

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Приймальною комісією

Протокол № 4

«25» 03 2019 р.

Заступник голови

Приймальної комісії

Ю.О. Каганов



ПРОГРАМА ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ З СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ)

на основі здобутого освітнього (освітньо-кваліфікаційного) рівня освіти
та
для осіб, які не менше одного року здобувають освітній ступінь бакалавра

Освітній ступінь: бакалавр

Спеціальність: 014 Середня освіта (Здоров'я людини)

Освітня програма: Здоров'я людини

I. Пояснювальна записка

1. Мета фахового вступного випробування зі «Здоров'я людини» – з'ясувати рівень теоретичних знань та практичних навичок вступників, які вступають на основі освітнього (освітньо-кваліфікаційного) рівня з метою формування рейтингового списку та конкурсного відбору вступників на навчання за освітнім ступенем «бакалавр» спеціальності 014 Середня освіта (Здоров'я людини) в межах ліцензованого обсягу спеціальності.

2. Форма фахового вступного випробування

Випробування проходить у кілька етапів:

- на початку засідання голова фахової комісії розпечатує пакет з варіантами білетів, що виносяться на вступне фахове випробування;
- абітурієнти дають письмову відповідь на питання екзаменаційного білету у письмовій формі. Тривалість письмового етапу - 60 хвилин;
- співбесіда з абітурієнтами з питань екзаменаційного білету;
- обговорення членами фахової комісії відповідей та оголошення оцінки студентам.

3. Білети: структура білету

Білет фахового вступного випробування містить два теоретичних питання.

Зміст питань включає наступні дисципліни:

1. Анатомія і фізіологія людини.
2. Основи реабілітації.
3. Основи здорового способу життя.

4. Вимоги до відповіді вступника

Вступник має виявити знання:

- з анатомії і фізіології людини;
- з основ здорового способу життя;
- з основи реабілітації.

Відповідь на питання білету повинна підкріплюватись доцільними прикладами.

Вступник повинен знати: будову органів та систем організму людини, системи реалізації руху тіла людини, класифікацію та структурну організацію систем забезпечення та регуляції локомоторної функції людини, механізми реалізації простих та складних рухів; роботу на функціональному рівні основних систем життєзабезпечення організму; основні види реабілітації, головні аспекти реабілітації організму людини, медико-біологічні, фізичні, педагогічні, психологічні засоби реабілітації; особливості реабілітаційних заходів при заняттях різними видами спортивної діяльності; поняття здоров'я, його інтегративний зміст, критерії здоров'я; дію зовнішніх та внутрішніх факторів на здоров'я людини; основи раціонального харчування; причини розвитку та основи профілактики різних соматичних та психосоматичних захворювань; основні компоненти здорового способу життя та їх застосування з метою збереження та підвищення рівня здоров'я.

Вступник повинен вміти: робити висновки, послідовно і логічно структурувати відповідь, обґрунтовано давати відповіді на питання, надавати практичні приклади теоретичним відомостям.

II. Критерії оцінювання

Для особи, яка претендує на зарахування за ступенем бакалавра:

Високий рівень (175-200 балів) вступник отримує, виявивши такі знання та вміння: в повній мірі засвоїв увесь програмний матеріал, показує знання не лише основної, але й додаткової літератури, наводить власні міркування, робить узагальнюючі висновки, використовує знання з суміжних галузевих дисциплін, вдало наводить приклади.

Достатній рівень (150-174 бали) вступник отримує, виявивши такі знання та вміння: має також високий рівень знань і навичок. При цьому відповідь досить повна, логічна, з елементами самостійності, але містить деякі неточності або пропуски в неосновних питаннях. Можливе слабе знання додаткової літератури, недостатня чіткість у визначенні понять.

Задовільний рівень (124-149 юалів) вступник отримує, виявивши такі знання та вміння: в загальній формі розбирається у матеріалі, але відповідь неповна, неглибока, містить неточності, робить помилки при формулюванні понять, відчуває труднощі, застосовуючи знання при наведенні прикладів.

