



Маріупольський
університет

ПРОГРАМА

творчого конкурсу

з оцінювання фізичних здібностей вступника для вступу на освітній ступень «Бакалавр» на основі ПЗСО та НРК5 за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Програма творчого конкурсу з оцінювання фізичних здібностей вступника для вступу на освітній ступень «Бакалавр» на основі ПЗСО та НРК5 за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. Київ : МДУ, 2023. 8 с.

Укладач: Задорожна-Княгницька Л.В., доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки та освіти

Рецензент:

Гольок О.А., кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри педагогіки та освіти.

Програма затверджена на засіданні кафедри педагогіки та освіти

Протокол № 6 від 14 лютого 2023 р.

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	4
ОПИС ЗМІСТУ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ.....	5
ТИПОВІ ЗАПИТАННЯ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ТВОРЧИЙ КОНКУРС.....	6
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	8

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс являє собою форму випробування для вступу на основі повної загальної середньої освіти, яка передбачає демонстрацію та оцінювання творчих або фізичних здібностей вступника, необхідних для здобуття вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», яка включена до Переліку спеціальностей, прийом на навчання за якими здійснюється з урахуванням рівня творчих та/або фізичних здібностей вступників, і проводиться в межах одного дня. Творчий конкурс проводиться у письмовій формі із використанням навчального порталу Moodle МДУ протягом 2-х годин.

Питання конкурсу спрямовані на визначення ступеня сформованості здоров'язберезувальної компетентності як здатності абітурієнта застосовувати знання (факти, ідеї, уявлення, поняття), способи та досвід навчальної, спортивної, здоров'язберезувальної діяльності, а також діяльності у сфері підвищення фізичної культури, ціннісне ставлення до власного здоров'я, що передбачає наявність в абітурієнта таких умінь:

- встановлювати причиново-наслідкові зв'язки між станом природного довкілля і здоров'ям, добробутом і безпекою громади;
- діяти в небезпечних ситуаціях та надавати першу необхідну допомогу;
- визначати взаємозв'язок складників здоров'я;
- розуміти роль та значення фізичної культури та спорту у зміцненні свого здоров'я;
- дотримуватися правил особистої гігієни, збалансованого харчування і рухової активності;
- аналізувати вплив способу життя на особисту і громадську безпеку;
- відповідально ставитися до свого здоров'я та здоров'я інших людей.
-

Творчий конкурс при вступі на ОС Бакалавр за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», передбачають:		
І блок	0 – 100	Двадцять тестових завдань закритого типу з однією правильною відповіддю з трьох можливих, кожне з яких оцінюється у 5 балів.
ІІ блок	0 – 100	П'ять розширених питань оцінюються у 20 балів кожне. Відповідь на питання не може перевищувати 5000 знаків.

ТИПОВІ ЗАПИТАННЯ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ТВОРЧИЙ КОНКУРС

1. Поняття здоров'я і благополуччя.
2. Взаємозв'язок фізичної, психічної, соціальної і духовної складових здоров'я.
3. Життєві навички, сприятливі для здоров'я.
4. Поняття активного довголіття.
5. Холістичний підхід до здоров'я
6. Вплив природних чинників на здоров'я людини.
7. Значення води і харчування для розвитку і здоров'я людини.
8. Складові особистої гігієни.
9. Особиста гігієна під час занять фізичною культурою та спортом.
10. Вплив звичок на здоров'я. Корисні і шкідливі звички.
11. Природні, техногенні та соціальні небезпеки.
12. Поняття здорового способу життя.
13. Значення життєвих принципів для здоров'я.
14. Показники фізичного розвитку підлітків.
15. Способи покращення фізичної форми.
16. Наслідки вживання наркотиків для здоров'я.
17. Поняття про оздоровчі системи та їх складові.
18. Традиційні і сучасні системи харчування.
19. Ідеали краси і здоров'я.
20. Атмосферні забруднення та їх вплив на здоров'я.
21. Вплив транспорту на навколишнє середовище та здоров'я.
22. Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я.
23. Вплив воєнних дій та терористичних актів на навколишнє середовище та здоров'я людини.
24. Розвиток екологічно доцільного мислення і поведінки як складова формування здорового способу життя.
25. Види рухової активності.
26. Вплив рухової активності на фізичне, психологічне і соціальне благополуччя людини.
27. Біологічні ритми і здоров'я.
28. Значення сну в юнацькому віці.
29. Принципи харчування для здоров'я.
30. Калорійність харчування та енерговитрати залежно від фізичних навантажень.
31. Харчування при різному фізичному навантаженні.
32. Контроль за масою тіла.
33. Поняття моніторингу здоров'я.
34. Види моніторингу фізичної складової здоров'я.
35. Показники фізичного здоров'я.

