

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ**  
**УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**  
**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**



**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

**В.о. ректора**

**Надія ДРОБИК**

**26 квітня 2024 р.**

**ПРОГРАМА**

**ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ**

**ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**  
**(ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ)**  
при вступі на навчання для здобуття ступеня «Магістр»

**Тернопіль, 2024**

Програма фахового вступного випробування зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» при вступі на навчання для здобуття ступеня «Магістр» / П. М. Петрица, О. Р. Барладин. Тернопіль: вид-й відділ ТНПУ, 2023. 8 с.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма вступного іспиту розроблена для абітурієнтів, яка мають бажання здобути кваліфікацію магістра фізичної культури і спорту. Іспит проводиться після завершення навчання на освітньому рівні «бакалавр».

Фахове вступне випробування проводиться у вигляді усної відповіді, яка оцінюється за 100-бальною шкалою оцінювання знань (від 100 до 200 балів) та триває 90 хв. Програма екзамену складається з питань циклу дисциплін професійної підготовки, медико-біологічних основ фізичного виховання, теорії і методики спортивного тренування, основ науково-педагогічних досліджень, що дозволяє встановити рівень підготовки вступника до роботи в різних напрямках професійної діяльності зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт (ОП «Фізкультурно-спортивна реабілітація»).

### РОЗДІЛ 1.

#### ПИТАННЯ ЦИКЛУ ДИСЦИПЛІН ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації при захворюваннях серцево-судинної системи, періоди реабілітації в залежності від ступенів недостатності кровообігу.
2. Фізична реабілітація хворих на ішемічну хворобу серця: стенокардію.
3. Фізична реабілітація хворих на ішемічну хворобу серця з недостатністю кровообігу.
4. Фізична реабілітація хворих на ішемічну хворобу серця: інфаркт міокарда.
5. Фізична реабілітація хворих на ішемічну хворобу серця: дифузний атеросклеротичний кардіосклероз.
6. Фізична реабілітація хворих на гіпертонічну хворобу, симптоматичні артеріальні гіпертензії.
7. Значення фізичних вправ, масажу, працетерапії та інших засобів реабілітації у загальній системі реабілітації хворих з патологією серця та судин.
8. Фізична реабілітація хворих на міокардіодистрофію.
9. Фізична реабілітація хворих на пневмонію.
10. Принципи застосування дихальних вправ. Постуральний дренаж.
11. Фізична реабілітація хворих на бронхіальну астму.
12. Фізична реабілітація хворих на гастрит.
13. Фізична реабілітація хворих на виразкову хворобу шлунку і дванадцятипалої кишки.
14. Фізична реабілітація хворих на цукровий діабет. Лікувальна фізична культура в комплексному лікуванні хворих з ускладненнями цукрового діабету.
15. Лікувальна фізична культура в комплексному лікуванні хворих з ускладненнями подагри, ожиріння.
16. Види, завдання, принципи реабілітації.
17. Процедура лікувальної фізкультури, її структура, тривалість.
18. Методи проведення процедури, періоди занять лікувальною фізкультурою, їх завдання.

19. Режими рухової активності на стаціонарному етапі реабілітації, їх характеристика.
20. Режими рухової активності на після стаціонарному періоді реабілітації, їх характеристика.
21. Засоби фізичної реабілітації.
22. Класифікація фізичних вправ, їх характеристика.
23. Механізм позитивного впливу фізичних вправ на організм.
24. Класифікація гімнастичних вправ, їх характеристика, застосування.
25. Форми проведення процедури лікувальної фізкультури, їх характеристика.
26. Показання та протипоказання до призначення лікувальної фізкультури.
27. Дозування навантаження в лікувальній фізкультурі за об'ємом та інтенсивністю фізичного навантаження.
28. Функціональні проби в лікувальній фізкультурі, їх класифікація і характеристика.
29. Методи вивчення і оцінки реакції на фізичне навантаження в процедурі лікувальної фізкультури.
30. Масаж, його зміст, види, вплив на організм.
31. Основні і допоміжні прийоми масажу, їх класифікація.
32. Характеристика класичного і сегментарно-рефлекторного масажу.
33. Методи досягнення релаксуючого і тонізуючого впливу масажу на організм.

