

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Голова приймальної комісії НУФВСУ

С. В. Івас



ПРОГРАМА
фахового вступного іспиту
для здобуття ступеня магістра

за спеціальністю: 017 Фізична культура і спорт
спеціалізація – ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

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


С. В. Трачук

Пояснювальна записка

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

Організаційні форми контролю: фахове вступне випробування для здобуття ступеня магістра за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт (освітньо-професійна програма – «Фізкультурно-спортивна реабілітація») у формі тестових завдань різного рівня складності.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ 1. Роль та місце фізкультурно-спортивної реабілітації у сфері фізичної культури та спорту.

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

Нормативно-правові основи фізкультурно-спортивної реабілітації. Мета, стратегічні цілі та напрями, а також основні завдання Національної стратегії розвитку фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни.

Основні напрями фізкультурно-спортивної 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.

Методичні основи побудови занять фізичними вправами, форми та методи проведення занять з фізкультурно-спортивної реабілітації. Лікарсько-педагогічний контроль у фізкультурно-спортивній реабілітації.

Основні дефініції визначення 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. Нозологічна та донозологічна діагностика. Підходи до оцінки та прогнозування здоров'я. Методи оцінки фізичного здоров'я людини. Поняття про здоров'яформуючі, здоров'язберігаючі та здоров'якоригуючі технології.

Розділ 2. Індивідуальні та групові особливості моторики людини.

Тема 1. Тіло людини як біодинамічна система.

Системи відліку відстані і часу. Площини та вісі симетрії тіла людини. Анатомо-біомеханічна характеристика положень та рухів тіла людини. Ступені свободи і зв'язки рухів. Класифікація опорно-рухового апарата людини. Біоланки, біокінематичні пари і біокінематичні ланцюги. Біоланки тіла як важелі і маятники. 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. Геометрія мас тіла людини. Канони і пропорції тіла людини. Склад тіла і конституційні особливості тіла людини. Пружнов'язкі властивості скелета та м'язової системи. Біодинаміка м'язової системи.

Тема 2. Фізкультурно-спортивна реабілітація при порушеннях моторики людини.

Поняття здорового способу життя. Характеристика основних принципів здорового способу життя. Загальна характеристика рухової активності людини та її значення. Поняття гіпокінезії та гіподинамії. Значення рухової активності у різних періодах життя людини. Наслідки обмеження рухової активності на стан моторики людини. Методи визначення обсягу рухової активності людини. Пропорції тіла, тілобудова та їх взаємозв'язок з моторикою людини. Вплив тотальних розмірів тіла людини, пропорцій тіла та конституційних особливостей на її рухові можливості. Роль дозрівання та навчання в онтогенезі моторики. Руховий вік, акселеранти та ретарданти. Прогноз розвитку моторики. Розвиток рухів в різні періоди життя людини. Особливості моторики жінок. Рухові переваги, рухова асиметрія.

Біодинаміка природних локомоцій. Біодинаміка постави. Постава – показник фізичного розвитку людини. Основні детермінанти формування постави людини. Типи класифікацій постави людини. Теоретико-практичні аспекти моніторингу стану моторики людини.

Фізкультурно-спортивна реабілітація при порушеннях просторової організації тіла людини. Рухова функція стопи людини. Форми патології стопи. Сучасні тренди фізкультурно-спортивної реабілітації при порушеннях функціонального стану опорно-рухового апарату людини. Фізкультурно-спортивна реабілітація при порушеннях опорно-ресорних властивостей стопи.

Інклюзивна освіта. Стан рухової сфери осіб з депривацією сенсорних систем. Організаційно-методичні основи фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з депривацією сенсорних систем.

Особливості організації процесу фізкультурно-спортивної реабілітації осіб при відхиленні у розумовому розвитку.

Організаційно-методичні основи фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з вадами опорно-рухового апарату (ураження спинного мозку та при ампутаціях).

Соціальне значення розвитку захворюваності на дитячий церебральний параліч. Проблема фізичного та психічного розвитку дітей з церебральним паралічем. Організаційно-методичні основи фізкультурно-спортивної реабілітації дітей з церебральним паралічем.

Профілактика травматизму у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації.

Тема 3. Основи методології навчання руховим діям.

Педагогічні, біомеханічні та фізіологічні засади навчання руховим діям. Структура навчання руховим діям, етапи навчання. Поняття про рухове уміння та навичку. Управління процесом навчання руховим діям. Організаційно-методичні основи навчання руховим діям в структурі процесу фізкультурно-спортивної реабілітації осіб різного віку та нозології.

