

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-01-118S

СИЛАБУС

освітнього компонента

SYLLABUS

Профілактика травматизму під час занять руховою активністю		Prevention of injuries during motor activity classes	
Шифр за ОП	ВВ 4.1	Code in Degree Programme	
Освітній рівень: освітньо-науковий (перший) бакалавр		Educational level: educational and scientific (first) bachelor	
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 і рекреація		Degree Programme: Fitness and recreation	

РІВНЕ – 2024

Силабус ОК «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. 2024. 8 с.

ОПП на сайті університету: <https://ep3.nuwm.edu.ua/30634/>

Розробник силабусу:

е-підпис Гонта Дмитро Юрійович, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Силабус схвалений на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 1 від «28» серпня 2024 року.

В.о. завідувач кафедри:

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

Гарант освітньої програми:

е-підпис Годлевський Петро Мечиславович, канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ

Протокол № 01 від «29» серпня 2024 року.

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

е-підпис Григус Ігор Михайлович, доктор медичних наук, професор.

©Гонта Д.Ю., 2024

©НУВГП, 2024

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	
Профілактика травматизму під час занять руховою активністю	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	<i>Магістр</i>
Освітня програма	<i>Фітнес та рекреація</i>
Спеціальність	<i>017 Фізична культура і спорт</i>
Рік навчання, семестр	<i>1-й (1 семестр)</i>
Кількість кредитів	<i>4 кредити ЄКТС</i>
Лекції:	<i>20 год</i>
Лабораторні заняття:	<i>26 год</i>
Самостійна робота:	<i>89 год</i>
Форма навчання	<i>Денна</i>
Форма підсумкового контролю	<i>залік</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА	
ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА	



Гонта Дмитро Юрійович
Старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання

Вікіситет

https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Гонта_Дмитро_Юрійович

ORCID

<https://orcid.org/0009-0009-2823-3731>

Як комунікувати

d.y.honta@nuwm.edu.ua

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Мета навчальної дисципліни «Профілактика травматизму під час занять руховою активністю» полягає у забезпеченні методичної та практичної підготовки здобувачів вищої освіти до майбутньої професійної діяльності з профілактики травматизму під час занять руховою активністю. Завдання навчальної дисципліни полягає у засвоєнні понять та положень курсу, теоретичних знань та методики профілактики травматизму у процесі занять руховою активністю.

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/enrol/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.
СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.
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 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 компоненту

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Вимоги безпеки під час проведення занять різними видами рухової активності (2 год).

Тема 2. Інструкції техніки безпеки на заняттях фізичним вихованням (2 год).

Тема 3. Техніка безпеки під час розвитку фізичних якостей (2 год).

Тема 4. Класифікація травм (2 год).

Тема 5. Розповсюджені травми у різних видах спорту (2 год).

Тема 6. Головні причини травм та нещасних випадків на заняттях фізичним вихованням (2 год).

Тема 7. Прийоми страхівки та самострахування як заходи запобігання травматизму (2 год).

Тема 8. Характерні ознаки окремих видів травм та перша допомога при їх отриманні (2 год).

Тема 9. Профілактика травматизму на заняттях різними видами рухової активності (2 год).

Тема 10. Самоконтроль під час занять фізичними вправами (2 год).

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Рекомендації з техніки безпеки під час занять легкою атлетикою (2 год).

Тема 2. Рекомендації з техніки безпеки під час занять гімнастикою (2 год).

Тема 3. Рекомендації з техніки безпеки під час занять спортивними іграми (2 год).

Тема 4. Рекомендації з техніки безпеки під час занять зимовими видами спорту (лижна підготовка, катання на ковзанах) (2 год).

Тема 5. Рекомендації з техніки безпеки під час занять стрибками у воду, плаванням у басейні та у відкритих водоймищах (2 год).

Тема 6. Рекомендації з техніки безпеки під час занять туризмом (2 год).

Тема 7. Рекомендації з техніки безпеки під час занять спортивними єдиноборствами (2 год).

Тема 8. Рекомендації з техніки безпеки під час занять атлетичною гімнастикою, пауерліфтігом і гирьовим спортом (2 год).

Тема 9. Рекомендації з техніки безпеки під час занять тенісом (2 год).

Тема 10. Рекомендації з техніки безпеки під час занять фехтуванням (2 год).

Тема 11. Рекомендації з техніки безпеки під час занять велосипедним спортом та туристським велоспортом (2 год).

Тема 12. Рекомендації з техніки безпеки під час занять стрільбою (2 год).

Тема 13. Рекомендації з техніки безпеки під час занять танцями (2 год).

