

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-01-83S

**СИЛАБУС**

освітнього компонента

**SYLLABUS**

**Профілактика травматизму під  
час занять руховою активністю**

**Injury prevention during motor  
activity classes**

Шифр за ОП

**ВВ  
5**

Code in Degree Programme

Освітній рівень:  
магістерський (другий)

Level of Education:  
Master`s (second)

Галузь знань:  
**Освіта/Педагогіка**

**01**

Field of Knowledge:  
**Education/Pedagogy**

Спеціальність:  
**Фізична культура і спорт**

**017**

Field of Study:  
**Physical culture and sports**

Освітня програма:  
**Фітнес та рекреація**

Degree Programme:  
**Fitness and recreation**

Силабус освітнього компонента «Профілактика травматизму під час занять руховою активністю» для здобувачів вищої освіти ступеня «магістр», які навчаються за освітньо-професійною програмою **Фітнес та рекреація**, спеціальності **017 Фізична культура і спорт**. Рівне. НУВГП. 2023. 7 с.

ОПП на сайті університету: <https://ep3.nuwm.edu.ua/26777/>

Розробники силабусу:

*е-підпис* Ніколенко Олександр Іванович, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Зарічнюк Ірина Романівна старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Протокол № 1 від “28” серпня 2023 року.

в.о. завідувача кафедри:

*е-підпис* Гамма Тетяна Вікторівна, к.б.н., доцент.

Гарант освітньої програми:

*е-підпис* Старіков Володимир Сергійович – доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 1 від “29” серпня 2023 року.

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

*е-підпис* Григус Ігор Михайлович, д.мед.н., професор.

© Ніколенко О.І., 2023

© Зарічнюк І.Р., 2023

© НУВГП, 2023

<b>ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА</b>	
<b>Профілактика травматизму під час занять руховою активністю</b>	
<b>ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ</b>	
<b>Ступінь вищої освіти</b>	<i>Магістр</i>
<b>Освітня програма</b>	<i>Фітнес та рекреація</i>
<b>Спеціальність</b>	<i>Фізична культура і спорт</i>
<b>Рік навчання, семестр</b>	<i>1-й (2-й семестр)</i>
<b>Кількість кредитів</b>	<i>4,5</i>

Лекції	20
Лабораторні заняття	26
Самостійна робота	89
Загальний обсяг	135
Форма підсумкового контролю	залік
Мова викладання	Українська

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКІВ

### ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА



**Ніколенко Олександр Іванович**  
старший викладач кафедри теорії та методики  
фізичного виховання

Вікіситет	<a href="http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Ніколенко_Олександр_Іванович">http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Ніколенко_Олександр_Іванович</a>
ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-5837-2427">https://orcid.org/0000-0002-5837-2427</a>
Канали комунікації	<a href="mailto:o.i.nikolenko@nuwm.edu.ua">o.i.nikolenko@nuwm.edu.ua</a>

### ПРОФАЙЛ РОЗРОБНИКА



**Зарічнюк Ірина Романівна**  
старший викладач кафедри фізичної терапії,  
ерготерапії

Вікіситет	<a href="http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Зарічнюк_Ірина_Романівна">http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Зарічнюк_Ірина_Романівна</a>
ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0001-5934-1772">https://orcid.org/0000-0001-5934-1772</a>
Канали комунікації	<a href="mailto:i.r.yashchuk@nuwm.edu.ua">i.r.yashchuk@nuwm.edu.ua</a>

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

### Мета та завдання

Метою освітнього компоненту є забезпечення студентів знаннями та практичними навичками щодо превенції травматичних ушкоджень під час фізичної активності, сприяючи створенню безпечного та здорового середовища для рухової діяльності.

Завдання освітнього компонента: вивчити статистику травматизму під час занять руховою активністю, з'ясувати основні причини і види травм, що можуть виникнути під час фізичних навантажень; ознайомити студентів з основними аспектами анатомії та фізіології людського тіла, спеціально з факторами, які впливають на ризик травм; розглянути основні принципи біомеханіки, що визначають правильну техніку виконання рухів і допомагають запобігти травмам; навчити студентів правильній техніці виконання різноманітних фізичних вправ та рухів, що допоможе уникнути неправильних навантажень на м'язи та суглоби; вивчити методи розробки індивідуальних планів тренувань, з урахуванням фізичної підготовки та обмежень кожного студента; ознайомити студентів з правилами вибору, використання та належного догляду за спортивним обладнанням та спорядженням, що зменшить ризик травм; навчити студентів діяти в екстрених ситуаціях та надавати першу допомогу у разі травм, а також виявляти ознаки можливих проблем та ускладнень.

