

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я**

«Затверджено» На засіданні Приймальної комісії фізичного УДУ імені Михайла Драгоманова протокол № 5 від «28» березня 2024р. Голова Приймальної комісії	«Рекомендовано» Вченою радою факультету спорту та здоров'я протокол №6 від «28» лютого 2024 р. Голова Вченої ради
<hr/> Віктор АНДРУЩЕНКО	<hr/> Олексій ТИМОШЕНКО

Програма фахового іспиту

з «Фізичної рекреації та валеології з методикою викладання шкільного курсу «Основи здоров'я»»

**для громадян України/іноземних громадян та осіб без громадянства,
при вступі на навчання для здобуття ступеня магістра
на базі раніше здобутого освітнього ступеня**

галузь знань 01 « Освіта/педагогіка»

спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

освітня програма «Здоров'я людини та фізична рекреація»

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА ДО ВСТУПНОГО ФАХОВОГО ВИПРОБУВАННЯ

Програма вступного фахового випробування з фізичної рекреації та валеології з методикою викладання шкільного курсу «Основи здоров'я» при вступі на навчання для здобуття освітнього ступеня магістра з фізичної культури і спорту на базі здобутого освітнього ступеня бакалавра, спеціаліста або магістра іншої спеціальності охоплює базову інформацію, яку надають основні сучасні науки з фізичної рекреації та валеології з методикою викладання шкільного курсу «Основи здоров'я».

Метою фахового випробування є оцінювання якості підготовки вступників з питань фізичної рекреації та валеології з методикою викладання шкільного курсу «Основи здоров'я».

Фахове випробування проводиться у формі тестування. Тестові завдання складаються з 50 питань, на які є варіанти відповідей, одна з яких правильна. За кожну правильну відповідь абітурієнт отримує 2 бали. Максимальна кількість балів становить 100. Стобальна система оцінювання переводиться на 200-бальну за спеціальною таблицею. Таким чином, абітурієнт може набрати максимальну кількість балів 200.

На фаховому випробуванні абітурієнт повинен відповісти на питання, пов'язані з: оздоровчими і профілактичними заходами покращення і укріплення здоров'я людини; валеофізіологічними механізмами адаптації організму людини до фізичних навантажень та їх регуляцією; впливом систематичних занять фізичними вправами на фізіологічні системи організму людини; уміннями проводити просвітницьку роботу з питань валеології, стимулювати особистість до формування світогляду щодо здорового способу життя, духовного росту, творчої зрілості, активної життєвої позиції в соціумі; навичками складання індивідуальних оздоровчих програм.

Програма зорієнтована на з'ясування науково-теоретичного і методичного рівня підготовки вступників щодо застосування засобів фізкультурно-спортивної рекреації, сучасних здоров'язберезувальних технологій як системи заходів для покращення фізичного та психічного благополуччя людини.

Абітурієнт має також показати готовність до самостійної практичної діяльності. Необхідно встановити, як глибоко майбутні магістри фізичної культури і спорту усвідомлюють зміст, форми, методи та засоби фізкультурно-спортивної рекреації, педагогічні та валеологічні технології збереження рівня здоров'я людини, розуміння ними теоретичного матеріалу та вміння застосовувати його для реалізації практичних завдань.

На фаховому випробуванні абітурієнту необхідно продемонструвати вміння мислити творчо і самостійно.

2. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ АБІТУРІЄНТА НА ВСТУПНОМУ ФАХОВОМУ ВИПРОБУВАННІ

За шкалою Університету	Визначення	Характеристика відповідей абітурієнта	
		на питання теоретичного змісту	на питання практичного змісту
0-99 балів	низький	Абітурієнт не усвідомлює змісту текстових питань білету, тому його відповіді не мають безпосереднього відношення до поставлених текстових питань. Наявна повна відсутність і уміння міркувати.	Обсяг розв'язаних задач менше 50%
100-149 балів	задовільний	Відповіді на тестові питання білету носять фрагментарний характер, характеризуються відтворенням знань на рівні запам'ятовування. Абітурієнт поверхово володіє умінням міркувати.	Обсяг розв'язаних задач у межах 50-75 %
150-174 бали	достатній	У відповідях на тестові питання білету допускаються деякі неточності або помилки не принципового характеру. Абітурієнт демонструє розуміння навчального матеріалу на рівні аналізу властивостей. Помітне прагнення абітурієнта логічно розмірковувати при відповіді на тестові питання.	Обсяг розв'язаних задач у межах більше 75 %.
175-200 балів	високий	Абітурієнт дає повну відповідь на тестові питання. Його відповіді свідчать про розуміння навчального матеріалу на рівні аналізу закономірностей, характеризуються логічністю і послідовністю суджень.	Обсяг розв'язаних задач у межах 100 %.

