

# ЗВО «Академія рекреаційних технологій і права»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Голова приймальної комісії  
ЗВО «Академія рекреаційних  
технологій і права»



Людмила СТАСЮК

«09» лютого 2025 року

## **ПРОГРАМА**

фахового вступного випробування для вступу на навчання  
для здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти  
за спеціальністю А7 «**Фізична культура і спорт**»  
освітньо-професійна програма «**Фітнес та рекреація**»  
для вступників на основі НРК 7 та НРК 6 зі спеціальними умовами вступу

ЛУЦЬК-2025

## ВСТУП

Програма фахового випробування основи здорового способу життя для конкурсного відбору осіб під час прийому на навчання на 2 курс для здобуття ступеня вищої освіти бакалавр за спеціальністю А4 Середня освіта (фізична культура).

Фахові вступні випробування проводяться фаховою атестаційною комісією для осіб, які отримали диплом за ступенем вищої освіти «бакалавр» з іншої спеціальності.

**Фахове вступне випробування** – це професійно зорієнтоване випробування для абітурієнтів. Його мета – розкрити потенціал вступника, перевірити теоретичні знання і навички, що підтверджують його готовність навчатися за спеціальністю А4 Середня освіта (фізична культура), а згодом бути спроможним працювати за фахом, виявити мотивацію вибору професії, а також стимулювати вибір абітурієнта.

### ФОРМА ПРОВЕДЕННЯ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

Фахове вступне випробування проводиться у формі тесту і складається із двадцяти тестових завдань з основ здорового способу життя.

Фахове вступне випробування обов'язкове для всіх абітурієнтів. Воно проводиться у терміни, встановлені графіками проведення вступної кампанії.

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

#### **Тема 1. Поняття про здоровий спосіб життя.**

*Здоровий спосіб життя як біосоціальна категорія.* Поняття про здоровий спосіб життя. Сутність здорового способу життя людини та умови його формування. Складові здорового способу життя. Основні показники здорового способу життя – рівень життя, якість, стиль і уклад життя. Значення способу життя людини для її здоров'я.

*Зміст чинників ЗСЖ.* Фактори, що визначають спосіб життя людини: особливості харчування, рухова активність, режим праці і відпочинку, шкідливі звички, матеріальні і культурні потреби людини. Основні тенденції у способі життя сучасної людини. Формування здорового способу життя (ЗСЖ) на основі

традицій та культурної спадщини українського народу. Мотивація ЗСЖ як соціальна та педагогічна проблема, шляхи її вирішення.

## **Тема 2. Саморегуляція діяльності як фактор організації здорового способу життя.**

*Поняття про саморегуляцію.* Поняття про саморегуляцію: визначення і сутність. Саморегуляція як біологічне явище. Механізми саморегуляції: функціональні, операційні та мотиваційні. Базові біологічні потреби: харчова, статева, рухова, пізнавальна. Потреба людини в здоровому способі життя.

*Структура саморегуляції діяльності особистості:* мета діяльності, модель значущих умов, програма дій, оцінюючі дії. Цілеспрямоване набуття знань, умінь та навичок з питань здорового способу життя для саморегуляції та формування цілісної особистості. Аспекти саморегуляції діяльності особистості: соціальний, психологічний, педагогічний.

## **Тема 3. Медико-гігієнічні аспекти здорового способу життя.**

*Етапи фізичного та нервово-психічного розвитку людини.* Вікова періодизація життя людини. Вікові особливості фізичного розвитку людини. Вікові особливості психічного розвитку людини. Значення медико-гігієнічного навчання та виховання населення для формування здорового способу життя. Форми і методи медико-гігієнічного навчання і виховання населення.

*Моніторинг здоров'я та екологічного середовища.* Спосіб життя та екологічне середовище. Екологічні фактори ризику. Технічний прогрес і здоровий спосіб життя. Комплексний вплив на організм людини повітряного та водного середовищ. Забезпечення екологічної безпеки.

## **Тема 4. Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема.**

*Заходи профілактики хвороб населення.* Види профілактичних заходів. Послідовність проведення профілактичних заходів. Соціальна направленість профілактичної роботи.

*Теоретичні основи профілактики.* Особливості індивідуальної профілактики. Суспільна профілактика. Первинна та вторинна профілактика. Вакцинація та її

види. Особливості виявлення інфекційних захворювань. Обеззараження. Виявлення джерела інфекцій. Соціальна направленість профілактичної роботи.

