

**ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ**

**Кафедра оздоровлення та реабілітації**

Затверджую  
Голова приймальної комісії  
\_\_\_\_\_ Шкарлет С.М.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 р.

**ПРОГРАМА  
ДЛЯ ВСТУПУ НА СТАРШІ КУРСИ  
ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 0102 «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ,  
СПОРТ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»  
НАПРЯМ ПІДГОТОВКИ 6.010203 «ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»  
на базі диплому «молодший спеціаліст»**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Чернігівський національний технологічний університет проводить набір

- на 2-й курс денної форми навчання та 3-й курс заочної форми навчання на контрактній основі на базі базової медичної освіти;
- на 3-й курс денної форми навчання та 3-й курс заочної форми навчання бакалаврів і молодших спеціалістів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини».

Абітурієнти за напрямом підготовки «Здоров'я людини» складають вступне випробування, яке базується на вимогах шкільних програм «Основи здоров'я та фізична культура», «Фізична культура і здоров'я», а також положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Випробування передбачає виконання **тестового завдання** у вигляді комп'ютерного тестування з теоретичних основ фізичного виховання та здоров'я людини, що є показником інтересу до обраної професії та визначення здібностей абітурієнтів до самостійного осмислення комплексу проблем здоров'я людини в тілесному, моральному, соціальному та духовному вимірах.

Вступник повинен з'явитися на місце проведення тестування за розкладом приймальної комісії. Результати тестування фіксуються у відомостях, які зберігаються в установленому порядку в приймальній комісії університету.

Максимальна кількість балів за тестування складає 200.

Зміст програми структуровано за такими розділами: розвиток рухових можливостей людини, життя і здоров'я людини, фізична складова здоров'я, соціальна складова здоров'я, психічна і духовна складові здоров'я (програма додається).

Програма розроблена й обговорена на засіданні кафедри оздоровлення та реабілітації (протокол №6 від 22 січня 2016 р.).

## УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ

*Опис проведення тестування.* Тестування проходитиме в комп'ютерному класі університету. Інструкція по користуванню тестером буде знаходитись у роздрукованому вигляді біля кожного персонального комп'ютера.

Під час тестування не можна спілкуватися з іншими його учасниками. Якщо виникла проблема, необхідно підняти руку, і до вступника підійде член предметної комісії, щоб допомогти. Не можна ставити запитання, які стосуються змісту завдань. Якщо під час тестування, в разі крайньої необхідності, необхідно буде вийти, слід підняти руку, пам'ятаючи, що час на виконання роботи не буде продовжено.

*Загальні вказівки і зауваження.*

Під час тестування **ЗАБОРОНЕНО** користуватися будь-якими матеріалами чи посібниками, а також електронними та фотографічними засобами. Вступник зобов'язаний виконувати вказівки членів предметної комісії.

Вступник може бути позбавлений права складати тест і відправлений з аудиторії з анульованим результатом за:

- спробу складати тест за іншого учасника тестування;
- використання будь-яких посібників, пов'язаних з предметом тестування;
- спробу надати чи одержати допомогу, спілкування під час тестування в будь-якій формі з іншою особою щодо змісту тесту;
- спробу винести тестові завдання (у будь-якому вигляді) з аудиторії, де проводиться тестування;
- спробу залишити кімнату без дозволу під час тестування;
- порушення дисципліни або правил поведінки, зазначених у цій інструкції чи записаних у матеріалах зовнішнього оцінювання.

## **ПРОГРАМА ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ**

Фізичне виховання та спорт у сучасному суспільстві набувають першорядного значення у вирішенні завдань формування здорового способу життя, загальнолюдських і гуманістичних цінностей, досягнення фізичної досконалості людини, активного вдосконалення особистих і професійно-значущих якостей.

Метою розробки даної програми є формування загального обсягу базових знань у галузі фізичного виховання та основ здоров'я, що необхідні абітурієнту при вступі за напрямом підготовки «Здоров'я людини».

Програма побудована на основі інтегрованого поєднання елементів знань щодо збереження і захисту життя, зміцнення здоров'я та розвитку рухових можливостей людини й спрямована на досягнення абітурієнтами здоров'язберігаючої, соціальної, загальнокультурної та інших компетентностей.

### **1. Розвиток рухових можливостей людини**

Знання про фізичну культуру, власне здоров'я як важливі компоненти загальнолюдської культури і формування особистості. Можливості розвитку основних фізичних якостей і рухових здібностей людини. Використання фізичних вправ для запобігання порушенням постави, зняття втоми та розвантаження. Знання про рухливі, народні та спортивні ігри, гімнастику, легку атлетику, плавання, зимові види спорту.

### **2. Життя і здоров'я людини**

Поняття “здоров’я”, “здоровий спосіб життя” та їх складові. Рухова активність як основа гармонійного розвитку людського організму, його органів і систем. Шляхи і засоби збереження та поліпшення здоров’я. Мотивації до здорового способу життя.

### **3. Фізична складова здоров’я**

Закономірності та механізми формування фізичної компоненти здоров’я. Моніторинг фізичної складової здоров’я. Догляд за тілом. Попередження найпоширеніших соматичних та інфекційних захворювань, травматизму, нещасних випадків. Запобігання захворюванням, що передаються статевим шляхом тощо.

### **4. Соціальна складова здоров’я**

Соціальні аспекти здоров’я людини. Засади соціальної адаптації. Сім’я і здоров’я. Репродуктивне здоров’я. Підготовка молоді до дорослого життя та професійного самовизначення.

### **5. Психічна і духовна складові здоров’я**

Самопізнання й самовиховання особистості. Розвиток сприйняття, пам’яті й уваги. Позитивне спілкування, запобігання конфліктам та зменшення шкідливого для здоров’я впливу надмірних стресогенних чинників.

### **Список літератури**

1. Андрошук Н., Андрошук М. Основи здоров’я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрошук, М. Андрошук. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. – 160 с.
2. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Основи здоров’я. 5-9 класи. – К.: Ірпінь: Перун, 2005.
3. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи) // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 1. – С. 2-12.
4. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. Основи здоров’я і фізична культура. – К.: Початкова школа. – 2001. – 112 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – С. 1-40, 71-95.