

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**



ЗАТВЕРДЖУЮ
Голова приймальної комісії НУФВСУ

Є. В. Імас

ПРОГРАМА

фахового вступного іспиту

для здобуття ступеня бакалавра на основі
раніше здобутого ступеня бакалавра або освітньо-кваліфікаційного рівня
спеціаліста за іншою спеціальністю (напрямом підготовки)

за спеціальністю: 017 Фізична культура і спорт
освітня програма – ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ
заочна форма здобуття освіти

Розглянуто на засіданні приймальної
комісії, НУФВСУ
протокол № 2 від 10 лютого 2021 р.
Відповідальний секретар приймальної
комісії НУФВСУ

С. В. Трачук

Пояснювальна записка

Фахове вступне випробування з «Фізкультурно-спортивної реабілітації» за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» – це критерій оцінювання навчальних досягнень абітурієнта, який ґрунтується на розв'язанні різнорівневих тестових завдань.

Програма об'єднує навчальні дисципліни «Анатомія людини», «Біомеханіка», «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя», «Теорія та методика фізичного виховання».

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ І. Анатомія людини

Тканини, їх класифікація. Поняття про органи і системи органів. З'єднання кісток скелета. Суглоби та їх основні та допоміжні елементи. Класифікація суглобів. Хребетний стовп. Будова, функції. Функції і будова грудної клітки. Скелет плечового пояса та верхньої кінцівки. Скелет тазу. Скелет вільної нижньої кінцівки. Череп в цілому та його відділи. Будова та функції м'язів. Поверхневі та глибокі м'язи спини їх розташування і функції. М'язи живота їх розташування і функції. Розташування і функції м'язів плечового поясу та верхньої кінцівки. Розташування і функції м'язів нижньої кінцівки. Загальний план будови та функції травної системи. Загальний план будови та функції дихальної системи. Загальний план будови, функції сечовидільної системи. Будова, функції, статеві відмінності сечовивідних шляхів. Органи чоловічої статевої системи їх будова, функції, вікові особливості. Органи жіночої статевої системи їх будова, функції, вікові особливості. Оваріально-менструальний цикл. Загальний план будови та функції серцево-судинної системи. Кровопостачання верхніх кінцівок і голови. Кровопостачання органів грудної та черевної порожнини. Кровопостачання органів тазу і нижніх кінцівок. Будова і функції лімфатичної системи. Структура та функції ендокринної системи. Будова та функції нервової системи. Спинномозкові нерви їх утворення і функції. Будова, функції головного мозку та

його провідних відділів. Висхідні та низхідні шляхи головного та спинного мозку. Черепно-мозкові нерви: функції, розташування ядер. Структура і функції вегетативної нервової системи. Симпатичний та парасимпатичний відділи вегетативної нервової системи. Зоровий та слуховий аналізатори та його відділи.

Розділ II. Індивідуальні та групові особливості моторики людини

Системи відліку тіла людини. Площини та осі симетрії. Анатомо-біомеханічна характеристика положень та рухів тіла людини. Вчення про центр тяжіння людини. Вікові особливості розташування загального центру тяжіння людини. Особливості формування вертикальної стійкості тіла людини. Рівновага, стійкість тіла, збереження та зміна пози людини. Канони і пропорції тіла людини. Склад тіла і конституційні особливості тіла людини.

Загальна характеристика рухової активності людини та її значення. Поняття гіпокінезії та гіподинамії. Значення рухової активності у різних періодах життя людини. Розвиток рухів в різні періоди життя людини. Постава – показник фізичного розвитку людини. Основні детермінанти формування постави людини. Типи класифікацій постави людини.

Педагогічні, біомеханічні та фізіологічні засади навчання руховим діям. Структура навчання руховим діям, етапи навчання. Поняття про рухове уміння та навичку. Організаційно-методичні основи навчання руховим діям.

Розділ III. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання

Термінологічний апарат (фізична культура, фізичне виховання, фізичний розвиток, фізичні якості, фізичний стан, фізична підготовка, фізична підготовленість).

Засоби фізичного виховання. Структура, форма, зміст, класифікація фізичних вправ. Загальні поняття про рухові якості. Основи методики розвитку рухових якостей.

Розділ IV. Роль та місце фізкультурно-спортивної реабілітації у сфері фізичної культури та спорту

Основні термінологічні поняття (абілітація, життєдіяльність, інвалідність, особа/дитина з інвалідністю, медико-соціальна експертиза, попередження інвалідності, реабілітаційні послуги, реабілітаційні заходи, фізкультурно-спортивна реабілітація, індивідуальна програма реабілітації).

Основні засоби фізкультурно-спортивної реабілітації: фізичні вправи, природні фактори середовища, масаж. Механізми оздоровчого впливу фізичних вправ, масажу та природних факторів середовища на організм людини.

Основні дефініції поняття «здоров'я», їх обґрунтування. Біологічна та соціальна сутність здоров'я. Показники здоров'я. Фактори, що впливають на здоров'я людини. Поняття про хворобу та передпатологічні стани. Поняття про «безпечний» рівень здоров'я. Поняття про діагноз та діагностику.

Критерії оцінювання знань вступників

Вступникам пропонується виконати тестове завдання яке складається з 4-х рівнів, кожен з яких включає чотири питання.

Правильна відповідь на кожне питання першого рівня оцінюється в чотири бали. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання першого рівня – 32 бали.

Правильна відповідь на кожне питання другого рівня оцінюється в п'ять балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання другого рівня – 40 балів.

Правильна відповідь на кожне питання третього рівня оцінюється в шість балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання третього рівня – 48 балів.

Правильна відповідь на кожне питання четвертого рівня оцінюється в десять балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання четвертого рівня – 80 балів.

Загальна оцінка за тестування складається із суми балів, одержаних за правильні відповіді на питання чотирьох рівнів складності.

Максимальна оцінка за правильні відповіді на питання тестового завдання – 200 балів.

№ завд./рівень	I рівень	II рівень	III рівень	IV рівень	
1	8	10	12	20	
2	8	10	12	20	
3	8	10	12	20	
4	8	10	12	20	
Загальна кількість балів	32	40	48	80	200

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Анатомия и физиология. Р. Сили, Т. Стивенс, Ф. Тейт. Перевод с англ. В 2 т. – К.: Олимпийская литература, 2007.
2. Апанасенко Л.Г., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для слухачів факультетів післядипломної освіти. Львів: ПП «Кварт», 2011. 303с.
3. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. М.: Советский спорт, 2009. 220 с.
4. Гончарова Н.М. Здоров'яформуючі технології у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку [монографія]. Луцьк: Вежа-Друк; 2018. 336 с.
5. Имас Е.В., Дутчак М.В., Трачук С.В. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности. К.: Олимпийская литература, 2013. 528 с.
6. Кашуба В.А., Бондарь Е.М., Гончарова Н.Н., Носова Н.Л. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монография. Луцк: Вежа-Друк; 2016. 232 с.
7. Кашуба В.А. Биомеханика осанки. К.: Олимпийская литература, 2003. 260 с.
8. Лапутін А.М., Гамалій В.В., Архіпов А.А., Кашуба В.О., Носко М.О., Хабінець Т.О. Біомеханіка спорту: навч. посіб. К.: Олимпийская литература, 2005. 320 с.
9. Марченко О.К. Основы физической реабилитации. К.: Олімпійська література, 2012. 526 с.
10. Пастухова В.А., Зіневич Я.В. Анатомія опорно-рухового апарату. Київ: Олімпійська література? 2018. 152 с.
11. Пафенбергер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. К.: Олимпийская литература, 1999. 319 с.
12. Питання розвитку національної системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих)

ветеранів війни [Інтернет]. 2020. Указ Президента України № 342/2020. 2020 Серп 23. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/342/2020#Text>

13. Про фізичну культуру і спорт [Інтернет]. 1993. Закон України № 3808-ХІІ. 1993 Груд 24. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12>

14. Сергієнко Л.П. Спортивна морфологія з основами антропогенетики: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту. К.: Кондор, 2016. 480 с.

15. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. [за редакцією Т.Ю. Круцевич] – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, Олимпийская литература, 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 344 с. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.