**Посилання щодо розміщення освітнього компонента на навчальній платформі Moodle, на платформі освітніх програм та їх освітніх компонентів**

<https://exam.nuwm.edu.ua/user/index.php?id=5586>

**Компетентності**

ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.  
ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.  
ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.  
ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.  
ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).  
ЗК6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.  
СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.  
СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.  
СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.  
СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.  
СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.  
СК7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.  
СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.  
СК9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

**Програмні результати навчання (ПРН). Результати навчання (РН)\***

ПРН 1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.  
ПРН 2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури і спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.  
ПРН 6. Відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

**СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

**ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема 1.** Основні поняття рухової активності. (2 год.)  
**Тема 2.** Види рухової активності. Вплив рухової активності на благополуччя людини. (2 год.)  
**Тема 3.** Принципи організації рухової активності. (2 год.)  
**Тема 4.** Поняття про травматизм. Різновиди та класифікація ушкоджень. (2 год.)  
**Тема 5.** Причини травматизму, захворювань та нещасних випадків. (2 год.)  
**Тема 6.** Організаційно-профілактичні заходи забезпечення безпеки на навчальних та тренувальних заняттях. (2 год.)  
**Тема 7.** Особливості спортивного травматизму під час занять фізичною підготовкою та його профілактика. (2 год.)  
**Тема 8.** Страхівка, допомога і самострахування як заходи запобігання травматизму. (2 год.)  
**Тема 9.** Лікарський контроль і самоконтроль. (2 год.)  
**Тема 10.** Надання першої (долікарської) допомоги при травмах. (2 год.)

**ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ**

**Тема 1.** Характеристика основних понять рухової активності. (2 год.)  
**Тема 2.** Види організації рухової активності. Роль рухової активності у збереженні і зміцненні здоров'я людини. (2 год.)  
**Тема 3.** Принципи організації рухової активності. (2 год.)

- Тема 4.** Характеристика травматизму. Класифікація й ознаки травм та ушкоджень. (2 год.)
- Тема 5.** Організаційні і матеріально-технічні причини травматизму. Медико-біологічні і психологічні причини травматизму. Спортивно-педагогічні причини травматизму. (2 год.)
- Тема 6.** Вимоги до місця проведення занять з рухової активності. Обов'язки студентів, викладачів, тренерів на заняттях з рухової активності. (2 год.)
- Тема 7.** Особливості травматизму під час спортивних і рухливих ігор та його профілактика.
- Тема 8.** Особливості травматизму на заняттях з легкої атлетики та його профілактика. (2 год.)
- Тема 9.** Особливості травматизму на заняттях зі спортивної аеробіки і фітнесу та його профілактика. (2 год.)
- Тема 10.** Особливості травматизму на заняттях зі спортивної та художньої гімнастики та його профілактика. (2 год.)
- Тема 11.** Особливості травматизму на заняттях з боротьби, важкої атлетики, гирьового спорту, боксу та його профілактика. (2 год.)
- Тема 12.** Страхівка, допомога і самострахування як заходи запобігання травматизму. Навчання прийомам страхівки і допомоги. (2 год.)
- Тема 13.** Надання першої (долікарської) допомоги при травмах та ушкодженнях. (2 год.)

### Форми та методи навчання

В умовах модульно-кредитної технології навчання заняття проводяться переважно в активних і творчих формах – це проблемні й оглядові лекції, активні семінари, лабораторні заняття, тренінги, заняття із застосуванням комп'ютерної та телекомунікаційної техніки тощо.

Для формувань уміння і навичок застосовуються такі методи навчання:

- вербальні/словесні (лекція, пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);
- практичні (різні види вправлення, проведення експерименту, практики);
- пояснювально-ілюстративний або інформаційно-рецептивний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;
- репродуктивний, в основу якого покладено виконання різного роду завдань за зразком;
- метод проблемного викладу;
- частково-пошуковий;
- дослідницький.

### Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Лабораторне обладнання, мультимедіа, відео- і звуковідтворююча, проекційна апаратура, спортивний інвентар, бібліотечні фонди.

### Порядок оцінювання програмних результатів навчання/ результатів навчання

Для досягнення цілей та завдань курсу студентам потрібно вчасно виконати індивідуальні, самостійні завдання, вчасно здати модульні контролю знань.

Викладач проводить оцінювання індивідуальних завдань студентів шляхом аналітичного дослідження разом із студентом.

За вчасне та якісне виконання лабораторних та індивідуальних робіт, здобувач вищої освіти отримує такі **обов'язкові бали**:

60 балів за усні та письмові завдання

**Всього поточна складова оцінювання: 60 балів**

**Модульна складова оцінювання:**

Модульний контроль № 1 20 балів

Модульний контроль № 2 20 балів

**Всього модульна складова оцінювання: 40 балів**

**Разом: 100 балів**

**Студенти можуть отримати додаткові бали за:**

виконання рефератів, наукових тез або статей за темою курсу. Тему дослідницької роботи можуть вибрати самостійно за погодженням із викладачем. Додаткові бали студентам також можуть бути зараховані за конкретні пропозиції з удосконалення змісту навчальної дисципліни.