ПРИКЛАДИ ЗАВДАНЬ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**I рівень**

1. Здоров'я – це:
 - a) стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних дефектів;
 - b) стан, за якого людина відчуває себе фізично й психічно комфортно;
 - c) стан організму, який дозволяє людині виконувати усі необхідні функції.
2. Який режим рухової активності вважається є необхідним для відновлення фізичного стану людини:
 - a) 3 рази на тиждень по 30-40 хв.;
 - b) 2 рази на тиждень по 30-40 хв.;
 - c) 3 рази на тиждень по 1- 1,5 години.
3. Суб'єктивні показники здоров'я:
 - a) зріст, маса тіла, тиск, пульс;
 - b) сон, настрій, апетит, працездатність, стан шкіри та волосся, пам'ять;
 - c) маса тіла, апетит, стан шкіри й волосся, пульс.

II рівень

Складіть пам'ятку: «Правила особистої гігієни»

Розкрийте залежність фізичного здоров'я людини від її ставлення до свого тіла.

Критерії оцінювання

Оцінювання фахового вступного іспиту здійснюється за 200-бальною шкалою (від 0 до 200 балів). Мінімальна кількість балів – 0. Максимальна кількість балів – 200. Прохідний бал – 130.

Шкала оцінювання

«незадовільно»	0 – 129	Вступник розрізняє об'єкти вивчення. Вступник відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення. Вступник відтворює лише частину навчального матеріалу; виконує елементарні завдання.
«задовільно»	130 – 149	Вступник здатний до відтворення основного навчального матеріалу, може повторити за зразком певну операцію, дію. Вступник відтворює основний навчальний матеріал, здатний з помилками й неточностями дати визначення понять, сформулювати правила, визначення, поняття. Вступник виявляє знання й розуміння основних положень навчального матеріалу. Відповідь його(її) правильна, але недостатньо осмислена. Вміє застосовувати знання при виконанні завдань за зразком.
«добре»	150 – 179	Вступник правильно відтворює навчальний матеріал, знає основоположні теорії та факти, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок, частково контролює власні навчальні дії. Знання вступника є достатніми, він (вона) застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, намагається аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежність між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролює власну діяльність. Відповідь його (її) логічна, хоч і містить певні неточності. Вступник добре володіє матеріалом, застосовує знання в стандартних ситуаціях, вміє аналізувати й систематизувати інформацію, використовує загальновідомі докази із самостійною і правильною аргументацією.
«відмінно»	180 – 200	Вступник має повні, глибокі знання, здатний (а) використовувати їх у практичній діяльності, робити висновки, узагальнення. Вступник має гнучкі знання в межах вимог навчальних програм, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях, вміє знаходити інформацію та аналізувати її, ставити і розв'язувати проблеми. Вступник має системні, міцні знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовує їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Вміє самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Білецька В.В., Бондаренко І.Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес. Практикум. К.: НАУ, 2013.
2. Біоритми: навч.-метод. посіб. / уклад. О. Г. Лановенко, О. О. Остапішина. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2013.
3. Бондаренко І.Г., Бондаренко О.В. Рухова активність школярів в системі фізичного виховання. / Бондаренко І.Г. К.: Освіта. 2017.
4. Велика українська енциклопедія : темат. реєстр гасел з напрямку «Фіз. виховання і спорт» / Держ. наук. установа «Енциклопед. вид-во» ; [уклад. Чорна М. В.; за ред. Киридон А. М.]. Київ: Енциклопед. вид-во, 2016.
5. Гарасимів І. М., Пашко К. О, Фука М. М., Щирба Ю. П. Захист Вітчизни : підручник для 10 класу закладів загальної середньої освіти. Рівень стандарту. Тернопіль: Астон, 2018.
6. Грибан, В. Г. Валеологія : підруч. 2–ге вид., перероб. та допов. Київ: ЦУЛ, 2018.
7. Кондес Т.В. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник. К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017.
8. Коцан І.Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я. Коцана. Луцьк: РВВ-Вежа| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011
9. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика виховання. Т.2. К.: Олімпійська література, 2018.
10. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В.. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімпійська література. 2011.
11. Міхеєнко О.І. Основи раціонального та оздоровчого харчування. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2016
12. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання: навч. посібник. Вінниця : ВНАУ, 2020. 283 с.
13. .Охорона здоров'я і права людини: ресурсний посібник / за науковою редакцією І.Я. Сенюти (укр. версія). 5-те вид., доп. Львів: Видавництво ЛОБФ «Медицина і право», 2015.
14. Страшко С.В. Освіта і здоров'я підростаючого покоління. К.: Алатон, 2022.
15. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю.Д. Бойчука. Харків: Оригінал, 2018.
16. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі : теорія і практика : колективна монографія. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2020
17. Шевчук С.М. Теорія та практика фізичної культури. Полтава, 2018
18. Шиян Б.Ф. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Т. 1.2. Тернопіль: Навчальна книга, 2018.