

ЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол засідання Вченої ради  
комунального закладу вищої освіти  
«Хортицька національна навчально-  
реабілітаційна академія» Запорізької  
обласної ради

27 лютого 2020 року № 6

Введено в дію 27 лютого 2020

Наказ ректора Хортицької  
національної академії

Від 27 лютого 2020 року №71

**ПРОГРАМА ФАХОВОГО ВИПРОБУВАННЯ  
ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ТЕОРІЇ ЗДОРОВ'Я  
ТА ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**  
для здобуття першого (бакалаврського) освітнього ступеня  
зі спеціальності **227 Фізична терапія, ерготерапія**  
для вступників на основі здобутого ОКР молодшого спеціаліста

Запоріжжя  
2020

Укладачі:

Одинець Т.Є., доктор наук з фізичного виховання та спорту (спеціальність 24.00.03 «Фізична реабілітація»), професор;

Бандуріна К.В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту (спеціальність 24.00.03 «Фізична реабілітація»), доцент;

Баришок Т.В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту (спеціальність 24.00.03 «Фізична реабілітація»), доцент;

Волкова С.С., кандидат педагогічних наук, професор.

Рецензент:

Віндюк П.А., кандидат наук з фізичного виховання та спорту (спеціальність 24.00.03 «Фізична реабілітація»), доцент кафедри фізичної реабілітації та здоров'я людини Класичного приватного університету

## ЗМІСТ

<b>Пояснювальна записка.....</b>	<b>4</b>
<b>Розділ 1. Зміст програми.....</b>	<b>5</b>
<b>Розділ 2. Орієнтовний перелік питань.....</b>	<b>7</b>
<b>Розділ 3. Критерії оцінювання знань.....</b>	<b>9</b>
<b>Розділ 4. Список рекомендованої літератури.....</b>	<b>10</b>

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фахове випробування із загальної теорії здоров'я та основ здорового способу життя проводиться при вступі на 1 курс зі скороченим терміном навчання для здобуття ступеня бакалавра на базі здобутого ступеня молодшого спеціаліста, бакалавра, спеціаліста з метою встановлення рівня готовності абітурієнтів до здійснення діяльності фізичної терапії.

Фахове випробування здійснюється протягом 90 хвилин та проводиться у формі письмового тестування.

Кожний варіант тестового вступного випробування складається з 25 завдань. В складанні іспиту абітурієнти мають відповісти на 25 тестових питань.

При складанні іспиту абітурієнти повинні показати: тісний взаємозв'язок фундаментальних та професійних знань, їх глибоке засвоєння; розуміння сучасного стану теорії і практики фізичної терапії; важливість міжпредметних зв'язків, вміння давати історичну оцінку сучасного стану проблем фізичної терапії.

В курсі із загальної теорії здоров'я та основ здорового способу життя розглядаються поняття про здоров'я та хвороби, складові здоров'я: соматичне (фізичне), психічне, соціальне, духовне, репродуктивне.

Курс загальної теорії здоров'я та основ здорового способу життя з таких модулів:

Модуль 1. Загальна теорія здоров'я.

Модуль 2. Основи здорового способу життя.

Відповіді на питання розкривають знання абітурієнтів про загальні науково-теоретичні основи здоров'я, різноманітні підходи до розгляду феномена здоров'я та хвороби, вміння відображати засвоєнні знання з основ фізичної терапії при профілактиці та реабілітації найбільш розповсюджених відхилень в стані здоров'я людини, абітурієнти повинні спиратися на знання з теорії здоров'я, основ гігієни, фізіології та медико-біологічних та соціальних дисциплін.

Критерії оцінювання знань абітурієнтів на вступному фаховому випробуванні визначаються за шкалою ЄКТС.

## РОЗДІЛ 1. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### Модуль 1. Загальна теорія здоров'я

#### Тема 1. Здоров'я і хвороба

Поняття «Здоров'я і хвороба»; «Фізіологічна норма». Показники фізіологічної норми. Патологія та норма. Поняття «Кількість здоров'я» (за М. М. Амосовим). Сутність здоров'я. Рівень здоров'я.

#### Тема 2. Основні дефініції та поняттєвий апарат

Соматичне (фізичне) здоров'я. Психічне здоров'я. Духовні аспекти здоров'я. «Третій стан». Репродуктивне здоров'я. Комплекс заходів з охорони репродуктивної функції батьків. Формування здоров'я. Споживання здоров'я. Відновлення здоров'я. Превентивна реабілітація. Компенсація. Група здоров'я. Загартовування. Якість життя. Моніторинг здоров'я. Спосіб життя. Реабілітація. Рекреація. Поведінка самозбереження. Фізіологічні резерви. Фізичні якості. Фізичний стан.

#### Тема 3. Суспільне (популяційне) здоров'я

Показники, що пов'язані з політикою в галузі охорони здоров'я. Соціально-економічні показники. Надання медичного обслуговування. Показники охоплення населення первинною медико-санітарною допомогою. Показники здоров'я популяції.