Методи та технології навчання

Методи: демонстрація, мозковий штурм, аналіз ситуації;

Технології:

Імітаційні.

Неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео).

Робота в малих групах (команді).

Аналіз конкретних ситуацій (case study).

Консультації

Форми проведення занять

Лекції, лабораторні заняття, аналіз конкретних ситуацій, тренування, дискусії.

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Література, тексти з інтернету; схеми та малюнки на екрані та/або на паперових носіях; презентації, інструкції, фото та відео, спеціальне обладнання, інвентар.

Порядок оцінювання програмних результатів навчання

	Короткий зміст завдання	За якісне виконання завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1.	Знати рекомендації з техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.	3	2	5
Тема 2.	Охарактеризувати рекомендації з техніки безпеки під час занять гімнастикою.	3	2	5
Тема 3.	Продемонструвати рекомендації з техніки безпеки під час занять спортивними іграми.	3	2	5
Тема 4.	Пояснити рекомендації з техніки безпеки під час занять зимовими видами спорту (лижна підготовка, катання на ковзанах).	3	2	5
Тема 5.	Знати рекомендації з техніки безпеки під час занять стрибками у воду, плаванням у басейні та у відкритих водоймищах.	3	2	5
Тема 6.	Чітко визначати рекомендації з техніки безпеки під час занять туризмом.	3	2	5
Тема 7.	Знати рекомендації з техніки безпеки під час занять спортивними єдиноборствами.	3	2	5
Тема 8.	Формувати рекомендації з техніки безпеки під час занять атлетичною гімнастикою, пауерліфтігом та гирьовим спортом.	3	2	5

Тема 9.	Охарактеризувати рекомендації з техніки безпеки під час занять тенісом.	3	2	5
Тема 10.	Продемонструвати рекомендації з техніки безпеки під час занять фехтуванням.	3	2	5
Тема 11.	Дати чітке пояснення рекомендації з техніки безпеки під час занять велосипедним спортом та туристським велоспортом.	2	2	4
Тема 12.	Дати чітке визначення рекомендацій з техніки безпеки під час занять стрільбою.	1	2	3
Тема 13.	Розкрити рекомендації з техніки безпеки під час занять танцями.	1	2	3
Всього за аудиторні заняття				60

За аудиторні заняття здобувачі вищої освіти отримують від 0 до 60 балів.

Два модульних контролю, кожен з яких оцінюється в 20 балів, проходять у формі тестування. У тесті 26 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,6 бала (12 балів), рівень 2 – 5 запитань по 1 балу (5 балів), рівень 3 – 1 запитання по 3 бали (3 бали). Усього – 20 балів.

Максимальна кількість балів, яку може отримати здобувач вищої освіти, становить 100 балів.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань здобувачів вищої освіти, можливість подання апеляції: <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/25805>

Рекомендована література

Основна:

1. Проблема травматизму в ігрових видах спорту та перспективи використання засобів фізичної реабілітації. Дорошенко Е. Ю. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2020.

2. Effects of Modified Posterior Shoulder Stretching Exercises on Shoulder Mobility, Pain, and Dysfunction in Patients With Subacromial Impingement Syndrome. Tahran Ö., Yeşilyaprak S.S. Sports Health. 2020

3. ДСанПіН 2.3-185-2013 «Гігієнічні вимоги до улаштування, утримання і режиму спеціальних загальноосвітніх шкіл (шкіл-інтернатів) для дітей, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку, та навчально реабілітаційних центрів».

4. ДСанПіН 5.5.2.008-01 «Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загально-освітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу».

5. ДБН В 2.2-3:2018 «Будинки і споруди. Заклади освіти».

6. Fatigue and underperformance in athletes: the overtraining syndrome. Budgett R. Br J Sports Med. 2018

7. Микитчик О.С. Охорона праці в галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту, які навчаються за спеціальностями «Фізичне виховання», «Спорт» та «Здоров'я людини» за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Спеціаліст», «Магістр» усіх форм навчання] / О.С. Микитчик. – Дніпропетровськ: "Вега", 2010. 243 с.

8. Безпека життєдіяльності / Желібо Є.П., Чмир А.І., Троян В.С., Савінов Є.О. Ірпінськ : Академія ДПС України, 2001. 350 с.

9. Вимоги до техніки безпеки і профілактика спортивного травматизму на заняттях з легкої атлетики: методичні вказівки для викладачів, тренерів, суддів, студентів інститутів фізичної культури. Михайлов В.В., Бачинський І.В., Плаксін Е.В., Гурінович В.І.. Львів, 1991. 28 с.

