості знань, умінь, навичок.

Час виконання тестових завдань – 180 хвилин.

Екзаменаційний тест складається із 100 завдань, з яких – 95 тестів закритого типу (з альтернативними вибірковими відповідями в 4-х варіантах) та 5 тестів відкритого типу (самостійна відповідь на питання, на утворення логічних пар, на визначення термінологічних понять та інших форм творчої роботи).

Приклад тестового завдання

33. Недостатня рухова активність людини називається:

1. гіпердинамією;
2. гіподинамією;
3. гіпертрофією;
4. гіперплазією.

98. Визначте стан реакції серцево-судинної системи за індексом Руф'є при таких параметрах пульсу: у спокої 70 уд/хв, після навантаження – 84 уд/хв, після хилини відпочинку – 72 уд/хв.

Перелік дисциплін, що виносяться на фахове вступне випробування з основ здоров'я

1. Анатомія людини
2. Біохімія
3. Гігієна
4. Фізична культура.

Вимоги до відповіді абітурієнта

Під час фахового вступного випробування абітурієнт повинен показати:

а) чітке знання структур та функцій різних системних складових організму людини на молекулярному, клітинному, тканинному, системно-органному рівнях;

б) вміння точно і стисло висловити свою думку в усній і письмовій формі, використовувати відповідну термінологію;

в) наявність вмінь і навичок, передбачених державними стандартами, вміння застосовувати валеологічні та біологічні поняття, методи і факти при вирішенні практичних задач;

г) вміння прогнозувати стан індивідуального здоров'я на основі медико-біологічного обстеження;

д) вміння скласти щоденник самоконтролю для фізкультурника та визначити толерантність до фізичного навантаження.

2. Зміст програми

Розділ 2.1. Анатомія людини

Тканини, їх класифікація. Поняття про органи і системи органів. Будова скелету. З'єднання кісток скелета. М'язи: будова та функції. Травна система: загальний план будови, функції. Дихальна система: загальний план будови, функції. Сечовидільна система: загальний план будови, функції. Серцево-судинна система: загальний план будови, функції. Будова і функції лімфатичної системи. Ендокринна система – структура та функції. Нервова система: загальний план будови, функції. Зоровий аналізатор, його відділи. Слуховий аналізатор, його відділи.

Розділ 2.2. Біохімія

Класифікація, структура та біологічне значення білків. Класифікація, структура та біологічне значення вуглеводів. Класифікація, структура та біологічне значення жирів. Класифікація та біологічне значення мінеральних речовин. Біологічна роль води та її розподіл в організмі людини. Водний баланс і його види. Загальні закономірності обміну речовин. Роль клітинних структур в обміні речовин. Механізми енергозабезпечення організму. Шляхи утворення АТФ в організмі. Біохімічні основи втоми та відновлення. Роль анаболізму та катаболізму для життєдіяльності людини.

Розділ 2.3. Гігієна

Компоненти фізичної культури, як засоби зміцнення здоров'я. Гігієнічна характеристика чинників зовнішнього середовища. Засоби та принципи загартовування організму. Основні правила особистої гігієни. Гігієнічні основи режиму дня. Гігієнічні основи раціонального харчування. Гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами. Гігієнічні вимоги до спортивної форми та взуття. Бактеріальні інфекції, що набули статусу соціальних. Профілактика бактеріальних інфекційних захворювань. Вірусні інфекції, що набули статусу соціальних. Профілактика вірусних інфекційних захворювань.

Розділ 2.4. Фізична культура

Сутність основних понять "фізична культура", "спорт", "фізичне виховання", "рекреація", "фізична реабілітація", "фізичний розвиток", "фізична підготовка", "фізична підготовленість", "фізичне навантаження", "фізична втома", "фізична перевтома", "спортивне змагання", "спортивна підготовка", "спортивне тренування". Силкові здібності людини. Фізичні вправи, що сприяють розвитку сили. Швидкісні здібності людини. Фізичні вправи, що сприяють розвитку швидкості. Витривалість людини. Фізичні вправи, що сприяють розвитку витривалості. Гнучкість людини. Фізичні вправи, що сприяють розвитку гнучкості. Спритність людини. Фізичні вправи, спрямовані на розвиток спритності.

3. Критерії оцінювання

Час виконання тестових завдань – 180 хвилин.

Екзаменаційний тест складається із 100 завдань, з яких – 95 тестів закритого типу (з альтернативними вибірковими відповідями в 4-х варіантах) та 5 тестів відкритого типу (самостійна відповідь на питання, на утворення логічних пар, на визначення термінологічних понять та інших форм творчої роботи).

Від 1-го до 95-го завдання за кожну правильну відповідь нараховується 0,8 бала.

Кількість правильних відповідей за тестові питання	Бал за 200-бальною шкалою оцінювання	Кількість правильних відповідей за тестові питання	Бал за 200-бальною шкалою оцінювання
0	100,0	48	138,4
1	100,8	49	139,2
2	101,6	50	140,0
3	102,4	51	140,8
4	103,2	52	141,6
5	104,0	53	142,4
6	104,8	54	143,2
7	105,6	55	144,0
8	106,4	56	144,8
9	107,2	57	145,6
10	108,0	58	146,4
11	108,8	59	147,2
12	109,6	60	148,0
13	110,4	61	148,8
14	111,2	62	149,6
15	112,0	63	150,4
16	112,8	64	151,2
17	113,6	65	152,0
18	114,4	66	152,8
19	115,2	67	153,6

20	116,0	68	154,4
21	116,8	69	155,2
22	117,6	70	156,0
23	118,4	71	156,8
24	119,2	72	157,6
25	120,0	73	158,4
26	120,8	74	159,2
27	121,6	75	160,0
28	122,4	76	160,8
29	123,2	77	161,6
30	124,0	78	162,4
31	124,8	79	163,2
32	125,6	80	164,0
33	126,4	81	164,8
34	127,2	82	165,6
35	128,0	83	166,4
36	128,8	84	167,2
37	129,6	85	168,0
38	130,4	86	168,8
39	131,2	87	169,6
40	132,0	88	170,4
41	132,8	89	171,2
42	133,6	90	172,0
43	134,4	91	172,8
44	135,2	92	173,6
45	136,0	93	174,4
46	136,8	94	175,2
47	137,6	95	176,0

Від 96-го до 100-го завдання за кожну відповідь нараховується від 0 до 4,8 бала в залежності від повноти відповіді.

3,7 - 4,8 балів - завдання виконано повністю, відповідь обґрунтовано, висновки та пропозиції аргументовано і оформлено належним чином.

2,5 – 3,6 балів - завдання виконано повністю, але допущено незначні неточності у розрахунках або оформленні; або при належному оформленні завдання виконано не менш ніж на 80%.

1,3 – 2,4 балів - завдання виконано менш ніж на 60%, за умови належного оформлення; або не менш ніж на 80% якщо допущені незначні помилки у розрахунках або оформленні.

0 – 1,2 балів - завдання виконано менш ніж на 40%, без належного оформлення, зі значними помилками у розрахунках або оформленні.

Отже, за 5 тестів відкритого типу вступник може набрати від 0 до 24 балів.

Остаточна конкурсна оцінка (**КО**) за 200-бальною шкалою (від 100 до 200) формується за формулою:

$$\mathbf{КО} = \mathbf{ЗТ} + \mathbf{ВТ},$$

де **ЗТ** – бали за виконання тестів закритого типу (див. таблицю); **ВТ** – бали за виконання тестів відкритого типу (від 96-го до 100-го).

3. Список рекомендованої літератури

1. Амосов І.П. Анатомія людини у схемах: навч. наоч. посіб / І.П. Амосов, В.Х. Хоматов. – К.: Вища школа, 2002. – 191 с.
2. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
3. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности: учебник для высш. учеб. заведений / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – М.: ИЦ Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
5. Коляденко Г.І. Анатомія людини: підручник / Г.І. Коляденко. – 4-е видання. – К.: Либідь, 2007. – 384 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с.
7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 368 с.
8. Мягченко О.П. Основи біохімії: навч. посібник для ст-тів ВНЗ / О.П. Мягченко. – Бердянськ: БДПУ, 2007. – 124 с.
9. Пушкар М.П. Основи гігієни / М.П. Пушкар. – К.: Олімпійська література, 2004. – 92 с.
10. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
11. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека: учебник для студ. образ. учреждений. / Н.И. Федюкович. – 7-е видання. — Р/Д.: Феникс, 2005. – 480 с.
12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Збруч, 2002. – Т. 1. – 252 с.; Т. 2. – 260 с.