#### Тема 4. Соматичне (фізичне) здоров'я

Поняття «Соматичне (фізичне) здоров'я». Об'єктивні та суб'єктивні показники соматичного здоров'я.

#### Тема 5. Репродуктивне здоров'я

Оцінка рівня репродуктивного здоров'я. Показники для оцінки репродуктивної функції жінки. Профілактика репродуктивного здоров'я. Профілактика венеричних захворювань. Регулювання дітонародження. Способи попередження вагітності.

#### Тема 6. Психічне здоров'я

Психічне здоров'я людини як біосистеми. Порушення психічного здоров'я. Психічний стрес. Механізм запуску психічного стресу. Негативна емоція. Позитивна емоція.

#### Тема 7. Профілактика психічного стресу і корекція його наслідків

Принципи профілактики психічного стресу. Хронічний стрес. Психоемоційний стрес. Психічна травма. Психоконфлікт. Взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я.

#### Тема 8. Духовні аспекти здоров'я

Поняття «Духовні аспекти здоров'я» (духовність). Мотиви поведінки людини. Якість життя.

## **Тема 9. Основні принципи формування здоров'я**

Формування фізичного здоров'я. Управління процесом формування здоров'я у різні фази розвитку. Основні принципи формування психічного здоров'я.

## **Модуль 2. Основи здорового способу життя**

### **Тема 1. Проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві**

Фізіологічна норма здоров'я. Здоров'я і хвороба. Здоровий спосіб життя. Цивілізація та здоров'я. Проблеми здоров'я. Фактори, які формують здоров'я дітей і дорослих. Критерії здоров'я. Формування здорового способу життя.

### **Тема 2. Фізичне виховання та здоров'я**

Еволюційні передумови рухової необхідності. Норми рухової активності. Моторно-вісцеральні рефлекси. Проблеми гіподинамії. Енергетичне правила м'язів І. Аршавського. Характеристика основних оздоровчих засобів фізичного виховання. Оздоровча система М. М. Амосова.

### **Тема 3. Основи раціонального харчування**

Фізіологічна роль харчування. Основи раціонального харчування. Характеристика основних груп продуктів харчування. Водний режим. Структурна характеристика харчування. Режим раціонального харчування. Поняття про захворювання шлунково-кишкового тракту.

### **Тема 4. Поняття про імунітет. Профілактика застуд. Загартування організму**

Імунна система. Фактори специфічного та неспецифічного захисту організму. Інфекційний імунітет. Профілактичні щеплення. Поняття про алергію. Алергічні захворювання: паліноз, діатез, екзема. Еволюційні основи й фізіологічні механізми терморегуляції. Симптоми застуди як адаптивної реакції організму. Термінова профілактика застуд. Загартування.

### **Тема 5. Об'єктивні і суб'єктивні методи дослідження стану здоров'я**

Методи дослідження стану здоров'я. Частота серцевих скорочень (ЧСС). Ортостатична проба. Ідеальна, нормальна маса тіла. Проба оцінювання дихальної системи. Методики проведення функціональних проб з фізичним навантаженням.

### **Тема 6. Шкідливі звички**

Поширення алкоголізації населення. Шляхи впливу алкоголю на організм людини. Алкоголь та потомство. Алкоголізм як незворотне захворювання. Вплив паління на організм. Паління та діти. Паління й жінка. Наркоманія, види наркотиків. Вплив шкідливих звичок на потомство.

## РОЗДІЛ 2. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

1. Охарактеризуйте патологію та норму як критерії оцінки здоров'я.
2. Розкрийте сутність соматичного (фізичного) здоров'я.
3. Охарактеризуйте поняття «Рухова активність».
4. Розкрийте сутність психічного здоров'я.
5. Охарактеризуйте «Третій стан здоров'я».
6. Опишіть вплив алкоголізму на здоров'я людини.
7. Охарактеризуйте сутність репродуктивного здоров'я.
8. Охарактеризуйте здоровий спосіб життя.
9. Охарактеризуйте фізіологічні резерви здоров'я.
10. Охарактеризуйте фізичний стан людини.
11. Охарактеризуйте фізичні якості людини.
12. Охарактеризуйте енергетичні можливості системи «Людина».
13. Охарактеризуйте здоров'я як динамічний стан людини.
14. Опишіть засоби профілактики венеричних захворювань.
15. Опишіть засоби профілактики порушень, що знижують репродуктивне здоров'я.
16. Опишіть механізм запуску психічного стресу людини.
17. Розкрийте принципи профілактики психічного стресу людини.
18. Опишіть духовні аспекти здоров'я людини.
19. Розкрийте взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я людини.
20. Дайте характеристику якості життя людини.
21. Опишіть процес формування фізичного здоров'я людини.
22. Проаналізуйте фактори, що впливають на розвиток захворювань людини.
23. Розкрийте основні методи прогнозування стану здоров'я людини.
24. Опишіть вплив наркоманії на стан здоров'я людини.
25. Опишіть вплив токсикоманії на здоров'я людини.
26. Проаналізуйте засоби профілактики алкоголізму.
27. Опишіть вплив паління на здоров'я людини.
28. Проаналізуйте засоби профілактики наркоманії.
29. Проаналізуйте засоби профілактики токсикоманії.
30. Проаналізуйте засоби профілактики паління.
31. Розкрийте фактори психічного здоров'я.
32. Назвіть науки, що вивчають здоров'я.
33. Розкрийте фактори фізичного (соматичного) здоров'я.
34. Складіть комплекс ранкової гімнастики.
35. Проаналізуйте роль сім'ї для здоров'я людини.
36. Розкрийте поняття «Донозологічний стан».
37. Розкрийте поняття «Здоров'я».
38. Розкрийте поняття «Якість життя».
39. Опишіть норми рухової активності для дорослих.
40. Опишіть норми рухової активності для підлітків.
41. Розкрийте норми рухової активності для дітей.

