

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Голова Вченої Ради

І.П. Клименко

« 30 » 08 2024 р.



**ПРОГРАМА**

атестаційного екзамену

здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти

Освітня програма «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

Рівень вищої освіти – Другий (магістерський)

Ступінь вищої освіти – Магістр

Галузь знань – 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

«ПОГОДЖЕНО»

на засіданні Ради факультету  
фізичного виховання і спорту

Декан факультету

Ю.В. Тупеев

« 27 » 08 2024 р.

Підсумкова атестація здобувачів ступеня вищої освіти на другому (магістерському) рівні освітнього ступеня магістр спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка освітньо-професійної програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» здійснюється у вигляді атестаційного екзамену та захисту кваліфікаційної магістерської роботи. Форма проведення атестаційного екзамену усна (у формі відповідей на запитання білетів). Кожен білет містить три питання, відповіді на які дають змогу об'єктивно оцінити загальний рівень набутих під час опанування освітніх компонент спеціальних компетентностей. Змістовий контент кожного білету відповідає змісту навчальних дисциплін циклу професійної підготовки обов'язкової частини плану освітнього процесу магістрантів ОП «Фізкультурно-спортивної реабілітації» на рік завершення навчання в університеті. На підготовку до відповіді надається 30 хвилин. Дозволена відповідь без підготовки. Захист магістерської роботи відбувається публічно в усній формі в порядку черговості списку або за бажанням магістрантів. Публічна доповідь відображає основні результати магістерського дослідження (тривалість 5-7 хв.).

За умов реалізації освітнього процесу в дистанційному форматі підсумкова атестація здійснюється за допомогою додатку Zoom, оскільки він не має обмеження в часі та кількості залучених (приєднаних) осіб до он-лайн зустрічі.

У разі відсутності світла (електрики), а відповідно і зв'язку, що може унеможливити підключення як магістрантів, так і членів екзаменаційної комісії (голови ЕК, екзаменатора та ін.) дозволяється продовжити час складання / прийому підсумкової атестації з метою дотримання гуманістичного людиноцентристського підходу та надання можливості кожному продемонструвати набуті компетентності. У разі відсутності магістранта з поважних причин – перебування в ЗСУ та інших воєнізованих підрозділах (участь у бойових діях), перебування в медичних закладах внаслідок поранення – дати складання підсумкової атестації можуть бути змінені.

До складання підсумкової атестації допускаються студенти, які не мають академічної заборгованості.

**Опис програми атестаційного екзамену**  
**ОП «Фізкультурно-спортивна реабілітація»»**

Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації
Голова комісії:
Заступник голови:
-
Члени комісії:
-
-
Секретар:
<b>ПРОГРАМА</b> атестаційного екзамену як складової підсумкової атестації магістрантів
Ступінь вищої освіти – Магістр
Курс – 2
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
<p>Форма проведення: усна (екзаменаційні білети по три питання у кожному).</p> <p>За умов реалізації освітнього процесу в дистанційному форматі підсумкова атестація здійснюється за допомогою додатку Zoom Video та Google-meet, оскільки ці програми не мають обмеження в часі та кількості залучених (приєднаних) осіб до он-лайн зустрічі.</p> <p>У разі відсутності світла / електрики, а відповідно і зв'язку, що може унеможливити підключення як магістрантів, так і членів екзаменаційної комісії дозволяється продовжити час складання / прийому підсумкової атестації. Посилання на зустріч із зазначенням часу надається студентам у телеграм - групу, та/або старості.</p>
Тривалість проведення: 6 академічних годин.
Максимальна кількість балів: 100 балів

Критерії оцінювання: Питання білетів є рівнозначними – 33(3) бали за кожний. У разі необхідності магістранту можуть задаватися додаткові питання, щоб уточнити окремі аспекти його відповіді або з'ясувати кореляцію його відповіді з досвідом практичної діяльності.

Змістовий контент кожного білету відповідає змісту навчальних дисциплін циклу професійної підготовки обов'язкової частини плану освітнього процесу магістрантів ОП «Фізкультурно-спортивна реабілітація» на рік завершення навчання в університеті: «Фізіологічні механізми адаптації та функціональні резерви організму людини»; «Сучасні медико-біологічні методи відновлення функціонального стану людини у фізичній культурі, спорті та реабілітації»; «Реабілітаційні технології в умовах активної рухової діяльності»; «Фізкультурно-спортивна реабілітація при порушеннях функціонального стану організму людини»

При відповіді рекомендовано (бажано) наводити приклади з досвіду спортивної / професійної діяльності.

Набрані за кожну відповідь бали додаються, що забезпечує один з рівнів оцінювання:

90-100 – відмінно – А

82-89 – добре – В

75-81 – добре – С

67-74 – задовільно – D

60-66 – задовільно – E

35-59 – незадовільно – FX

0-34 – незадовільно – F

Розподіл за кожним рівнем є стандартизованим для ЧНУ імені Петра Могили.

