

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

08-01-116М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до лабораторних занять із навчальної дисципліни
**«Профілактика травматизму під час занять руховою
активністю»**

для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня
за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація»
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
денної та заочної форм навчання

Рекомендовано
науково-методичною радою
з якості ННІОЗ
Протокол № 1 від 29.08.2023 р.

Рівне – 2023

Методичні вказівки до лабораторних занять з навчальної дисципліни «Профілактика травматизму під час занять руховою активністю» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форми навчання. [Електронне видання] / Ніколенко О. І., Ніколенко І. М. – Рівне : НУВГП, 2023. – 24 с.

Укладачі: Ніколенко Олександр Іванович, старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії; Ніколенко Інна Михайлівна, старший викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Відповідальний за випуск: Гамма Т. В., кандидат біологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання:

Протокол № 1 від 28 серпня 2023 року.

Гарант освітньої програми: Старіков Володимир Сергійович, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

© О. І. Ніколенко,
І. М. Ніколенко, 2023
© НУВГП, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ.....	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ.....	7
Лабораторна робота № 1. Характеристика основних понять рухової активності	7
Лабораторна робота № 2. Види організації рухової активності. Роль рухової активності у збереженні і зміцненні здоров'я людини	7
Лабораторна робота № 3. Принципи організації рухової активності	8
Лабораторна робота № 4. Характеристика травматизму. Класифікація й ознаки травм та ушкоджень	9
Лабораторна робота № 5. Організаційні і матеріально- технічні причини травматизму. Медико-біологічні і психологічні причини травматизму. Спортивно-педагогічні причини травматизму	10
Лабораторна робота № 6. Вимоги до місця проведення занять з рухової активності. Обов'язки студентів, викладачів, тренерів на заняттях з рухової активності	12
Лабораторна робота № 7. Особливості травматизму під час спортивних і рухливих ігор та його профілактика	13
Лабораторна робота № 8. Особливості травматизму на заняттях з легкої атлетики та його профілактика	14
Лабораторна робота № 9. Особливості травматизму на заняттях зі спортивної аеробіки і фітнесу та його профілактика	15
Лабораторна робота № 10. Особливості травматизму на заняттях зі спортивної та художньої гімнастики та його профілактика	16
Лабораторна робота № 11. Особливості травматизму на заняттях з боротьби, важкої атлетики, гирьового спорту, боксу та його профілактика	17

Лабораторна робота № 12. Страхівка, допомога і самострахування як заходи запобігання травматизму.	18
Навчання прийомам страхівки і допомоги	19
Лабораторна робота № 13. Надання першої (долікарської) допомоги при травмах та ушкодженнях	
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ	
СТУДЕНТИ.....	21
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	23

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Профілактика травматизму під час занять руховою активністю» складена відповідно до освітньо-професійної програми «Фітнес та рекреація» підготовки магістрів за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Навчальна дисципліна призначена для ознайомлення студентів із принципами та методами запобігання травмам, які можуть виникнути під час фізичної активності. Основною метою цієї дисципліни є підвищення рівня обізнаності студентів з питань безпеки під час занять спортом та іншими видами фізичних навантажень.

Після виконання лабораторних робіт та вивчення матеріалу студенти навчальної дисципліни "Профілактика травматизму під час занять руховою активністю" мають набути такі навички та знання: розуміння основних принципів безпеки при заняттях спортом і фізичною активністю; вміння визначати потенційні ризики травматизму та приймати заходи для їх запобігання; знання техніки правильного виконання фізичних вправ та вправ для розтяжки для зменшення ризику травм; вміння надавати першу допомогу в разі невеликих травм та ушкоджень.

Дисципліна спрямована на забезпечення безпеки студентів під час фізичної активності та розвиток навичок, необхідних для запобігання травмам та надання допомоги в разі потреби.