Оцінювання рівня знань абітурієнтів проводиться кожним із членів предметної комісії окремо, відповідно до критеріїв оцінювання. Загальний бал оцінювання рівня знань абітурієнта виводиться за результатами обговорення членами комісії особистих оцінок з тестових відповідей абітурієнта. Бали (оцінки) вступного фахового випробовування виголошуються головою предметної комісії усім абітурієнтам, хто брав участь у вступному випробовуванні, після закінчення іспиту.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВСТУПНОГО ФАХОВОГО ВИПРОБОВУВАННЯ

Предметна комісія аналізує результати відповідей на тестові питання білетів методом експертної оцінки і колегіально приймає рішення про «рекомендовано до зарахування» або «не рекомендовано до зарахування» (з урахуванням єдиного вступного іспиту з іноземної мови).

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ВСТУПНОГО ФАХОВОГО ВИПРОБОВУВАННЯ

1. Що таке рекреація?
2. Рекреаційні території – це:
3. Комплексна реабілітація – це:
4. Валеологічні технології – це:
5. Здоров'язберігаючий режим навчання – це:
6. Здатність до адаптації і практики позитивної поведінки, що дозволяє людям ефективно вирішувати проблеми і долати труднощі щоденного життя – є визначенням:
7. Основним завданням сучасного уроку основ здоров'я є:
8. Шляхом співвідношення рівня психічного (інтелектуального і емоційного) розвитку індивіда з відповідним нормативним рівнем встановлюється:
9. Фізичне здоров'я людини найбільше залежить від уміння:
10. Якою є норма індексу маси тіла людини?
11. Оберіть переваги традиційних методів навчання:
12. Оберіть першу стадію розвитку стресової реакції за Г. Сельє.
13. Готові антитіла до певного інфекційного агента:
14. Здоров'язберігаюча освіта включає:
15. Предметом методики вивчення валеології, ОМЗ, БЖД, ЦЗ та охорони праці у ВНЗ є:
16. В основу здоров'язберігаючої освіти покладені принципи:
17. Теоретичні поняття з методики навчання валеології, ОМЗ, БЖД, ЦЗ та охорони праці у ВНЗ:
18. Превентивне виховне середовище це:
19. Основою формування превентивного виховного середовища загальноосвітнього навчального закладу є:
20. Завданням сучасного загальноосвітнього навчального закладу є формування:
21. Поняття «здоров'я» за визначенням ВООЗ це:

22. Біологічне значення хвороби це:
23. Долікарська допомога при непритомності:
24. Безпосереднім керівником медичних працівників закладів середньої освіти є:
25. Положення про медичний кабінет закладів загальної середньої та позашкільної освіти визначає:
26. Хто, на Вашу думку, є автором вислову: «Тисячі речей необхідні здоровому, і тільки одна хворому: здоров'я»?
27. До технологій психоемоційного оздоровлення належать:
28. До технологій фізичного розвитку належать:
29. До технологій здорового харчування належать:
30. До технологій загартування належать:
31. Технології оздоровлення системи дихання базуються на:
32. Система оздоровлення Джозефа Пілатеса спрямовані на:
33. Система оздоровлення Миколи Амосова спрямовані на:
34. Система оздоровлення Грір Чайлдєрс спрямовані на:
35. Система оздоровлення Артура Лідьярда спрямовані на:
36. Система оздоровлення Сергія Бубновського ґрунтується на:
37. Система оздоровлення В'ячеслава Євмінова ґрунтується на:
38. Система оздоровлення Поля Брегга ґрунтується на:
39. Система оздоровлення Василя Козака ґрунтується на:
40. Яка тривалість емоційного біоритму?
41. Емоційний мінімум характеризується:
42. Дельфінотерапію з обережністю треба застосовувати у випадку, коли дитина страждає на:
43. Серед нижче запропонованих висловлювань, виберіть те, яке відноситься до принципів програми С. Кнейпа :
44. Сутність методики Юрія Вілунаса полягає в:
45. За системою оздоровлення Мішеля Монтиньяка:
46. Апітерапія це:
47. Су Джок терапія протипоказана в разі:
48. Система Хей це:
50. Як називають вправи другої частин комплексу гімнастики Гермеса?

Таблиця переведення тестових балів, отриманих абітурієнтами за тести в рейтингову шкалу (від 100 до 200 балів)

Тестовий бал	Бал 100-200	Тестовий бал	Бал 100-200	Тестовий бал	Бал 100-200	Тестовий бал	Бал 100-200
0	100.0	22	133.0	44	173.5	66	192.5
1	100.5	23	136.0	45	174.5	67	193.5
2	100.5	24	139.0	46	175.5	68	194.0
3	100.5	25	141.5	47	176.5	69	195.0
4	100.5	26	144.5	48	177.5	70	195.5
5	100.5	27	147.0	49	178.5	71	196.5
6	100.5	28	149.0	50	179.5	72	197.0
7	100.5	29	151.5	51	180.5	73	197.5
8	100.5	30	153.5	52	181.0	74	198.0
9	101.0	31	155.5	53	182.0	75	198.5
10	101.5	32	157.0	54	183.0	76	199.0
11	102.5	33	159.0	55	184.0	77	199.5
12	103.5	34	160.5	56	185.0	78	199.5
13	105.0	35	162.0	57	185.5	79	200.0
14	107.5	36	163.5	58	186.5	80	200.0
15	109.5	37	165.0	59	187.0	81	200.0
16	113.0	38	166.5	60	188.0	82	200.0
17	116.0	39	167.5	61	188.5	83	200.0
18	119.5	40	169.0	62	189.5	84	200.0
19	123.0	41	170.0	63	190.5		
20	126.0	42	171.5	64	191.0		
21	129.5	43	172.5	65	192.0		

4. Для пільгових категорій осіб, яким надано право складати вступні випробування (особи, що потребують особливих умов складання випробувань) в УДУ імені Михайла Драгоманова за рішенням Приймальної комісії створюються особливі умови для проходження вступних випробувань.

5. СТРУКТУРА БІЛЕТУ ВСТУПНОГО ФАХОВОГО ВИПРОБУВАННЯ

**Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Факультет фізичного виховання, спорту і здоров'я**

Ступінь: «Магістр»

Галузь знань: 01 «Освіта/Педагогіка»

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

Вступне фахове випробування з фізичної рекреації та валеології з методикою викладання шкільного курсу «Основи здоров'я» на базі ступеня /ОКР: «Бакалавр» / «Спеціаліст» / «Магістр» іншої спеціальності.

Приклад тестових завдань:

1. Що таке рекреація?

- а) Система медичних, соціально-економічних, педагогічних, технічних, юридичних та інших заходів, які проводяться з метою найбільш повного відновлення здоров'я хворих та інвалідів і повернення їх до активного життя і суспільно корисної праці.
- б) Частина медичної реабілітації, яка здійснює реабілітаційні заходи засобами кліматичних курортів.
- в) Система заходів, пов'язана з використанням вільного часу людей для їх оздоровчої, культурно-ознайомчої і спортивної діяльності на спеціалізованих територіях, які розміщені поза їх постійним помешканням.
- г) Лікування за допомогою кліматичних та метеорологічних чинників.

2. Рекреаційні території – це:

- а) Компоненти зовнішнього середовища, що включають фактори живої та неживої природи.
- б) Оздоровчі сили природи, які виявляються на певних територіях.
- в) Території, задіяні для організації туризму, лікування та відпочинку.
- г) Туристична привабливість певних територій.

6. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1. Здоров'язберезувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія /за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.
- 2. Михальський А.В., Жигульова Е.О., Михальська Ю.А. Здоров'язберігаючі технології при роботі з дітьми із особливими освітніми потребами: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Видавець Ковальчук О.В., 2020. 228 с.
- 3. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібник. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.
- 4. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник /Н.Є. Пангелова, Т.Ю. Круцевич, В.М. Данилко. ПереяславХмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2017. 505 с.
- 5. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика : колективна монографія / за заг. ред. О.О. Момот; Ю.В. Зайцевої. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2020. 339 с.