

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

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
Рішення Приймальної комісії  
Бердянського державного  
педагогічного університету  
27 березня 2020

**ПРОГРАМА**  
**вступного фахового випробування з дисципліни**  
**«Основи здоров'я»**  
**для здобуття ступеня бакалавра**

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

Спеціальність: 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

**Бердянськ - 2020**

## 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 спеціальностями (напрямами підготовки) 014 Середня освіта (Здоров'я людини) 014 Середня освіта (Біологія та 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.

Загальна кількість завдань тесту – 90.

Час виконання тесту – 180 хвилин.

Екзаменаційний тест з математики складається із завдань двох форм:

1. Завдання з вибором однієї правильної відповіді (№ 1–85). Завдання складається з основи та чотирьох варіантів відповіді, з яких лише один правильний.

2. Завдання відкритої форми з розгорнутою відповіддю (№ 86–90).

### **Приклад тестового завдання**

**33. Недостатня рухова активність людини називається:**

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

**88. 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". Силові 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 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).

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 у залежності від повноти відповіді.

**7,6 – 10 балів** – завдання виконано повністю, відповідь обґрунтовано, висновки та пропозиції аргументовано і оформлено належним чином.

**5,1 – 7,5 балів** – завдання виконано повністю, але допущено незначні неточності у розрахунках або 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 помилки у розрахунках або оформленні.

**0 – 2,5 балів** – завдання виконано менш ніж на 40%, без належного оформлення, зі значними помилками у розрахунках або оформленні.

Отже, за 5 завдань відкритої форми з розгорнутою відповіддю вступник може набрати від 0 до 50 балів.

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

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

де **ЗТ** – бали за виконання завдань тесту з вибором однієї правильної (див. таблицю); **ВТ** – бали за виконання завдань тесту відкритої форми з розгорнутою відповіддю (від 86-го до 90-го).

## 5. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. 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.
2. 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.
3. Коляденко Г.І. Анатомія людини: підручник / Г.І. Коляденко. – 4-е видання. – К.: Либідь, 2007. – 384 с.
4. Мягченко О.П. Основи біохімії: навч. посібник для студ. ВНЗ / О.П. Мягченко. – Бердянськ: БДПУ, 2007. – 124 с.
5. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека: учебник для студ. образ. учреждений. / Н.И. Федюкович. – 7-е видання. — Р/Д.: Феникс, 2005. – 480 с.
6. Пушкар М.П. Основи гігієни / М.П. Пушкар. – К.: Олімпійська література, 2004. – 92 с.
7. Амосов І.П. Анатомія людини у схемах: навч. наоч. посіб / І.П. Амосов, В.Х. Хоматов. – К.: Вища школа, 2002. – 191 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. –Тернопіль: Збруч, 2002. – Т. 1. – 252 с.; Т. 2. – 260 с.
9. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н.Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
10. 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.