РОЗДІЛ 1
ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Назва теми	Кількість годин
Тема 1. Характеристика основних понять рухової активності	2
Тема 2. Види організації рухової активності. Роль рухової активності у збереженні і зміцненні здоров'я людини	2
Тема 3. Принципи організації рухової активності	2
Тема 4. Характеристика травматизму. Класифікація й ознаки травм та ушкоджень	2
Тема 5. Організаційні і матеріально-технічні причини травматизму. Медико-біологічні і психологічні причини травматизму. Спортивно-педагогічні причини травматизму	2
Тема 6. Вимоги до місця проведення занять з рухової активності. Обов'язки студентів, викладачів, тренерів на заняттях з рухової активності	2
Тема 7. Особливості травматизму під час спортивних і рухливих ігор та його профілактика	2
Тема 8. Особливості травматизму на заняттях з легкої атлетики та його профілактика	2
Тема 9. Особливості травматизму на заняттях зі спортивної аеробіки і фітнесу та його профілактика	2
Тема 10. Особливості травматизму на заняттях зі спортивної та художньої гімнастики та його профілактика	2
Тема 11. Особливості травматизму на заняттях з боротьби, важкої атлетики, гирьового спорту, боксу та його профілактика	2
Тема 12. Страховка, допомога і самострахування як заходи запобігання травматизму. Навчання прийомам страховки і допомоги	2
Тема 13. Надання першої (долікарської) допомоги при травмах та ушкодженнях	2
Разом за змістовим модулем	26

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1

Характеристика основних понять рухової активності

Мета: ознайомлення студентів з основними поняттями рухової активності та розкриття їх важливості для здоров'я та фізичного розвитку.

Завдання:

1. Ознайомитись з впливом фізичної активності на організм людини.
2. Вивчити літературу за темою.

Короткий огляд теми:

Розглядається вивчення та розкриття основних понять, пов'язаних із руховою активністю, і їх важливості для підтримання здорового способу життя. Наводиться комплексний аналіз понять "фізична активність" і "седентарний спосіб життя". Подані визначення цих понять, приклади ілюструють їх вплив на організм людини та розкриваються наслідки, які можуть виникнути при відсутності або недостатній кількості рухової активності. Акцентується увага на важливості усвідомлення цих понять та впровадженні їх в повсякденне життя для забезпечення загального благополуччя і здоров'я.

Питання модульного контролю:

1. Як визначається і вимірюється інтенсивність фізичної активності, і чому це важливо для здоров'я?
2. Які основні складові рухової активності, і як вони впливають на загальний розвиток фізичної форми людини?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2

Види організації рухової активності. Роль рухової активності у збереженні і зміцненні здоров'я людини

Мета: вивчення видів організації рухової активності та розкриття їхньої ролі у збереженні і зміцненні здоров'я людини.

Завдання:

1. Проаналізувати роль рухової активності у збереженні здоров'я.
2. Вивчити літературу за темою.

Короткий огляд теми:

Розглядаються різноманітні види організації рухової активності та їхня впливова роль у підтриманні та зміцненні здоров'я людини. Детально розглядаються різні способи фізичної активності, включаючи фітнес-тренування, спортивні ігри, заняття його-фізкультурою, а також зовнішні та внутрішні фактори, що впливають на вибір конкретних видів активності. Подаються наукові докази і приклади ефективності рухової активності для підтримання фізичної форми, покращення психологічного стану та попередження різних захворювань.

Акцентується увага на ролі рухової активності у підтриманні загального здоров'я та довголіття. Зазначаються користі та переваги, які надає систематична фізична активність, а також надаються практичні поради щодо вибору відповідних видів активності та їх інтеграції в повсякденне життя.

Питання модульного контролю:

1. Які основні види організації рухової активності і як вони можуть бути впроваджені в повсякденне життя?
2. Як регулярна фізична активність сприяє зміцненню здоров'я, і які конкретні користі вона може приносити для серця, м'язів і загального фізичного стану?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3**Принципи організації рухової активності**

Мета: ознайомлення студентів з основними принципами організації рухової активності та їхньою важливістю для досягнення оптимальних результатів у фізичному розвитку та збереженні здоров'я.

Завдання:

1. Розглянути рівні та принципи рухової активності.
2. Вивчити літературу за темою.

Короткий огляд теми:

Виділяють щонайменше три принципи рухової активності, про які важливо пам'ятати:

1. Принцип індивідуальності - означає, що кожна людина має унікальні характеристики, які визначають її здатність адаптуватися до фізичних навантажень. Генетичні особливості, вік людини, стан її здоров'я впливають на інтенсивність обміну речовин, нервової та ендокринної регуляції. Та сама тренувальна програма може ідеально підходити одній людині і зовсім не підходити іншій.

2. Принцип систематичності - означає необхідність регулярних тренувань. У разі припинення або значного зменшення навантажень, здобутки, яких вдалось досягти, швидко втрачаються. Цей принцип породив популярний вислів: «Використовуй, або втрачай».