*Профілактика захворювань учнів у школі. Виховання здорового покоління. Шкільна захворюваність. Засоби збереження здоров'я дитини.*

**Тема 5. Рухова активність людини. Вікові особливості рухової активності людини.**

*Рухова активність і здоров'я людини. Рухова активність як один із факторів, що визначають здоровий спосіб життя людини. Біологічна потреба у русі. Види рухової активності. Вплив рухової активності на стійкість організму до хвороб.*

*Вікові особливості рухової активності. Фізична культура і вік. Вікові періоди занять фізичною культурою. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Форми фізичного виховання школярів. Фізична активність і оздоровче тренування дітей молодшого шкільного віку. Умови збільшення функціональних резервів дітей середнього і старшого шкільного віку шляхом фізичних занять. Фізична культура у молодому віці. Значення фізичної культури у збереженні та зміцненні рівня здоров'я дорослого населення. Фізична культура у похилому і старечому віці.*

**Тема 6. Основи раціонального харчування.**

*Види харчування. Визначення раціонального, збалансованого, адекватного, повноцінного харчування. Вимоги до харчового раціону. Режим харчування здорової людини. Основні принципи раціонального харчування. Фізіологічні норми харчування. Рекомендації в галузі харчування зарубіжних вчених, "піраміда здорового харчування".*

*Сучасні теорії харчування. Характеристика найпопулярніших оздоровчих дієт. Сучасні уявлення про раціональне поєднання продуктів у харчуванні. Рекомендації дієтологів щодо вживання окремих продуктів. Поняття про лікувальне харчування.*

**Тема 7. Дихальна гімнастика.**

*Оздоровчий вплив дихальних вправ на організм людини. Значення дихальних вправ та необхідність дотримання техніки правильного дихання під час та після виконання фізичних вправ. Вплив дихальних вправ та правильного*

дихання на основні системи організму.

*Правила правильного дихання.* Переваги носового дихання. Особливості виконання вдиху та видиху. Загальні правила виконання циклу повного дихання (ЦПД) у стані спокою. Методика навчання правильному диханню. Техніка основних типів дихання та контроль за її виконанням. Загальні вимоги до процесу дихання при виконанні фізичних та дихальних вправ. Методика навчання диханню при виконанні циклічних та ациклічних вправ.

### **Тема 8. Загартовування людини.**

*Фізіологія загартовування.* Природа як джерело фізичного розвитку людини і загартовування. Визначення категорії загартовування, його фізіологічні основи. Зміни в організмі при загартовуванні. Класифікація загартовуючих чинників. Засоби і методи загартовування.

*Правила загартовування.* Основні принципи загартовування. Показання та протипоказання до проведення загартовування. Характеристика видів загартовування. Способи загартовування водою, фактори впливу холодної води. Загартовування повітрям. Інсоляції. Загартовування сонячним опроміненням.

### **Тема 9. Профілактика тютюнопаління.**

*Нікотинова залежність.* Нікотин – шкідливий наркотик. Соціальне значення тютюнопаління. Пагубна роль нікотину на всі органи людського організму. Вплив токсичної дії тютюнового диму на дихальну систему. Паління та онкозахворюваність. Активне та пасивне паління.

*Паління і здоров'я населення.* Вплив тютюну на організм жінки. Вплив тютюну на організм дитини. Вплив тютюну на організм підлітка. Психологічна залежність курця. Негативний імідж людини, що палить, у зарубіжних країнах.

### **Тема 10. Профілактика вживання алкоголю.**

*Алкоголь та його руйнуючі для здоров'я властивості.* Вплив алкоголю на організм людини. Рефлекторна властивість алкоголю. Токсична властивість алкоголю. Ступені отруєння алкоголем. Поняття про алкоголізм. Ступені алкогольної залежності. Стадії алкоголізму. Проблема алкоголізму в Україні.

*Алкоголь і здоров'я.* Наркотичний вплив алкоголю на людей різного віку. Алкогольний синдром плоду. Специфічна дія алкоголю на жіночий і чоловічий організми.

### **Тема 11. Профілактика вживання наркотиків.**

*Наркоманія і токсикоманія.* Державна політика щодо профілактики шкідливих звичок. Молодь і наркотики. Виникнення залежності та її наслідки. Основні ознаки наркоманії і токсикоманії. Наркотики і генетичний апарат.

*Профілактика наркоманії.* Наркотики і тривалість життя. Наркотики і захворюваність. Фактори ризику, що призводять до вживання наркотиків. Комплексні заходи у профілактиці наркоманії. Роль виховання в профілактиці наркоманії.

### **Тема 12. Репродуктивна поведінка та її безпека.**

*Репродуктивна поведінка людини.* Репродуктивний потенціал людини і рівень репродуктивного здоров'я. Взаємовідносини статей. Статеве виховання молоді. Сім'я та її функції. Культура сексуальних взаємовідносин. Планування бажаної та попередження небажаної вагітності. Аборт та його наслідки. Безпечна та відповідальна сексуальна поведінка.

*Венеричні захворювання та їх профілактика.* Венеричні хвороби як хвороби поведінки. Історія виникнення, збудники, основні симптоми, методи лікування та засоби профілактики сифілісу, гонореї, трихомоніазу, хламідіозу, мікоплазмозу, генітального герпесу, вірусного гепатиту В та ін. захворювань. Поняття про контрацепцію. Профілактика венеричних захворювань.

*ВІЛ-інфекція/СНІД: загальні питання.* Історія відкриття ВІЛ. Характеристика та діагностика ВІЛ. Особливості інфікування ВІЛ/Сніду. Клініка, стадії хвороби. Епідситуація. Профілактика СНІДу.