Низький рівень (100-123 бали) вступник отримує, виявивши такі знання та вміння: в загальній формі розбирається у матеріалі, допускає суттєві помилки при висвітленні понять, на додаткові питання відповідає не по суті.

До участі у конкурсі не допускається (0-99 балів), якщо вступник виявив такі знання та вміння: не знає значної частини програмного матеріалу, допускає суттєві помилки при висвітленні понять, на додаткові питання відповідає не по суті.

III. Структура програми

Структура білету фахового вступного випробування включає окремі питання навчальних дисциплін професійної спрямованості.

1. Анатомія і фізіологія людини.

Основні принципи організації тіла людини. Загальна характеристика опорно-рухового апарату. Пасивна та активна частини опорно-рухового апарата. Кісткова та м'язова система. Скелет – поняття, відділи, функції. Різні форми кісток і розташування їх в організмі людини. Основні види сполучень кісток. Будова суглобу, його основні і допоміжні елементи. Види руху в суглобах. Загальна характеристика скелету тулуба. Хребетний стовп, відділи хребта, фізіологічні вигини хребта. Будова хребця (тіло, дуга, хребцевий отвір і відростки), з'єднання хребців. Будова грудини, ребер, реберно-грудинні з'єднання. Будова грудної клітки, форми грудної клітки. Загальна характеристика скелету верхньої кінцівки: будова кісток плечового поясу, будова скелету вільної верхньої кінцівки. Загальна характеристика скелету нижньої кінцівки: будова кісток тазового поясу, будова скелету вільної нижньої кінцівки.

Загальна характеристика м'язової системи. М'язи, види м'язів (гладкі та попереково-смугасті), допоміжний апарат. Скелетні м'язи: будова скелетного м'язу, топографія, м'язові групи. Класифікація скелетних м'язів за різними ознаками, групи м'язів (м'язи голови, шиї, тулуба, верхніх і нижніх кінцівок). Будова, топографія і функції м'язів плечового поясу та вільної верхньої кінцівки. Будова, топографія і функції м'язів тазового поясу та вільної нижньої кінцівки. Загальна характеристика м'язів тулуба. М'язи, які утворюють черевний прес, сприяють прямоходінню, осанці. М'язи, які приймають участь в акті вдиху і видиху. Роль м'язової системи в організмі. Режими м'язового скорочення (динамічний, статичний). Функціональні та анатомічні зміни м'язів при адаптації до фізичних навантажень.

Загальна анатомо-фізіологічна характеристика нервової системи. Загальні принципи будови центральної нервової системи – сіра речовина, біла речовина. Види нервових волокон. Будова нейрону. Поняття "нерв", "синапс", "рецептор". Рефлекторна дуга як система нейронів і їхніх відростків, що контактують за допомогою синапсів. Структура рефлекторної дуги. Нервово-м'язовий синапс, будова, функції, значення. Центральна нервова система – головний та спинний мозок. Функціональна анатомія головного мозку (будова, функції). Функціональна анатомія спинного мозку (будова, функції), спинномозкові нерви, рефлекторна дуга спинномозкових нервів. Поняття про вегетативну нервову систему. Роль симпатичного та парасимпатичного відділів в регуляції внутрішніх органів. Інтегративна роль центральної нервової системи. Роль нервової системи в регуляції діяльністю опорно-рухового апарату.

Загальна характеристика серцево-судинної системи. Анатомічна будова серця (міокард, ендокард, перикард). Камери серця (передсердя, шлуночки). Поняття про

клапанний апарат серця. Провідна система серця. Фази серцевої діяльності, серцевий цикл. Кровоносна система. Загальна будова і функціонування судинної системи, класифікація судин, особливості будови артерій, вен, капілярів. Мале та велике коло кровообігу – структура та принципи функціонування. Основні показники серцево-судинної діяльності та їх характеристика (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, ударний об'єм крові, хвилиний об'єм крові). Поняття гіпертонія й гіпотонія. Методи дослідження кардіо- та гемодинаміки.