3. Принцип поступовості - означає потребу поступового збільшення навантажень. Нехтування цим принципом може призвести до травми і втрати інтересу до занять.

Питання модульного контролю:

1. Перерахувати та охарактеризувати принципи рухової активності.

2. Вкажіть рівні рухової активності.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4

Характеристика травматизму. Класифікація й ознаки травм та ушкоджень

Мета: навчати студентів класифікації та ознакам травм та ушкоджень, а також розуміння їхнього важливого значення у контексті охорони здоров'я та медичної допомоги

Завдання:

1. Розглянути та класифікувати травми за механізмом появи.

2. Вивчити літературу за темою.

Короткий огляд теми:

Тема представляє докладну характеристику травматизму, включаючи його класифікацію та основні ознаки травм та ушкоджень. Надається повний огляд причин та механізмів травмування, а також розглядаються різні види травм, які можуть виникнути в різних ситуаціях, включаючи домашні нещасні випадки, спортивні події, а також аварії на дорогах.

Детально аналізуються ознаки та симптоми різних типів травм, надаючи чіткі рекомендації щодо їхнього розпізнавання та надання першої допомоги. Зокрема, докладно розглядаються ознаки переломів, розтягнень зв'язок, струсів та інших травматичних ушкоджень.

Надається чітка інструкція та сприяння розумінню важливості реагування на травматичні ситуації та надання першої допомоги, що може врятувати життя та покращити результати лікування.

Питання модульного контролю:

1. Яка загальна характеристика травматизму, і чому вивчення цієї теми важливе для попередження та лікування травм?

2. Які основні класифікації травм і які ознаки використовуються для визначення їхнього типу і ступеня важкості?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5

Організаційні і матеріально-технічні причини травматизму.

Медико-біологічні і психологічні причини травматизму.

Спортивно-педагогічні причини травматизму

Мета: проаналізувати організаційні, матеріально-технічні, медико-біологічні та психологічні причини травматизму у спорті, а також розуміння спортивно-педагогічних аспектів, які впливають на зменшення ризику травм.

Завдання:

1. Ознайомитись з спортивно-педагогічними аспектами, які впливають на зменшення ризику травм.

2. Вивчити літературу за темою.

Короткий огляд теми:

Розглядається аналіз різних аспектів травматизму в спорті та визначаються ключові причини, що сприяють виникненню травм у спортсменів. Ретельно досліджуються та класифікуються ці причини на чотири головні групи: організаційні і матеріально-технічні, медико-біологічні, психологічні та спортивно-педагогічні.

Досліджуються організаційні аспекти, які можуть впливати на безпеку спортивної діяльності, включаючи недостатнє планування тренувальних процесів та організацію змагань, також аналізуються матеріально-технічні аспекти, такі як стан обладнання та інфраструктури.

Розглядаються медико-біологічні та психологічні аспекти травматизму, обговорюючи вплив фізичних характеристик спортсменів, їхнього психологічного стану та стресових факторів на ризик травм. Надається інформація про перенавантаження та недостатнє відновлення як потенційні фактори травматизму.

Звертається увага на спортивно-педагогічні аспекти, такі як недоцільні методи навчання та тренування, що можуть призводити до перевантаження і травм.

Питання модульного контролю:

1. Які організаційні та матеріально-технічні фактори можуть сприяти виникненню травм під час спортивної діяльності, і як їх можна попередити чи усунути?

2. Які медико-біологічні та психологічні фактори можуть бути причиною травм в спорті, і яким чином підготовка та психологічний стан спортсмена можуть впливати на зниження ризику травматизму?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6

Вимоги до місця проведення занять з рухової активності. Обов'язки студентів, викладачів, тренерів на заняттях з рухової активності

Мета: вивчення вимог до місця проведення занять з руховою активністю та розуміння обов'язків студентів, викладачів та тренерів, які відіграють ключову роль у забезпеченні безпеки та ефективності таких занять.

Завдання:

1. Проаналізувати вимоги до місця проведення занять з руховою активністю.
2. Вивчити обов'язки студентів, викладачів та тренерів на заняттях з руховою активністю.

Короткий огляд теми:

Розглядається детальний огляд вимог, які ставляться до місця проведення фізичних занять та обов'язків студентів, викладачів і тренерів на заняттях з руховою активністю. Ретельно аналізуються ідеальні умови для безпечних та ефективних занять, включаючи параметри інфраструктури, безпеки та комфорту.