Перелік допоміжних матеріалів: зразок білету:

**Чорноморський національний університет імені Петра Могили**  
Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної  
реабілітації  
*Атестаційний екзамен*

ступінь вищої освіти – магістр  
галузь знань – 01 Освіта/Педагогіка  
спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»

**ІСПИТОВИЙ БІЛЕТ № 1**

1. Поняття термінової адаптації і стадії її формування.
2. Особливості спортивного масажу.
3. Постановка цілей в процесі комплексної фізкультурно-спортивної реабілітації, коротко та довгострокові цілі.

Затверджено на засіданні кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації.

Протокол № \_\_\_\_\_ від « » \_\_\_\_\_ 2024 року

Голова ради факультету \_\_\_\_\_ В.А. Вербицький

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ С.В. Гетманцев

**Питання до атестаційного екзамену**  
здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня  
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
освітня програма «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

**Дисципліна 1. «Фізіологічні механізми адаптації та функціональні резерви організму людини»**

1. Поняття адаптації. Генотипічна і фенотипічна адаптація. Прояви адаптації у спорті.
2. Реакції адаптації: загальний адаптаційний синдром, стрес-синдром,

- реакції першого ряду, реакції другого ряду, термінові і довготривалі реакції.
3. Формування функціональних систем організму. Ланки функціональної системи: аферентна, центральна регуляторна, ефекторна.
  4. Поняття «функціональні резерви організму спортсменів».
  5. Поняття термінової адаптації і стадії її формування.
  6. Поняття довготривалої адаптації і стадії її формування.
  7. Деадаптація, переадаптація і реадаптація у спорті
  8. Характеристика м'язових волокон різного типу. Зміни у м'язових волокнах під впливом фізичних навантажень: гіпертрофія (саркоплазматична і міофібрилярна) і атрофія.
  9. Адаптаційні зміни в кістковій системі спортсмена.
  10. Резерви адаптації анаеробної системи енергозабезпечення (максимальна потужність і максимальна ємність джерел).
  11. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення (адаптація киснево-транспортної системи і систем утилізації кисню).
  12. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на фізичні навантаження. «Перехресна адаптація».
  13. Протікання відновних процесів в організмі спортсменів після виконання тренувальних навантажень.
  14. Формування адаптації в залежності від спортивної спеціалізації і статі спортсменів.
  15. Стадії адаптації людини до висотної гіпоксії: гостра, перехідна і стійка адаптація.
  16. Термінова акліматизація спортсменів при підготовці у горах. Реакліматизація і деадаптація після повернення спортсменів з гір.
  17. Організм спортсмена в умовах різних температур. Гіпертермічні травми: судоми, теплові перенавантаження, тепловий удар.
  18. Реакції організму спортсмена в умовах високих температур. Взаємодія між механізмами теплової рівноваги в організмі і умовами навколишнього середовища.
  19. Адаптація спортсмена до умов холоду. Тренування і змагання в умовах високих і низьких температур.
  20. Добові зміни у стані організму спортсмена. Тренування і змагання у різний час доби.

## **Дисципліна 2. «Сучасні медико-біологічні методи відновлення функціонального стану людини у фізичній культурі, спорті та реабілітації»**

1. Класифікація функціональних станів.
2. Охарактеризуйте фізіотерапевтичні засоби відновлення.
3. Гідротерапія як медико-біологічний засіб відновлення спортсменів

(лазня, ванни, душ)

4. Масаж як засіб відновлення стану людини. Види масажу.
5. Особливості спортивного масажу.
6. Охарактеризуйте гігієнічні засоби відновлення.
7. Охарактеризуйте дієтичні засоби відновлення.
8. Охарактеризуйте фармакологічні засоби відновлення.
9. Охарактеризуйте препарати, що впливають на енергетичні і метаболічні процеси.
10. Охарактеризуйте адаптогени й імуномодулятори
11. Охарактеризуйте антигіпоксичні засоби
12. Охарактеризуйте застосування ноотропів
13. Фізіологічні методи діагностики
14. Психофізіологічні методи діагностики
15. Медичні та біохімічні маркери діагностики
16. Охарактеризуйте тренувальний масаж як засіб відновлення спортсменів
17. Гігієнічні вимоги до планування гімнастики під час реабілітації
18. Значення регідратації для відновлення. Напої, що сприяють регідратації.
19. Здійснення допінг-контролю. Допінг тест.
20. Рефлексотерапія (голкутерапія, акупунктура, електропунктура)

### **Дисципліна 3. «Реабілітаційні технології в умовах активної рухової діяльності»**

1. Поняття реабілітаційного циклу, структура РЦ та особливості його етапів.
2. Діагностика в реабілітації. Поняття та особливості формулювання реабілітаційного діагнозу.
3. Визначення реабілітаційного потенціалу та побудова реабілітаційного прогнозу.
4. Оцінка ефективності фізкультурно-спортивної реабілітації.
5. Постановка цілей в процесі комплексної фізкультурно-спортивної реабілітації, коротко та довгострокові цілі.
6. Планування реабілітаційних втручань.
7. Підбір засобів та методів ФСР, побудова реабілітаційних програм.
8. Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ) як фундамент сучасної реабілітації.
9. Біопсихосоціальна модель функціонування та обмеження життєдіяльності
10. Структура МКФ
11. Порушення структур та функцій організму, їх оцінка за МКФ.
12. Порушення активності та участі, їх оцінка за МКФ.