### **Тема 13. Біоритми. Раціональна організація трудової та навчальної діяльності.**

*Біологічні ритми в живих системах.* Біологічні ритми як система адаптацій. Класифікація ритмічних процесів: а) циркадний, або добовий ритм; б) цикл сон/неспанья як прояв циркадного ритму; в) тижневі біоритми; г)

місячні біоритми; д) річні, або сезонні біоритми. Десинхроноз і можливості його профілактики. Біоритми і здоров'я.

*Режими праці і відпочинку.* Трудова і навчальна діяльність та здоров'я людини. Раціональна організація трудової діяльності. Фактори раціональної організації життєдіяльності працівника розумової праці: рухова активність, активний відпочинок. Фізкультурні паузи. Оздоровча роль виробничої гімнастики. Раціональна організація навчального процесу.

*Раціональна організація життєдіяльності школяра і студента.* Основні елементи режиму школяра. Раціональний розклад режиму дня школяра. Раціональний розклад режиму дня студента. Праця і втома. Значення відпочинку у житті людини. Принципи організації відпочинку. Поєднання активного та пасивного відпочинку.

#### **Тема 14. Психологічні методи підвищення стійкості до стресів.**

*Харчування і емоційна напруга.* Психодієтика продуктів харчування, які є чинниками психічного ризику. Продукти, які викликають схильність організму до дистресу. Продукти, що сприяють зняттю нервово-емоційної напруги. Продукти, які заспокійливо діють на нервову систему.

*Роль фізичної активності у зміцненні нервової системи.* Оздоровчий біг, плавання, ходьба на лижах, гребля, ритмічна гімнастика з оптимальним навантаженням. Нормалізація сну. Народні засоби зняття нервово-емоційної напруги.

#### **Тема 15. Людина серед людей: проблема спілкування з соціальним оточенням.**

*Людина серед людей.* Вікові особливості спілкування індивідів. Внутрішні та зовнішні структурні компоненти спілкування індивіда. Типи взаємодії суб'єктів. Три фази входження індивіда в групу і становлення як особистості: адаптація, індивідуалізація, інтеграція.

*Людина в соціумі.* Самоактивність людини в соціумі. Типи взаємодії суб'єктів соціального середовища: функціонально-рольова, емоційно-міжособистісна.

*Проблеми спілкування з соціальним оточенням.* Негативні явища у суспільстві: групи ризику. Види і сутність негативних явищ у суспільному житті. Групи ризику як соціально-демографічна категорія. Характеристика видів поведінки представників груп ризику. Сучасні тенденції прояву негативних явищ у суспільному житті. Ризикові форми поведінки та їх вплив на здоров'я людини. Захист від заподіяння шкоди здоров'ю студентської молоді через спілкування в мережі Інтернет.

### **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ**

Фахове вступне випробування проводиться у формі тестування згідно з Правилами прийому до Академії з метою перевірки знань та визначення рівня фахової підготовки вступника.

Вступники, які мають диплом молодшого спеціаліста, мають можливість вступити спеціальність бакалавра за скороченими термінами підготовки. Такі вступники зараховуються за результатами фахового випробування на старші курси. Результати фахового вступного випробування оцінюються в балах за шкалою від 100 до 200 балів. Тестовий білет складається з тестових 20 питань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється в 10 балів. Особи, які отримали на фаховому вступному випробуванні менше 100 балів, не допускаються до участі в конкурсі. У разі, коли на одне місце претендують декілька вступників з однаковим результатом фахового вступного випробування, приймальна комісія враховує середній бал додатку до диплома, на основі якого відбувається вступ.

### **Список літератури**

1. Андрощук, Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. — Т. : Підруч. і посіб., 2006. — 160 с.
2. Валецкая Р.О. Основы валеологии / Валецкая Р.О. — Луцьк : Волинська книга, 2007. — С. 100 – 115.
3. Зубар Н.М. Основи фізіології та гігієни харчування / Зубар Н.М. — К. : КНТЕУ, 2008. — 341 с.
4. Мойсеюк В. П. Сучасні підходи до вивчення феномену культури : Валеологія : навч. посібн. для студентів вищих педагогічних закладів освіти : [у 2 ч.] / [за ред. В.І. Бобрицької]. — Полтава : Скайтек, — 2000. Ч. 1. — 2000. — 146 с. Ч.2. — 2000. — 160 с.
5. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія. Лабораторний. практикум : навч. посіб. / Плахтій П.Д., Страшко С.В., Підгірний В.К.; [за ред. П.Д. Плахтія]. — Кам'янець- 10 Подільський : п.п. Буйницький О.А., 2010, — 308 с.
6. Плахтій П.Д. Медико-біологічні основи валеології : навч. посіб. / П.Д. Плахтій. — Кам'янець Подільський : п.п. Буйницький О.А., 2000, — 408 с.



7. Страшко С. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІДу / за ред. С. В. Страшка : Навчально-методичний посібник для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студентів вищих педагогічних навчальних закладів. – 2-ге видання, перероблене і доповнене. – К. : Освіта України, 2006. – 260 с.