Обговорюється важливість належного обрання та підготовки місця для занять, включаючи вибір підлогового покриття, освітлення та вентиляції. Крім того, розглядаються обов'язки студентів, викладачів та тренерів у забезпеченні безпеки, організації занять та навчанні учасників.

Питання модульного контролю:

1. Які основні вимоги до обладнання та безпеки місця проведення занять з руховою активністю і чому ці вимоги є важливими для ефективного проведення занять?
2. Які обов'язки можуть бути призначені для студентів, викладачів та тренерів під час занять з руховою активністю, і як вони сприяють успішному вивченню та безпеці під час фізичних занять?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7

Особливості травматизму під час спортивних і рухливих ігор та його профілактика

Мета: дослідження особливостей травматизму, що може виникнути під час спортивних і рухливих ігор, та розробка стратегій профілактики для зменшення ризику травм.

Завдання:

1. Дослідити та проаналізувати основні види травм, які можуть виникати під час спортивних ігор, такі як футбол, баскетбол, хокей тощо.
2. Вивчити літературу за темою.

Короткий огляд теми:

Вивчаються та аналізуються особливості травматизму, який може статися під час спортивних і рухливих ігор, а також пропонуються стратегії та методи профілактики для зменшення ризику травм.

Детально розглядаються основні види травм, які є характерними для різних видів спорту, включаючи контактні та неконтактні види. Надаються важливі відомості щодо механізму виникнення цих травм та найпоширеніших факторів, які сприяють їх появі.

Окрема увага приділяється профілактиці травм. Обговорюються методи та стратегії, спрямовані на зменшення ризику травматизму під час спортивних занять та ігор. Це включає в себе правильну техніку виконання, використання захисного спорядження, фізичну підготовку та інші профілактичні заходи.

Питання модульного контролю:

1. Які основні особливості травматизму, які можуть виникнути під час спортивних ігор, і як вони відрізняються від інших видів травм?
2. Які методи і стратегії можна використовувати для профілактики травм в спортивних іграх, і як вони можуть допомогти зменшити ризик травматизму серед спортсменів?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8

Особливості травматизму на заняттях з легкої атлетики та його профілактика

Мета: вивчення особливостей травматизму, який може виникнути на заняттях з легкої атлетики, та розробка методів та стратегій для його профілактики.

Завдання:

1. Дослідити та проаналізувати основні види травм, які можуть виникнути під час занять легкою атлетикою, такі як стрибки, біг, метання, тощо.
2. Вивчити літературу за темою.

Короткий огляд теми:

Тема розглядає проблему травматизму на заняттях з легкої атлетики та надає глибокий аналіз особливостей цього виду травм. Надається студентам інформацію про травми, які є характерними для різних дисциплін легкої атлетики, включаючи стрибки, біг, метання та інші.

Висвітлюються причини та механізми виникнення таких травм, надаючи розуміння того, як уникнути їх. Акцентується на важливості правильної техніки виконання вправ, фізичної підготовки та обов'язкового дотримання правил безпеки під час тренувань та змагань.

Окремо розглядається профілактика травм на заняттях з легкої атлетики. Розробляються конкретні стратегії та рекомендації щодо зменшення ризику травматизму, що допоможе спортсменам та тренерам забезпечити безпеку та успіх у своїх тренуваннях.

Питання модульного контролю:

1. Які основні типові травми і ушкодження, які можуть виникнути під час занять легкою атлетикою, і як вони можуть вплинути на спортивну діяльність?
2. Які конкретні заходи і рекомендації можна вжити для профілактики травм під час занять легкою атлетикою і забезпечення безпеки спортсменів на тренуваннях і змаганнях?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9

Особливості травматизму на заняттях зі спортивної аеробіки і фітнесу та його профілактика

Мета: дослідження особливостей травматизму, який може виникати на заняттях зі спортивної аеробіки і фітнесу, а також розробка методів та стратегій для його профілактики.

Завдання:

1. Розробка стратегій профілактики травм на заняттях зі спортивної аеробіки та фітнесу.
2. Вивчити літературу за темою.

Короткий огляд теми:

Детально розглядається проблема травматизму на заняттях зі спортивної аеробіки та фітнесу, надаючи глибоке розуміння особливостей цього виду травм та методів їх профілактики.