Загальна характеристика дихальної системи. Особливості будови трахеї, бронхів, бронхіального дерева. Загальна будова легень, плеври. Допоміжний апарат дихання. Дихання, як процес. Етапи дихального процесу. Основні показники функціонування системи зовнішнього дихання: частота дихання, об'єм дихання, життєва ємкість легень. Методи вивчення дихальної функції людини.

Загальні питання анатомії та фізіології сенсорних систем. Визначення, структурна організація сенсорних систем (аналізаторів), їх класифікація. Зорова сенсорна система. Загальна будова зорової сенсорної системи, будову і функції ока. Слухова сенсорна система. Загальна будова слухової сенсорної системи, будову і функції вуха. Функціональне значення і вікові особливості рухового, вестибулярного, смакового, нюхового і шкірного аналізаторів.

2. Основи реабілітації.

Етапи реабілітації. Основні поняття реабілітації, мета та завдання реабілітації. Об'єкт та предмет реабілітації. Поняття про відновлення і його загальна характеристика. Стандартна крива відновлення. Залежність характеру відновлення від зовнішніх і внутрішніх факторів. Поняття про функціональний стан організму. Основні види функціонального стану (здоров'я, напруження, хвороба). Залежність засобів реабілітації від виду функціонального стану. Методи вивчення стану здоров'я. Профілактика як засіб підтримки здоров'я.

Медико-біологічні засоби реабілітації (лікувально-охоронний режим, дієтотерапія, фізіотерапія, гідротерапія, бальнеотерапія, пелоїдотерапія, кліматотерапія, аеротерапія, геліотерапія, аромотерапія, фітотерапія тощо). Сумісність та раціональне сполучення засобів медико-біологічної реабілітації при їх комплексному застосуванні. Фізіотерапія як засіб медико-біологічної реабілітації. Гідротерапія як засіб медико-біологічної реабілітації. Бальнеотерапія як засіб медико-біологічної реабілітації. Пелоїдотерапія як засіб медико-біологічної реабілітації. Кліматотерапія як засіб медико-біологічної реабілітації. Кліматотерапія як засіб медико-біологічної реабілітації. Фітотерапія як засіб медико-біологічної реабілітації.

Основи лікувальної фізичної культури і масажу. Засоби лікувальної фізичної культури (ЛФК). Форми ЛФК (ранкова гімнастика, лікувальна гімнастика, індивідуальні завдання для самостійних занять, ходьба, елементи спорту тощо). Структура уроку ЛФК (вводний, основний, заключний розділи). Механізми лікувальної дії фізичних вправ. Загальна характеристика ЛФК при пошкодженнях та захворюваннях опорно-рухового апарату. ЛФК при сколіозах та порушеннях постави у дітей. ЛФК при захворюваннях серцево-судинної і дихальної систем. ЛФК при захворюваннях внутрішніх органів. ЛФК при захворюваннях нервової системи.

3. Основи здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя як біологічна і соціальна проблема. Структура способу життя. Показники способу життя: уклад, стиль, рівень, якість життя. Основні шляхи формування здоров'я. Стан здоров'я населення України. Демографічна ситуація, що склалася в Україні. Показники тривалості життя в Україні та інших країнах світу. Чинники, що обумовлюють погіршення стану здоров'я. Проблеми дитячої інвалідності та соціального сирітства. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників. Поняття про соціальне здоров'я.

Діагностика індивідуального фізичного здоров'я. Групи показників, що застосовуються для оцінювання стану здоров'я. Оцінка та самооцінка здоров'я, критерії здоров'я. Вимоги до методів, що застосовуються для валеологічної діагностики. Тестування

рівня здоров'я за прямими показниками. Біологічний вік та його визначення. Поняття про моніторинг здоров'я. Ведення паспорту здоров'я як необхідна умова моніторингу здоров'я.

Соціальні та психофізіологічні причини вживання наркотичних речовин. Соціальні, психологічні та фізіологічні причини різних форм девіантної поведінки, зокрема, вживання наркотичних та токсичних речовин. Поширення захворювань та смертності, пов'язаних наркотичною залежністю в Україні та інших країнах світу. Шкідливий вплив тютюнопаління та алкоголю на організм людини. Механізм і особливості дії нікотину та вплив куріння на дихальну, серцево-судинну і нервову системи. Ушкодження органів травлення при довгому тютюнопалінні, поради для тих хто бажає кинути палити. Механізми дії алкоголю на організм людини та його вплив на здоров'я потомства, спадковість.