**Модульний контроль проходитьиме у формі тестування.** У тесті 20 запитань різної складності: рівень 1 – 10 запитань по 0,5 бали (10 балів), рівень 2 – 6 запитань по 1 балу (6 балів), рівень 3 – 2 запитання по 2 бали (4 бали). Усього – 20 балів.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість подання апеляції: <https://nuwm.edu.ua/struktumi->

### **Рекомендована література (основна, допоміжна)**

1. Береговий В.Г., Гриньов С.А. "Спортивні травми: діагностика, лікування, профілактика." Київ: Медицина, 2007. - 192 с.
2. Головка М.М., Літвінов Ю.Ф. "Безпека життєдіяльності під час фізичних вправ: навчальний посібник." Київ: Видавництво Либідь, 2012. - 112 с.
3. Єрмаков С.С., Чебан О.М. "Спортивні травми: профілактика, діагностика, лікування." Київ: Основа, 2008. - 208 с.
4. Іванова О.М., Петров В.С. "Фізична підготовка та профілактика травматизму." Львів: Сполом, 2012. - 120 с.
5. Карпенко Л.С., Ярема В.С. "Травматизм в фізичних вправах та спорті: навчальний посібник." Львів: Сполом, 2005. - 136 с.
6. Козіна Ж.Л., Строкова О.О. "Основи безпеки життєдіяльності під час фізичних вправ та спортивних ігор." Київ: Освіта України, 2018. - 128 с.
7. Кравченко І.П., Голованова Н.В. "Безпека під час фізичних занять: навчальний посібник." Донецьк: Видавничий дім "Східний видавець", 2008. - 88 с.
8. Кравченко І.П., Ярема В.С. "Безпека життєдіяльності під час фізичних занять: навчальний посібник." Донецьк: Видавничий дім "Східний видавець", 2015. - 96 с.
9. Курпа В.І., Гаврилюк О.М. "Безпека життєдіяльності під час фізичної культури і спорту." Київ: КПУ, 2016. - 144 с.
10. Петренко А.М., Гончарова О.І. "Фізична підготовка та травматизм в спорті." Львів: Сполом, 2015. - 176 с.
11. Петрук І.П., Корольчук М.В. "Травматизм у фізичних вправах та спорті: діагностика, профілактика, лікування." Львів: Сполом, 2009. - 160 с.
12. Смірнов В.Д., Лисенко І.Д. "Профілактика травматизму під час фізичних навантажень." Київ: Вища школа, 2005. - 160 с.
13. Тимошук Р.В., Сердюк А.М. "Профілактика травматизму під час фізичних навантажень: методичні рекомендації." Львів: Світ, 2017. - 88 с.
14. Шевченко В.В., Григор'єва Л.І. "Профілактика та лікування спортивних травм." Київ: Основи здоров'я, 2011. - 192 с.
15. Шемшур В.Д., Іванова М.О. "Профілактика травматизму в спорті: наукові засади та практичні аспекти." Київ: Олімпійська література, 2010. - 240 с.

### **Інформаційні ресурси в Інтернет**

1. [https://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/88666/](https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/88666/) (Про стан травматизму серед здобувачів освіти та працівників закладів освіти)

### **Поєднання навчання та досліджень\* (за потреби)**

Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.

### **ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ**

#### **Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)**

Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід з складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

### **Дедлайни та перескладання**

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять з іншою підгрупою студентів. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу у реабілітаційному центрі інституту.

Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <https://ep3.nuwm.edu.ua/25072/>. Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно <https://nuwm.edu.ua/struktorni-pidrozdili/navch-nauk-tsentr-nezalezhnogo-otsiniuvannia-znan>

Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

### **Неформальна та інформальна освіта**

Студенти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті, згідно відповідного Положення про неформальну та інформальну освіту Національного університету водного господарства та природокористування <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/18660>.

Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опанувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоби знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

### **Правила академічної доброчесності**

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою. Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці. Студенти, які порушують «Кодекс честі університету», не отримують бали за це завдання, а в разі грубих порушень, курс не буде їм зараховано, студенти будуть направлені на повторне вивчення.

При здачі індивідуальних навчально-дослідницьких робіт може проводитись перевірка на плагіат.

В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись (лінки):

- Кодекс честі студентів: <http://ep3.nuwm.edu.ua/4917/>

- Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП:

<http://nuwm.edu.ua/sp/akademichna-dobrochesnistj>

### **Вимоги до відвідування**

Студент зобов'язаний брати участь у всіх заняттях. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або під час консультацій з предмету.

Заняття онлайн можуть проводитися за допомогою Google Meet за кодом.

Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/>

Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

*Лектор*

*Ніколенко О.І., старший викладач*

Автор  
Старший викладач

Олександр НІКОЛЕНКО

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та  
навчальної роботи

Валерій СОРОКА