Розглядаються основні види травм, які можуть виникати під час занять спортивною аеробікою і фітнесом, включаючи травми м'язів, суглобів і заняття на тренажерах. Аналізуються часті причини цих травм та висвітлюють їхні особливості.

Особлива увага приділяється профілактиці травм на заняттях зі спортивної аеробіки і фітнесу. Розробляються конкретні стратегії та рекомендації для зменшення ризику травматизму, включаючи правильну техніку виконання вправ, контроль за навантаженням, безпечність під час тренувань і інші аспекти.

Питання модульного контролю:

1. Які основні види травм та ушкоджень можуть виникнути під час занять спортивною аеробікою і фітнесом, і які чинники сприяють їхньому виникненню?

2. Які методи та рекомендації можуть бути застосовані для профілактики травм на заняттях зі спортивною аеробікою і фітнесом з метою забезпечення безпеки учасників тренувань?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10

Особливості травматизму на заняттях зі спортивної та художньої гімнастики та його профілактика

Мета: вивчення особливостей травматизму, який може виникати на заняттях зі спортивної та художньої гімнастики, а також розробка методів та стратегій для його профілактики.

Завдання:

1. Розробка стратегій профілактики травм на заняттях зі спортивної та художньої гімнастики.
2. Вивчити літературу за темою.

Короткий огляд теми:

Досліджується аналіз травматизму, який може виникати під час занять спортивною та художньою гімнастикою, і надається глибоке розуміння особливостей цього виду травм та методів їх профілактики.

Розглядаються основні види травм, які є характерними для гімнастики, включаючи травми м'язів, суглобів, хребта та інші. Аналізуються причини та механізми виникнення цих травм та надають читачам розуміння особливостей травматизму на заняттях зі спортивної та художньої гімнастики.

Приділяється особлива увага профілактиці травм. Розробляються конкретні стратегії та рекомендації для зменшення ризику травматизму, включаючи правильну техніку виконання вправ, фізичну підготовку, використання захисного обладнання та контроль за навантаженням.

Питання модульного контролю:

1. Які специфічні види травм і пошкоджень можуть виникнути під час занять спортивною і художньою гімнастикою, і як вони можуть впливати на виконання гімнастичних вправ?
2. Які методи і стратегії профілактики травм можна застосувати під час занять гімнастикою з метою збереження безпеки спортсменів і уникнення пошкоджень?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11

Особливості травматизму на заняттях з боротьби, важкої атлетики, гирьового спорту, боксу та його профілактика

Мета: вивчення особливостей травматизму, який може виникати на заняттях з боротьби, важкої атлетики, гирьового спорту та боксу, а також розробка методів та стратегій для його профілактики.

Завдання:

1. Розробка стратегій профілактики травм на заняттях з боротьби, важкої атлетики, гирьового спорту та боксу.
2. Вивчити літературу за темою.

Короткий огляд теми:

Тема зосереджена на ретельному аналізі особливостей травматизму, який може виникати на заняттях з боротьби, важкої атлетики, гирьового спорту та боксу, і розробці стратегій профілактики цих видів травм.

Детально розглядаються основні види травм, які є характерними для вказаних видів спорту, включаючи ушкодження суглобів, м'язів, переломи і ушкодження голови. Аналізуються часті причини виникнення цих травм та їхні особливості.

Приділяється особлива увага профілактиці травм на заняттях з боротьби, важкої атлетики, гирьового спорту та боксу. Розробляються конкретні стратегії та рекомендації для зменшення ризику травматизму, включаючи правильну техніку виконання вправ, фізичну підготовку, використання захисного спорядження та контроль за навантаженням.

Питання модульного контролю:

1. Які основні види травм та ушкоджень можуть виникнути під час занять боротьбою, важкою атлетикою, гирьовим спортом і боксом, і які фактори сприяють їхньому виникненню?
2. Які конкретні заходи і практики можна вжити для профілактики травм на тренуваннях і змаганнях у боротьбі,

важкій атлетиці, гирьовому спорті та боксі, з метою зменшення ризику травматизму серед спортсменів?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12

Страховка, допомога і самострахування як заходи запобігання травматизму. Навчання прийомам страховки і допомоги

Мета: навчання студентів основам страховки, надання допомоги та самострахування як ефективним заходам для запобігання травматизму та збереження здоров'я в різних ситуаціях.

Завдання:

1. Ознайомитись з застосуванням основ страховки, самострахування та надання допомоги в надзвичайних ситуаціях, що сприяє зменшенню травматизму та покращенню безпеки у повсякденному житті.