## **РОЗДІЛ 2.**

### **МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

1. Методи фізіометрії і комплексні методики визначення і оцінки фізичного здоров'я людини
2. Поняття по аеробну і анаеробну фізичну працездатність. Методи визначення.
3. Поняття про гіподинамію і гіпокінезію (причини, наслідки, профілактика).
4. Фізіологічна суть тренування. Ознаки і механізм виникнення перетренованості.
5. Фізіологічна характеристика розминки.
6. Фізіологічне обґрунтування принципів спортивного тренування.
7. Способи визначення фізіологічної ефективності тренувального заняття.
8. Методи визначення ефективності роботи і фізичної працездатності організму.
9. Фізичні навантаження, що застосовуються у спортивному тренуванні (спрямованість спортивних навантажень, компоненти навантажень, навантаження на окремих заняттях).
10. Використання педагогічного тестування для оцінки функціонального стану опорно-рухового апарату.
11. Контроль в спорті (мета, об'єкт, види, вимоги до показників).
12. Управління в системі підготовки спортсменів (мета, об'єкт, види), на

прикладі обраного виду спорту.

13. Допінг в спорті: історія, стан, перспективи.

14. Гігієнічні норми фізичних властивостей повітря та їх урахування під час організації та проведення занять фізичними вправами в спортивному залі та в умовах природного середовища.

15. Загальна структура тренувальних занять (за спрямованістю, за величиною навантаження, за змістом конкретних завдань), на прикладах з обраного виду спорту.

16. Охарактеризуйте зміст тренувального процесу в групах спортивного вдосконалення (на прикладі обраного виду спорту).

17. Особливості побудови тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки у процесі багаторічного вдосконалення (на прикладі обраного виду спорту).

18. Особливості побудови тренування на етапі попередньої базової підготовки у процесі багаторічного вдосконалення (на прикладі обраного виду спорту).

### **РОЗДІЛ 3.**

#### **ОСНОВИ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

1. Дайте загальну характеристику методів науково-педагогічних досліджень.

2. Охарактеризуйте неекспериментальні методи досліджень: спостереження, анкетування, бесіда.

3. Охарактеризуйте експериментальні методи досліджень: природний і лабораторний.

4. Охарактеризуйте основні положення і відповідні їм закономірності і принципи сучасних педагогічних досліджень.

5. Назвіть основні методологічні і теоретичні проблеми сучасних педагогічних досліджень у фізичній культурі і спорті.

6. Запропонуйте систему власних педагогічних досліджень у фізичній культурі і спорті.



## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ АБІТУРІЄНТІВ

Оцінка за 200- бальною шкалою	Критерії
190-200	Абітурієнт виявляє міцні й глибокі знання з основ фізичної реабілітації, вільно відповідає на ускладнені запитання, чітко викладає матеріал, використовуючи наукову термінологію, з використанням міжпредметних зв'язків; самостійно аналізує і розкриває закономірності; наводить приклади, що ґрунтуються на власних спостереженнях; виявляє і обґрунтовує причинно-наслідкові зв'язки; уміє виокремити проблему і визначити шляхи її розв'язання; ознайомлений з основною та додатковою літературою; вільно відповідає на запитання різного рівня складності, робить самостійні обґрунтовані висновки; аргументовано використовує знання у нестандартних ситуаціях.
171-189	Абітурієнт вільно відтворює навчальний матеріал та відповідає на поставлені запитання, допускаючи незначні помилки у формуванні наукових термінів чи при поясненні окремих фактів; розв'язує стандартні пізнавальні завдання; виправляє власні помилки; самостійно розв'язує типові завдання; робить нечітко сформульовані висновки; опрацював основну і додаткову літературу.
161-170	Абітурієнт самостійно відтворює навчальний матеріал; відповідає на поставлені запитання, допускаючи у відповідях неточності; виправляє допущені помилки; вирішує типові завдання користуючись алгоритмом; робить неповні нечітко сформульовані висновки; опрацював основну і додаткову літературу.
141-160	Абітурієнт самостійно, але неповно відтворює навчальний матеріал, частково дотримується логіки його викладу; відповідає на окремі запитання; допускає помилки у відповідях та термінології; вирішує прості типові завдання; ознайомлений з основною літературою, знає частину програмного теоретичного матеріалу, але не може застосувати його на практиці.
125-140	Абітурієнт відтворює незначну частину навчального матеріалу, дає визначення окремих понять; у відповідях може допускати помилки; неправильно трактує окремі положення, допускаючи помилки у термінології; наводить приклади, що ґрунтуються на матеріалі підручника.
0-124	Абітурієнт з допомогою викладача або з використанням літератури відтворює незначну частину навчального матеріалу; у відповідях допускає суттєві помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді; не має достатніх теоретичних знань та практичних вмінь; не ознайомлений або мало опрацював рекомендованої літератури.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Вакуленко Л. О., Барладин О. Р., Вакуленко Д. В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії в таблицях, схемах, рисунках: навчальний посібник. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2018. 113 с. [http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/e-lib/DocDescription?doc\\_id=252927](http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/e-lib/DocDescription?doc_id=252927)
2. Вакуленко Л. О., Вакуленко Д. В. Інформаційні технології у лікувально-реабілітаційному масажі : навчальний посібник. Тернопіль: ТНПУ, 2019, 68 с.
3. Герцик М.С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Навч. посіб. Л.: Українські технології, 2002. 232 с.
4. Єднак В. Д., Іваськів С. М. Основи теорії і методики спортивного тренування. Тернопіль ТНПУ, 2010р. 206 с.
5. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / За ред. В. В. Клапчука та Г.В. Дзяка. К.: Здоров'я, 2005. 297 с.
6. Лікувально-реабілітаційний масаж у педіатрії: навчальний посібник, електронний варіант / [Л. О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, О.Р. Барладин]. Тернопіль : ТНПУ, 2019. 233 с.
7. Масаж загальний та самомасаж : підручник / [ Л.О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, О. В. Кутакова, Г. В. Прилуцька]. Тернопіль, ТДМУ, 2018. 380 с.
8. Мухін В. М. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2017. 423 с.
9. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: електронний підручник / [Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук Г. В. Прилуцька, Д. В. Вакуленко та ін. ]. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2018. 285 с.
10. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / [Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчук Г. В. Прилуцька, Д. В. Вакуленко та ін. ]. Тернопіль: ТДМУ, Урмедкнига, 2018. 370 с.
11. Панасюк Е.Л., Федорів Я. Н., Могилевський В. Л. Загальна фізіотерапія. Львів: Вища школа, 1990. 220 с.
12. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2021. 677 с.
13. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації: навчальний посібник / А.М. Порада, О.В. Солодовник, Н. Є Прокопчук. Київ : Медицина, 2008. 239 с.
14. Преформовані фізичні чинники в фізичній терапії (в схемах, алгоритмах, рисунках, таблицях) : навч. посіб. / Т. Г. Бакалюк, Л. О. Вакуленко, Г. О. Стельмах, Д. В. Вакуленко. Тернопіль : ТНМУ, 2019. 124 с.
15. Реабілітаційний масаж : підручник / [ Л.О. Вакуленко, Д. В. Вакуленко, О. В. Кутакова, Г. В. Прилуцька]. Тернопіль, ТДМУ, 2018. 380 с.
16. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закл. / за заг. ред. проф. В.В. Абрамова та доцента О. Л. Смірної. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. 456 с.
17. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: Підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В. М. Сокрута. Краматорськ: Каштан, 2019. 480 с.
18. Фізична рекреація : навч. посібн для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за наук. ред. Євгена Приступи. Л. : ЛДУФК, 2010, 447 с.
19. Шиян Б.М., Омеляненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. – Ч. 2. 303 с.