Тема 4. Сучасні методи реєстрації та аналізу стану моторики людини.

Методологічні основи дослідження й оцінки стану моторики людини у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації. Інструментальні методи вимірювань: електротензодинамометрія, стабілографія, електроміографія, гоніометрія, акселерометрія. Оптичні та оптико-електронні методи реєстрації рухів людини у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації. Вимірювання і оцінка стану опорно-ресорних властивостей стопи людини.

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 8 балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання першого рівня – 32 балів.

Правильна відповідь на кожне питання другого рівня оцінюється в 10 балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання другого рівня – 40 балів.

Правильна відповідь на кожне питання третього рівня оцінюється в 12 балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання третього рівня – 48 балів.

Правильна відповідь на кожне питання четвертого рівня оцінюється в 20 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. Апанасенко ЛГ, Попова ЛА, Магльований АВ. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для слухачів факультетів післядипломної освіти. Львів: ПП «Кварт», 2011. 303с.
2. Бальсевич ВК. Очерки по возрастной кинезиологии человека. М.: Советский спорт, 2009. 220 с.
3. Бар-Ор О, Роуланд Т. Двигательная активность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения. К.: Олимпийская литература, 2009. 527 с.
4. Борецька НО. Адаптивне фізичне виховання: навчально-метод. посіб. Миколаїв, МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2019. 216 с.
5. Випасняк ІП. Корекційно-профілактичні технології у процесі фізичного виховання студентів із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату [монографія]. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г.М.; 2018. 347 с.
6. Гамалій В.В, Кашуба В.О, Хабінець Т.О. Біомеханіка: метод. посіб. для студентів факультету заочного навчання. К.: Олімпійська література, 2020. 37 с.
7. Гончарова НМ. Здоров'яформуючі технології у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку [монографія]. Луцьк: Вежа-Друк; 2018. 336 с.
8. Имас ЕВ, Дутчак МВ, Трачук СВ. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности. К.: Олимпийская литература, 2013. 528 с.
9. Іващенко ЛЯ, Благій ОЛ. Фізичне виховання дорослого населення. В кн. Теорія та методика фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. с. 264-310.
10. Кашуба ВО, Попадюха ЮА. Біомеханіка просторової організації тіла людини: сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень [монографія]. К.: Центр учбової літератури, 2018. 768 с.
11. Кашуба В, Лопацький С. Теоретико-практичні аспекти моніторингу просторової організації тіла людини [монографія]. Івано-Франківськ: Видавець Кушнір Г.М., 2018. 232 с.

12. Кашуба ВА, Бондарь ЕМ, Гончарова НН, Носова НЛ. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монография. Луцк: Вежа-Друк; 2016. 232 с.

13. Кашуба ВА. Биомеханика осанки. К.: Олимпийская литература, 2003. 260 с.

14. Кашуба ВО, Бичук ОІ, Бишевец НГ, Альошина АІ. Здоров'язбережувальна технологія навчання майбутніх учителів фізичної культури в умовах інформатизації освіти [монографія]. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. 212 с.

15. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.

16. Лапутин АН, Кашуба ВА. Формирование массы и динамика гравитационных взаимодействий тела человека в онтогенезе. К.: Знання, 1999. 202 с.

17. Лапутін АМ, Гамалій ВВ, Архіпов АА, Кашуба ВО, Носко МО, Хабінець ТО. Біомеханіка спорту: навч. посіб. К.: Олимпийская литература, 2005. 320 с.

18. Марченко ОК. Основы физической реабилитации. К.: Олімпійська література, 2012. 526 с.

19. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Олімпійська література, 2009. 488 с.

20. Основы діагностичних досліджень у фізичній реабілітації. Ред. Бойчук Т, Голубевої М, Левандовського О, Войчишин Л. Львів, 2010. 240 с.

21. Основы персональной тренировки. Ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И. Андреев. К.: Олимпийская литература, 2012. 724 с.

22. Пафенбергер РС, Ольсен Э. Здоровый образ жизни. К.: Олимпийская литература, 1999. 319 с.

23. 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>

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

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

26. Старение и двигательная активность: пер. с англ. Ред. С. Джесси Джоунс, Дебры Дж. Роуз. К: Олимпийская литература, 2012. 440 с.

27. Футорный СМ. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи [монография]. К.: Саммит-книга, 2014. 296 с.

28. Хоули ЭТ, Френкс БД. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. К.: Олимпийская литература, 2004. 375 с.