2. Вивчити літературу за темою.

Короткий огляд теми:

Тема розглядає заходи для запобігання травматизму та збереження здоров'я в різних ситуаціях, зокрема через використання страховки, надання допомоги та самострахування. Розглядаються основні поняття страховки та самострахування і надається важлива інформація про їхню роль у запобіганні травматизму. Досліджуються відмінності між цими підходами та рекомендують в яких ситуаціях краще застосовувати кожен з них.

Тема присвячена навчання прийомам страховки та надання допомоги в разі травматичних ситуацій. Вона розглядає важливі навички, які можуть врятувати життя та запобігти подальшим ускладненням під час травм. До цих навичок включаються носіння бандажів, накладання пов'язок, надання серцево-легеневої реанімації та інші.

Питання модульного контролю:

1. Які переваги має страхівка для спортсменів і чому вона є важливою складовою профілактики травм на спортивних змаганнях і тренуваннях?

2. Які основні навички і прийоми страхівки та надання першої допомоги можуть бути вивчені спортсменами та тренерами для забезпечення безпеки під час занять спортом?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 13

Надання першої (долікарської) допомоги при травмах та ушкодженнях

Мета: навчання студентів надавати першу (долікарську) допомогу при різних типах травм та ушкоджень.

Завдання:

1. Підготовка студентів до надання долікарської допомоги при травмах та ушкодженнях, що може бути життєво важливим у надзвичайних ситуаціях.

2. Вивчити літературу за темою.

Короткий огляд теми:

Тема представляє важливий огляд методів та навичок надання першої (долікарської) допомоги при різних типах травм та ушкоджень. Розглядаються принципи та практичні аспекти допомоги, які можуть врятувати життя та запобігти подальшим ускладненням в екстрених ситуаціях.

Надається глибоке розуміння принципів першої допомоги, включаючи правила оцінки стану потерпілого, надання допомоги при кровотечах, переломах, опіках, отруєннях та інших травматичних ситуаціях. Розглядають навички, необхідні для накладання пов'язок, надання штучного дихання, використання дефібрилятора та інших заходів, спрямованих на стабілізацію стану потерпілого до приходу медичних фахівців.

Питання модульного контролю:

1. Які основні кроки та процедури надання першої допомоги при травмах, і чому їх важливо виконувати для мінімізації наслідків та забезпечення безпеки постраждалих?

2. Які загальні принципи дії під час надання першої допомоги можуть бути застосовані до різних видів травм і ушкоджень, і які особливості можуть існувати в залежності від конкретного типу пошкодження?

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 2-й семестр, залік.

Методи контролю

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно до конкретних цілей, під час індивідуальної роботи викладача зі студентом для тих тем, які студент опрацьовує самостійно і вони не належать до структури лабораторного заняття.

2. Модульний контроль через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).

3. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Лабораторні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (залік) – 40 балів

Всього – 100 балів.

Поточне оцінювання на лабораторних заняттях														МК 1	МК 2	Сума
№	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	20	20	100
Л	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
аб																
.																
Ба	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4,5	5	5	5			
ли			
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зараховано, з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно, з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни	не зараховано, з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

БАЗОВА

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.

ДОПОМІЖНА

1. Курпа В. І., Гаврилюк О.М. Безпека життєдіяльності під час фізичної культури і спорту. Київ : КПУ, 2016. 144 с.
2. Петренко А. М., Гончарова О. І. Фізична підготовка та травматизм в спорті. Львів : Сполом, 2015. 176 с.
3. Петрук І. П., Корольчук М. В. Травматизм у фізичних вправах та спорті: діагностика, профілактика, лікування. Львів : Сполом, 2009. 160 с.
4. Смірнов В. Д., Лисенко І. Д. Профілактика травматизму під час фізичних навантажень. Київ : Вища школа, 2005. 160 с.

5. Тимощук Р. В., Сердюк А. М. Профілактика травматизму під час фізичних навантажень : методичні рекомендації. Львів : Світ, 2017. 88 с.
6. Шевченко В. В., Григор'єва Л. І. Профілактика та лікування спортивних травм. Київ : Основи здоров'я, 2011. 192 с.
7. Шемшур В. Д., Іванова М. О. Профілактика травматизму в спорті: наукові засади та практичні аспекти. Київ : Олімпійська література, 2010. 240 с.