42. Проаналізуйте шляхи збереження репродуктивного здоров'я.
43. Розкрийте правила раціонального харчування.
44. Розкрийте складові здорового способу життя.
45. Дайте характеристику власному руховому режиму.
46. Дайте характеристику причинам ожиріння.
47. Розкрийте поняття «Ерготерапія».
48. Розкрийте поняття «Фізична терапія».
49. Обґрунтуйте правила профілактики порушень постави.
50. Проаналізуйте причини порушень постави.
51. Проаналізуйте засоби профілактики захворювань опорно-рухового апарату.
52. Проаналізуйте засоби профілактики захворювань органів виділення.
53. Проаналізуйте засоби профілактики захворювань органів травлення.
54. Проаналізуйте засоби профілактики захворювань серцево-судинної системи.
55. Проаналізуйте засоби профілактики захворювань дихальної системи.
56. Складіть комплекс фізичних вправ для зміцнення м'язів тулуба.
57. Складіть комплекс фізичних вправ для корекції постави при плоскостопості.
58. Скласти комплекс фізичних вправ для корекції порушень постави у фронтальній площині.
59. Складіть комплекс фізичних вправ для корекції порушень постави у сагітальній площині.
60. Проаналізуйте роль фізичної терапії в відновленні здоров'я людини.



### РОЗДІЛ 3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

Фахове випробування є формою контролю навчальних досягнень абітурієнта, глибини засвоєння ним програмного матеріалу, логіки та взаємозв'язків між окремими дисциплінами та їхніми розділами, здатності творчо використовувати набуті знання та уміння, сформованості власного ставлення, світоглядної позиції щодо реабілітації осіб різного віку та нозологій.

Результати складання фахового випробування із дисципліни «Загальна теорія здоров'я та основ здорового способу життя» оцінюються за шкалою від 100 до 200 балів. 100 балів надається вступнику за написання роботи. Тест містить 25 завдань. Кожне завдання оцінюється максимум в 4 бали. З суми отриманих балів складається підсумкова оцінка абітурієнта. Для визначення ступеня оволодіння абітурієнтом навчального матеріалу використовуються наступні рівні досягнень абітурієнтів за двохсотбальною шкалою оцінювання.

**Прохідний бал за іспит дорівнює 120 балів.** Максимальна кількість балів, яку може отримати абітурієнт за кожне тестове запитання дисципліни, складає 4 бали.

національна шкала	«5» відмінно	«4» добре		«3» задовільно	«2» незадовільно
шкала академії	<b>180–200</b>	<b>160–179</b>	<b>141–159</b>	<b>120–140</b>	<b>100–119</b>
шкала ЄКТС	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>F</b>

Якщо абітурієнт під час вступного випробування набрав від 100-119 балів, то дана кількість балів вважається не достатньою для допуску в участі у конкурсному відборі до Хортицької національної академії.

#### РОЗДІЛ 4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровье, человек и общество. Донецк : Сталкер, 2003, 592 с.
2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія. Львів : ПП Кварт, 2011. 303 с.
3. Тимчено А. Н., Тимчено А. Н. Психофизиологические основы. Харьков : ХНУ им. В.Н. Каразина, 2014. 65 с.
4. Апанасенко Г. Л., Попова Л. О. Медична валеологія. Київ : Здоров'я, 1998. 247 с.
5. Фізичне виховання і здоров'я / Заг. ред. О. Д. Дубогай. Київ : УБС НБУ, 2012. 270 с.
6. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів. : монографія Київ: УБС НБУ, 2012. 402 с.
7. Булич Э. Г., Мурвов И. В. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции Киев : Олимпийская література, 2003. 428 с.
8. Приходько В. В., Кузьминский В. П. Креативная валеологія. Днепропетровск : Национальный горный университет, 2004. 230 с.
9. Футорный С. М. Здоровьезберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи. : монографія Киев : Полиграфсервис, 2014. 295 с.