10. Ковальчук А.М. Заходи безпеки та профілактика травматизму при проведенні занять з фізичної підготовки і змагань з професійноприкладних видів спорту / А.М. Ковальчук, Ю.В. Зайдовий, Ю.М. Антошків Львів; ЛІПБ МНС України, 2004. 86 с.

11. Rehabilitation and Return to Sport of Female Athletes. Arthroscopy, sports medicine, and rehabilitation Gianakos, A. L., Abdelmoneim, A., Kerkhoffs, G., & Mulcahey, M. K. 2022.

Додаткова:

1. Природне і штучне освітлення. : ДБН В.2.5-28-2018. – На заміну ДБН В.2.5-28-2006 ; чинний з 2019-03-01. К. : Мінрегіон України, 2018. 133 с. (Державні будівельні норми України).

2. Міжнародний стандарт ISO 45001:2018 «Системи менеджменту охорони здоров'я та безпеки праці. Вимоги з посібником по застосуванню».

3. Вимоги щодо безпеки та захисту здоров'я працівників під час роботи з екранними пристроям Електронний ресурс : НПАОП 0.00-7.15-18. На заміну НПАОП 0.00-1.28-10 ; чинний від 2018-05-18. К. : Мінсоцполітики України, 2018. 6 с. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0508-18>. (Нормативно-правовий акт охорони праці).

4. Катренко Л.А., Пістун І.П. Охорона праці в галузі освіти. Навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. 304 с.

5. Катренко Л. А., Кіт Ю. В., Пістун І. П. Охорона праці. Курс лекцій. Практикум. : Навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2009. 540 с.

6. Керб Л. П. Основи охорони праці. : Навч. посіб. К: 2006. 216 с. 12. ДБН В.2.2-28:2010 «Будинки і споруди. Будинки адміністративного та побутового призначення».

7. Наказ МОЗ України № 260 від 30.12.1993 р. Про організацію і вдосконалення фізіотерапевтичної допомоги населенню України.

8. Наказ МОЗ України № 176 від 29.03.2011 р. Про затвердження примірних посадових інструкцій та кваліфікаційних характеристик з метою поліпшення лікарсько-фізкультурної служби в Україні

9. In Patients with Grade I and II Ankle Sprains, Dynamic Taping Seems to Be Helpful during Certain Tasks, Exercises and Tests in Selected Phases of the Rehabilitation Process: A Preliminary Report. Pawik, Ł., Pawik, M., Wyczońska, E., Schabowska, A., Morasiewicz, P., & Fink-Lwow, F. International Journal of Environmental Research and Public Health 2022.

10. The importance of a multidisciplinary diagnostic and therapeutic approach to painful symphysis syndrome in athletes. Vukosavljević, K., Bojović, M., Drljačić, D., & Vukušić, K. Srpski medicinski časopis Lekarske komore 2022

Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України:

<http://www.mon.gov.ua>

2. Офіційний сайт Національної академії наук України:

<http://www.nas.gov.ua/>

3. Офіційний сайт Національної бібліотеки України імені В.І.

Вернадського:

<http://www.nbuv.gov.ua/>

Поєднання навчання та досліджень

Діючі спортивні секції та студентський науковий гурток «Спортивна реабілітація». Здобувачі вищої освіти 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 (softskills)

Взаємодія з суспільством, вміння працювати в команді, колективі, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, комунікаційні якості, навички усного спілкування, вміння говорити на публіку, публічні виступи, самопрезентація, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

Дедлайни та перескладання

Перездача відбувається шляхом відпрацювання практичних занять з іншою підгрупою здобувачів вищої освіти. Можливе отримання додаткових балів за волонтерську роботу. Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <https://ep3.nuwm.edu.ua/25072>. Згідно цього документу і реалізується право здобувача вищої освіти на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Перездача модульних контролів здійснюється згідно графіку.

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

Неформальна та інформальна освіта

Здобувачі вищої освіти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного Положення про неформальну освіту. <http://ep3.nuwm.edu.ua/18660/>.

Здобувачі вищої освіти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даного освітнього компоненту, його програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

Правила академічної доброчесності

Всі здобувачі вищої освіти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Здобувачі вищої освіти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці.

Здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту роботи та ін.

В цілому здобувачі вищої освіти та викладачі мають дотримуватися «Порядку перевірки навчальних, випускних кваліфікаційних, навчально-методичних та наукових робіт на наявність ознак академічного плагіату в НУВГП» (<https://ep3.nuwm.edu.ua/24856/>).

Вимоги до відвідування

Здобувач вищої освіти 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

Старший викладач Гонта Д.Ю.

Автор

Старший викладач

Дмитро ГОНТА

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №1252
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100