Рухова активність і здоров'я. Недостатній рівень рухової активності – гіподинамія як чинник ризику. Прихований (латентний) період розвитку змін в організмі: в опорно-руховій системі (атрофія скелетної та серцевої мускулатури, зниження рухливості суглобів, остеохондроз та деформуючий спондиліоз), у діяльності внутрішніх органів. Попередження сколіозу і плоскостопості. Фізична культура як профілактика розвитку гіподінамічного синдрому.

Основи оздоровчого харчування. Критерії раціонального (розумного) харчування: енергетична калорійна цінність продуктів харчування; критерії складу їжі; критерій наявності в їжі “баластних” речовин; дотримання режиму харчування. Фізіологічно-повноцінне харчування здорових людей з урахуванням їх статі, віку, характеру праці, кліматичних умов проживання. Вітаміни та мікроелементи, їх значення для нормального функціонування організму людини. Недостатнє харчування та його наслідки. Негативна дія переїдання. Зміни в організмі при ожирінні.

IV. Список рекомендованої літератури

1. Сапина С. Р. Анатомия человека: В 2-х томах. М.: Медицина, 1997. 997. 560 с.
2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. Ростов-на-Дону: Гиппократ, 2000. 243 с.
3. Богдановська Н. В., Маліков М. В. Фізична реабілітація різних нозологічних груп: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2009. 316 с.
4. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. К.: Олимпійская литература, 2003. 424 с.
5. Вайнер Э. Н. Валеология : [учебник для вузов]. М.: Наука, 2001. 416 с.
6. Войтенко В. П. Здоровье здоровых. К.: Здоровье, 1991. 248 с.
7. Гладышев Ю. В., Гладышева Н. Г. Валеология: Учебно-методический комплекс. Новосибирск: НГУЭУ, 2008. 108 с.
8. Гончаренко М. С., Лупаренко С. Є. Валеопедагогічний словник. – Харків: Харків. нац. ун-т імені В.Н. Каразіна, 2008. 121 с.
9. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура. М.: Владос, 2002. 608 с.
10. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебное пособие для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1985. 544 с.
11. Коляденко Г. І. Анатомія людини: Підручник для студентів природничих спеціальностей вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Либідь, 2001. 383 с.
12. Маліков М. В., Філімонов В. І., Богдановська Н. В. Фізіологія людини. Запоріжжя: ЗНУ, 2009. 757 с.
13. Мухін В. М. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2000. 424 с.
14. Окамото Гері. Основи фізичної реабілітації. Львів: Галицька видавнича спілка, 2002. 325 с.

15. Свиридов О. І., Бобрик І. І. Анатомія людини: Підручник. К.: Вища школа, 2000. 399 с.
16. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта. М.: Владос, 2002. 605 с.
17. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
18. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1991. 109 с.
19. Михалюк Е. Л. Медицинское обеспечение физического воспитания в школах, училищах, техникумах и вузах: методические рекомендации. – Запорожье, 1991. 23 с.
20. Петленко В. П. Основы валеологии: В 3 кн. Кн. 1. К.: Олимпийская литература, 1998. 433 с.
21. Петрушин В. И., Петрушина Н. В. Валеология: [учебное пособие]. М.: Гардарики, 2003. 432 с.
22. Пешкова О. В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів. – Харків: ХАДІФК, 2000. 216 с.
23. Платонов В. Н., Булатова М. М. Физическая подготовка спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1995. 320 с.
24. Макарова И. Н. Реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 304 с.
25. Попов С. Н. Физическая реабилитация / [под общей редакцией]. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. 608 с.
26. Чумаков Б. Н. Валеология: [учебное пособие]. – М.: Педагогическое общество России, 2001. 407 с.

Голова фахової
атестаційної комісії



А.П. Конох