13. Оцінка факторів зовнішнього середовища. Бар'єри та фасилітатори. Їх значення у плануванні реабілітаційного процесу.
14. Значення рухової активності для організму людини. Механізм лікувально-відновного впливу фізичних вправ.
15. Поняття про травму та травматичну хворобу. Особливості фізичної реабілітації травматологічних хворих.
16. Фізкультурно-спортивна реабілітація при травмах верхніх кінцівок: реабілітаційне обстеження, постановка цілей, планування та проведення реабілітаційних втручань на різних етапах відновлення.
17. Фізкультурно-спортивна реабілітація при травмах нижніх кінцівок: реабілітаційне обстеження, постановка цілей, планування та проведення реабілітаційних втручань на різних етапах відновлення.
18. Фізкультурно-спортивна реабілітація при травмах хребта: реабілітаційне обстеження, постановка цілей, планування та проведення реабілітаційних втручань на різних етапах відновлення.
19. Поняття спортивної травми. Цілі, завдання фізкультурно-спортивної реабілітації та етапи відновлення при спортивних травмах.
20. Специфіка побудови програм фізкультурно-спортивної реабілітації для спортсменів із травмами опорно-рухового апарату.

#### **Дисципліна 4. «Фізкультурно-спортивна реабілітація при порушеннях функціонального стану організму людини»**

1. Поняття «функціональний стан». Методи оцінки функціонального стану пацієнта в фізкультурно-спортивній реабілітації.
2. Методи функціональної діагностики. Особливості їх застосування у діяльності фізкультурно-спортивного реабілітолога.
3. Функціональні проби для оцінки серцево-судинної системи.
4. Проби з дозованим фізичним навантаженням.
5. Функціональні проби для оцінки показників зовнішнього дихання.
6. Методи функціональної оцінки нервової системи.
7. Методи функціональної оцінки опорно-рухового апарату.
8. Національні та міжнародні тестові шкали для оцінки функціонального стану спортсменів неврологічного профілю.
9. Національні та міжнародні шкали для оцінки функціонального стану спортсменів із патологією опорно-рухового апарату.
10. Оцінка якості життя пацієнта та її значення у побудові програм реабілітації. Опитувальники якості життя.
11. Механізм відновного впливу лікувальної гімнастики, масажу та фізіотерапії та особливості реабілітаційного втручання при порушеннях обміну речовин.
12. Механізм відновного впливу лікувальної гімнастики, масажу та



фізіотерапії та особливості реабілітаційного втручання при захворюваннях серцево-судинної системи.

13. Механізм відновного впливу лікувальної гімнастики, масажу та фізіотерапії та особливості реабілітаційного втручання при захворюваннях дихальної системи.

14. Механізм відновного впливу лікувальної гімнастики, масажу та фізіотерапії та особливості реабілітаційного втручання при захворюваннях та травмах опорно-рухового апарату.

15. Механізм відновного впливу лікувальної гімнастики, масажу та фізіотерапії та особливості реабілітаційного втручання при захворюваннях внутрішніх органів.

16. Механізм відновного впливу лікувальної гімнастики, масажу та фізіотерапії та особливості реабілітаційного втручання при захворюваннях нервової системи.

17. Механізм відновного впливу лікувальної гімнастики, масажу та фізіотерапії та особливості реабілітаційного втручання при внутрішніх хворобах.

18. Механізм відновного впливу лікувальної гімнастики, масажу та фізіотерапії та особливості реабілітаційного втручання у пацієнтів з обмеженими руховими можливостями.

19. Особливості застосування методів фізкультурно-спортивної реабілітації та специфіка реабілітаційного втручання в геронтології.

20. Особливості застосування методів фізичної терапії та специфіка реабілітаційного втручання в педіатрії.

21. Фізкультурно-спортивна реабілітація при гіпертонічній хворобі

22. Фізкультурно-спортивна реабілітація при вегето-судинній дистонії. Прояви ангіоневрозу.

23. Фізкультурно-спортивна реабілітація при інфаркті міокарда на різних етапах відновлення.

24. Фізкультурно-спортивна реабілітація при гострому порушенні мозкового кровообігу (інсульті) на різних етапах відновлення.

25. Фізкультурно-спортивна реабілітація при травматичній хворобі спинного мозку на різних етапах відновлення.

26. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з ампутаціями нижніх кінцівок. Ранній післяопераційний етап, підготовка до протезування, етап функціонального відновлення.

27. Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з ампутаціями верхніх кінцівок. Ранній післяопераційний етап, підготовка до протезування, етап функціонального відновлення.

28. Фізкультурно-спортивна реабілітація при дегенеративно-дистрофічних захворюваннях хребта (остеохондроз різної локалізації).

29. Фізкультурно-спортивна реабілітація при дегенеративно-дистрофічних

захворюваннях суглобів (гонартроз, коксартроз).

30. Особливості фізкультурно-спортивної реабілітації у комплексній реабілітації дітей із ДЦП.

Голова комісії

Завідувач кафедри медико-біологічних  
основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації,