

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

ЗАТВЕРДЖЕНО
Рішення Приймальної комісії
Бердянського державного
педагогічного університету
27 березня 2020

ПРОГРАМА

фахового вступного випробування
з дисципліни
«ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я»

Освітній ступінь: бакалавр (для осіб, які здобули раніше такий самий або вищий ступінь або здобувають його не менше одного року та виконують у повному обсязі індивідуальний навчальний)

Спеціальність: 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
227 Фізична терапія, ерготерапія

Бердянськ – 2020

1. Пояснювальна записка

Мета фахового вступного випробування для вступу на здобуття ступеня бакалавра: з'ясувати рівень теоретичних знань та практичних навичок вступників з метою формування рейтингового списку та конкурсного відбору вступників на навчання за освітнім ступенем бакалавра за спеціальностями 014Середня освіта (Здоров'я людини), 014Середня освіта (Біологія та здоров'я людини).

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.

99. Визначте складові здорового способу життя.

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

1. Основи здоров'я

Вимоги до відповіді вступника

Під час співбесіди вступник повинен показати:

- а) чітке знання основних складових здоров'я людини та здорового способу життя;

- 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. Життя і здоров'я людини

Поняття “здоров'я людини”. Основні складові здоров'я: фізична, соціальна, психічна, духовна, їх зв'язок і взаємовплив. Основні поняття, що визначають закономірності здорового існування людини: здоров'я, хвороба, гомеостаз, адаптація, імунітет та ін. Моніторинг складових здоров'я. Індивідуальне, групове і суспільне здоров'я. Основні чинники, що визначають здоров'я людини: спосіб життя, спадковість, медичне обслуговування, навколишнє середовище. Система організації охорони здоров'я в Україні, її мета й завдання. Здоровий спосіб життя та його складові: харчування, фізична активність, дотримання гігієни, виховання, система ціннісних орієнтирів людини, відсутність шкідливих звичок та ін.

Розділ 2.2. Фізична складова здоров'я

Поняття фізичного здоров'я, його сутність. Складові фізичного здоров'я індивіду. Організм здорової людини та методи його обстеження. Причини порушення фізичного здоров'я (нещасні випадки, отруєння, травми, інфекції і т.д.) Імунітет як специфічний захист організму. Вплив рухової активності на розвиток організму. Способи загартовування організму. Особиста гігієна. Догляд за тілом. Раціональне харчування та здоров'я. Постава і здоров'я. Профілактика порушень постави

Розділ 2.3. Соціальна складова здоров'я

Соціальні аспекти здоров'я людини. Чинники, які впливають на смертність і народжуваність. Соціальні причини та прояви девіантної поведінки. Попередження куріння, алкоголізму і вживання наркотичних речовин. Інфекційні хвороби, що набули соціального значення. Хвороби цивілізації, які призводять до інвалідизації населення. Фактори, що

впливають на репродуктивне здоров'я молоді. Репродуктивне здоров'я та інфекції, які передаються статевим шляхом. Шляхи передачі ВІЛ/СНІД та методи їх профілактики.

Розділ 2.4. Психічна і духовна складові здоров'я

Поняття психічне здоров'я, основні його складові компоненти. Критерії оцінки психічного здоров'я особистості. Поняття про стрес, фізіологічна і психічна основа стресу. Хвороби пов'язані з постійним стресом. Основні методи подолання стресу: релаксація, концентрація, аутотренінг. Механізми впливу емоцій людини на здоров'я. Ознаки втоми і емоційного перенапруження, їх профілактика. Характер і здоров'я, позитивні і негативні риси характеру. Основні ознаки духовного аспекту здоров'я людини. Роль духовності в процесі формування й розвитку здоров'я.

3. Критерії оцінювання

Час виконання тестових завдань – 180 хвилин.

Екзаменаційний тест складається із 90 завдань, з яких – 85 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, написання міні-творів, есе та інших форм творчої роботи).

Від 1-го до 85-го завдання за кожну правильну відповідь нараховується 1 бал.

| 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 | 0 | 43 | 108 |
| 1 | 66 | 44 | 109 |
| 2 | 67 | 45 | 110 |
| 3 | 68 | 46 | 111 |
| 4 | 69 | 47 | 112 |
| 5 | 70 | 48 | 113 |
| 6 | 71 | 49 | 114 |
| 7 | 72 | 50 | 115 |
| 8 | 73 | 51 | 116 |
| 9 | 74 | 52 | 117 |
| 10 | 75 | 53 | 118 |
| 11 | 76 | 54 | 119 |
| 12 | 77 | 55 | 120 |

| | | | |
|----|-----|----|-----|
| 13 | 78 | 56 | 121 |
| 14 | 79 | 57 | 122 |
| 15 | 80 | 58 | 123 |
| 16 | 81 | 59 | 124 |
| 17 | 82 | 60 | 125 |
| 18 | 83 | 61 | 126 |
| 19 | 84 | 62 | 127 |
| 20 | 85 | 63 | 128 |
| 21 | 86 | 64 | 129 |
| 22 | 87 | 65 | 130 |
| 23 | 88 | 66 | 131 |
| 24 | 89 | 67 | 132 |
| 25 | 90 | 68 | 133 |
| 26 | 91 | 69 | 134 |
| 27 | 92 | 70 | 135 |
| 28 | 93 | 71 | 136 |
| 29 | 94 | 72 | 137 |
| 30 | 95 | 73 | 138 |
| 31 | 96 | 74 | 139 |
| 32 | 97 | 75 | 140 |
| 33 | 98 | 76 | 141 |
| 34 | 99 | 77 | 142 |
| 35 | 100 | 78 | 143 |
| 36 | 101 | 79 | 144 |
| 37 | 102 | 80 | 145 |
| 38 | 103 | 81 | 146 |
| 39 | 104 | 82 | 147 |
| 40 | 105 | 83 | 148 |
| 41 | 106 | 84 | 149 |
| 42 | 107 | 85 | 150 |

Від 86-го до 90-го завдання за кожну відповідь нараховується від 0 до 10 балів в залежності від повноти відповіді.

7,6 – 10 балів – завдання виконано повністю, відповідь обґрунтовано і оформлено належним чином, відсутні граматичні, лексичні, стилістичні та змістові помилки.

5,1 – 7,5 балів – завдання виконано повністю, але допущено незначні граматичні, лексичні, стилістичні та змістові помилки або незначні неточності в оформленні; або при належному оформленні завдання виконано не менш ніж на 80%.

2,6 – 5 балів – завдання виконано менш ніж на 60%, за умови належного оформлення; або не менш ніж на 80% якщо допущені незначні

граматичні, лексичні, стилістичні та змістові помилки або помилки в оформленні.

0 – 2,5 балів – завдання виконано менш ніж на 40%, без належного оформлення, зі значними граматичними, лексичними, стилістичними та змістовими помилками або помилками в оформленні.

Отже, за 5 тестів відкритого типу вступник може набрати від 0 до 50 балів.

Остаточна конкурсна оцінка (**КО**) за 200-бальною шкалою (від 0 до 200) формується за формулою:

$$\mathbf{КО = ЗТ + ВТ},$$

де **ЗТ** – бали за виконання тестів закритого типу (див. таблицю); **ВТ** – бали за виконання тестів відкритого типу (від 86-го до 90-го).

4. Список рекомендованої літератури

1. Апанасенко Г.Л. Санологія (медичні аспекти валеології): Підручник / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. – Львів, ПП “Кварт”, 2011. – 303 с.
2. Булич Е.Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник / Е.Г.Булич, І.В.Мурашов. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
3. Булич Э.Г. Здоровье человека / Э.Г.Булич, И.В.Мурашов. – Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
4. Бойченко Т.Є. Основи здоров'я: Підруч. для 9 кл. загальноосвіт. навч. закл. / Т.Є. Бойченко, І.П. Василяшко, Н.С. Коваль. – К.: Генеза, 2009. – 160 с.
5. Воронцова Т. В. Основи здоров'я: Підручник для 8-го класу загальноосвітніх навчальних закладів / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко. – К.: Алатон, 2008. – 160 с.
6. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – 9-е изд., Москва, Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
7. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: введение в санологию / В.П. Войтенко. – К.: Здоров'я, 1991. – 245 с.
8. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни / Г. Горцев. – М.: Вече, 2001. – 461 с.
9. Грибан В.Г. Валеология: Навчальний посібник / В.Г. Грибан. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
10. Коцур Н.І. Психогігієна: Навч. посібник / Н.І.Коцур, Л.С.Гармаш. – Чернівці: Книги – XXI, 2006. – 380 с.
11. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю.Круцевич, М.І.Воробйов, Г.В.Безверхня. – К.: Олімп. література, 2011. – 224 с.
12. Міхеєнко О.І. Валеология: основи індивідуального здоров'я: Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів / О.І.Міхеєнко. – Суми.: Університетська книга, 2010. – 446 с.
13. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

14. Тагліна О.В. Основи здоров'я: Підручник для 9 класу загальноосвітніх навчальних закладів / О.В. Тагліна, І.Ю. Кузьміна. – Х.: Вид-во «Ранок», 2009. – 176 с